

# Tjelesno vježbanje u slobodno vrijeme djece rane i predškolske dobi

---

**Vukasović, Ana**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2023**

*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:147:648805>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-13**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**ANA VUKASOVIĆ  
ZAVRŠNI RAD**

**TJELESNO VJEŽBANJE U  
SLOBODNO VRIJEME DJECE RANE I  
PREDŠKOLSKE DOBI**

**Petrinja, srpanj 2023.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**  
**(Petrinja)**

**ZAVRŠNI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Ana Vukasović**

**TEMA ZAVRŠNOG RADA: Tjelesno vježbanje u slobodno vrijeme djece rane i predškolske dobi**

**MENTOR: izv. prof. dr. sc. Marija Lorger**

**Petrinja, srpanj 2023.**

# Sadržaj

Sažetak .....	
Summary .....	
1. UVOD .....	1
2. POJAM TJELESNOG VJEŽBANJA.....	2
3. POJAM SLOBODNOG VREMENA.....	5
3.1. Aktivnosti u slobodno vrijeme .....	7
4. CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA .....	9
5.0. METODE ISTRAŽIVANJA.....	9
5.1 Uzorak ispitanika .....	9
5.2 Mjerni instrument .....	9
5.3 Obrada podataka.....	10
6.0 REZULTATI.....	10
7. RASPRAVA .....	18
8. ZAKLJUČAK .....	20
9. LITERATURA.....	21

## Sažetak

Cilj je bio istražiti načine provođenja slobodnog vremena djece rane i predškolske dobi, odnosno u kojoj ga mjeri provode baveći se različitim kineziološkim aktivnostima i sportskim sadržajima. Istraživanje je provedeno pomoću upitnika kreiranog za potrebe ovoga rada, a na koji su odgovarali roditelji. Sudjelovalo je ukupno 100 ispitanika od kojih su 58 roditelji djevojčica, a 42 roditelji dječaka u dobi od 3 do 6 godina. Istraživanje je provedeno u jednom zagrebačkom vrtiću i u jednom petrinjskom vrtiću tijekom travnja 2023. godine. Dobiveni rezultati pokazali su statistički visoke vrijednosti tjelesnog vježbanja u slobodno vrijeme.

Ključne riječi: anketni upitnik, kineziološki sadržaji, motoričke igre, djeca rane i predškolske dobi, vrtićka dob

## Summary

The goal was to investigate the ways in which children of early and preschool age spend their free time, i.e. to what extent they spend it engaging in various kinesiology and sports activities. The research was carried out using a questionnaire created for the purpose of this paper which was answered by the children's parents. A total of 100 respondents participated, of which 58 were parents of girls and 42 were parents of boys between the ages of 3 years and 6 years of age. The research was conducted in a Zagreb kindergarten and in a Petrinja kindergarten during April 2023. The obtained results showed statistically high values of physical exercise in free time.

Keywords: survey questionnaire, kinesiology content, motor games, children of early and preschool age, kindergarten age

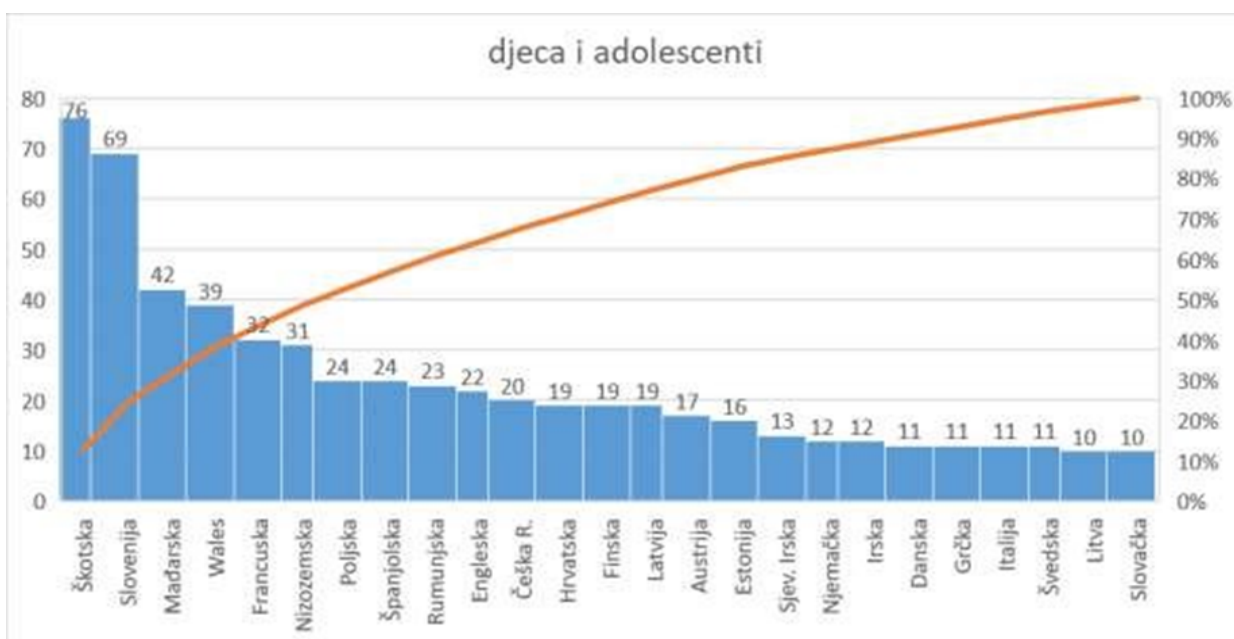
## 1. UVOD

Svakodnevni život čovjeka obilježen je dominantnom temom slobodnog vremena. Istovremeno, načini i oblici provođenja slobodnog vremena na kvalitetan način sve su važnije područje istraživanja. Za djecu i mlade sadržaji slobodnog vremena od velike su važnosti jer doprinose formiranju njihova identiteta te kvaliteti života u budućnosti. Budući da djeca i mladi imaju više slobodnog vremena nego odrasli, potrebno je to vrijeme organizirati na specifičan način koji uzima u obzir njihov psihosocijalni status u okolini i društvu. To podrazumijeva organizaciju i planiranje aktivnosti, a ne prepuštanje slučaju, kako navodi Previšić (1987). Djetinjstvo predstavlja ključno razdoblje u postavljanju temelja za zdrav životni stil i navika koje će pratiti pojedinca tijekom života. U razdoblju ranog djetinjstva dijete stječe nove vještine, a tjelesna aktivnost ima važnu ulogu u tom procesu. Stoga, potrebno je djecu poticati na aktivno korištenje slobodnog vremena s naglaskom na kretanje. Slobodno vrijeme oblikuje pojedinca, razvija njegove stavove, interese i potiče socijalizaciju. Tjelesna aktivnost u današnjem društvu posebno je važna s obzirom na sve veći trend sjedilačkog načina života među djecom koji negativno utječe na zdravstveno stanje, kao i na emocionalne i društvene učinke. Briga za zdravlje i normalan psihofizički razvoj predstavlja temeljnu zadaću odgoja djece. Zbog toga iznimno je važno uključiti djecu u različite tjelesne aktivnosti koje će potaknuti njihov zdrav razvoj. U tom smislu, važno je osigurati primjerene i uravnotežene tjelesne vježbe koje će zadovoljiti prirodne potrebe djeteta za kretanjem (Borović, 2015). U ovom završnom radu istražiti će se koje aktivnosti djeca najčešće koriste te koliko vremena provode u tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme.

## 2. POJAM TJELESNOG VJEŽBANJA

Svjetska zdravstvena organizacija definira tjelesnu aktivnost kao bilo koji pokret skeletnih mišića tijela koji zahtijeva veću potrošnju energije od razine mirovanja, uključujući aktivnosti tijekom rada, igre, putovanja i rekreacije (WHO, 2010 prema Bokulić, 2017).

Tjelesna aktivnost ima važnu funkciju za kvalitetan život ljudi. Nedostatak tjelesne aktivnosti ne utječe samo na pretilost nego i na mnoštvo različitih bolesti današnjice kao što su dijabetes, bolesti srca, šećerne bolesti, kardiovaskularne bolesti, neke vrste tumora i slično. Svjetska zdravstvena organizacija preporuča djeci i mladima od 5 do 17 godina da se dnevno bave umjerenim tjelesnim aktivnostima minimalno 60 minuta (WHO, 2010 prema Roca, 2019).



Grafikon 1. Tjelesna aktivnost djece i mladih u Europi u preporučenoj dnevnoj tjelesnoj aktivnosti, (WHO, 2018 b prema Roca, 2019)

Vidljivo je iz grafikona da Škotska ima najveći postotak bavljenja djece tjelesnom aktivnošću (76%), zatim Slovenija (69%) i Mađarska (42%). Republika Hrvatska, Finska i Latvija nalaze



se u sredini s vrijednostima od 19%. Na zadnjem mjestu s najmanjim postotkom od 10% su Litva i Slovačka.

Odgovarajuće tjelesne vježbe mogu pomoći mladima da (Meusel, 2006 prema Bokulić, 2017, str. 11):

- razviju zdravije mišićno-koštano tkivo
- razviju zdrav kardiovaskularni sustav
- razviju koordinaciju i kontrolu kretanja
- održe zdravu tjelesnu masu

Mikas (2009) prema Borović (2015) napominje kako djeca puno brže razvijaju socijalnu i emocionalnu osjetljivost na okolinu koja ih okružuje ako su dovoljno tjelesno aktivna. Tjelesno vježbanje ima pozitivan učinak na regulaciju emocija, kontrolu opće pobuđenosti, postotak anksioznosti te na mentalno zdravlje i psihosocijalni razvoj. Djeca koja su tjelesno aktivnija u ranijoj dobi zadrže navike vježbanja i u odrasloj dobi. Stoga, potrebno je djecu educirati o važnosti tjelesnog vježbanja.

Različiti oblici tjelesnih aktivnosti mogu ostvariti navedene pozitivne utjecaje na djecu predškolske dobi. Tjelesne aktivnosti mogu se sastojati od 15-minutnih programa svakodnevnog vježbanja ili specijaliziranih sportskih programa. Ono ključno za uspješnost takvih programa je njihova redovitost, usmjerenost prema razvoju, planiranje, provedba te kontrola od strane stručno educiranih osoba (Hraski, 2002).

Juranić (2012), napominje da je tjelesno vježbanje osnovna ljudska potreba, zbog toga je važno ukazivati na moguće posljedice nedovoljnog gibanja. Ukoliko se čovjek nedovoljno bavi tjelesnim vježbanjem, on ugrožava osnovne motoričke sposobnosti, ponajprije brzinu, snagu i izdržljivost. Suvremen način života izuzetno je smanjio tjelesnu aktivnost. Osim na radnom mjestu, upotreba mišićne snage smanjila se i u slobodno vrijeme. Hodanje, kao temeljna tjelesna aktivnost, često je zamijenjena različitim prijevoznim sredstvima. Kako bi se spriječile negativne posljedice neaktivnosti uzrokovane modernim načinom života, važno je redovito izdvajati vrijeme za tjelesno vježbanje u svakodnevnom životu.

Kretanjem se pojačava razina svih fizioloških funkcija organizma. Dokazano je da djeca kretanjem dolaze u kontakt sa svijetom oko sebe, upoznaju ga i istražuju (Sindik, 2012). Preporuča se da djeca većinu slobodnog vremena provode u igrama ili aktivnostima na otvorenom. Djeci koja pokazuju interes i talent za sport savjetuje se bavljenje sportovima, dok se onima koji nemaju takav interes savjetuje da se bave rekreacijskim aktivnostima koje pružaju zdrave i korisne sadržaje (Ivančić i Sabo, 2012).

Sudjelovanje u sportskim aktivnostima ima važnu ulogu u razvoju dječje osobnosti, a njegova pozitivna povezanost s osobnošću očituje se u procesu socijalizacije, razvoju željenih osobina i stvaranju korisnih navika. Osim toga, sport smanjuje anksioznost i agresivno ponašanje, te povećava emocionalnu stabilnost, odnosno omogućuje doživljaj pozitivnih emocija (Sindik, 2012).

### 3. POJAM SLOBODNOG VREMENA

Pojam slobodnog vremena opisuje se kao vrijeme u kojem pojedinac samostalno i slobodno odabire i oblikuje aktivnosti prema vlastitim željama i interesima. Način na koji će pojedinac iskoristiti slobodno vrijeme prije svega ovisi o spolu, dobi, zanimanju, razvijenosti sredine, društva i mjesta boravka (Rosić, 2005).

Božović (1979) prema Badrić i Prskalo (2011) naglašava da slobodno vrijeme nije samo produktivna aktivnost, već podrazumijeva odmor i zabavu, te ne uključuje profesionalne i društvene obaveze. Stoga, pojedinac u slobodno vrijeme ispunjava unutarnje potrebe, zabavlja se, ali i razvija i izgrađuje svoju osobnost.

Plenković prema Bokulić (2017) slobodno vrijeme definira kao slobodu, stvaralaštvo, djelovanje i rad. Slobodno vrijeme bitna je karakteristika modernog i suvremenog društva, a sadržaji i oblici provođenja slobodnog vremena bitni su faktori prilikom razumijevanja učinkovitosti odgoja. Tijekom slobodnog vremena djeca imaju priliku otkriti svoje sklonosti i interese, razviti odnose prema drugima i prema sebi, te ispitati svoje sposobnosti. U pedagoškom pogledu na slobodno vrijeme djeluje više čimbenika, na prvom mjestu je obitelj, a zatim odgojno-obrazovne ustanove, odnosno vrtić i škola (Rosić, 2005).

Obitelj predstavlja primarnu socijalizaciju gdje se odvijaju prvi odgojni procesi te se usvajaju vrijednosti, a nastavljaju se u školi koja je odgovorna institucija za odgoj i obrazovanje djece (Badrić, Prskalo, Kvesić, 2011 prema Roca, 2019).

Organizacija slobodnog vremena te njegovi ciljevi, zadaci, sadržaji i oblici provođenja trebaju imati veću važnost u svim odgojno-obrazovnim oblicima rada, počevši od dječjih vrtića, preko slobodnih aktivnosti u osnovnim, srednjim i višim školama te na fakultetima. Obitelji, vrtić i škola imaju najveći odgojni utjecaj, a propuštanje prilike za kvalitetno provođenje slobodnog vremena može dovesti do slabijih rezultata u odgojno-obrazovnom radu. Roditelji i odgojno-obrazovni djelatnici trebaju aktivno sudjelovati u svim fazama slobodnog vremena djece. Potrebno je motivirati djecu, poticati ih i organizirati funkcionalne oblike korištenja slobodnog vremena te omogućiti slobodan izbor aktivnosti koje će im pomoći u razvoju i stjecanju novih znanja i vještina, razvijanju društvenih odnosa i samostalnosti (Rosić, 2005).

Isto tako, Valjan (2013) napominje da slobodno vrijeme uvelike utječe na kvalitetu života djeteta. Aktivnostima u slobodno vrijeme djeca razvijaju autonomiju i vlastito mišljenje, oblikuju stavove, usvajaju vrijednosti i kriterije ponašanja koja su moralno prihvatljiva.

Slobodno vrijeme mladih društveni je pojam koji zahtijeva kvalitetnije stručne pristupe u sklopu odgojno-obrazovnih ustanova, ali i ostalih društvenih područja. Način provođenja slobodnog vremena postaje bitan faktor u shvaćanju učinkovitosti odgoja uopće, a osobito u odgojno-obrazovnom sustavu (Leburić i Relja, 1999 prema Prskalo, 2007).

Roca (2019) ističe važnost pravilnog organiziranja slobodnog vremena. Djeca trebaju zajedno s cijelom obitelji planirati provođenje slobodnog vremena koje uključuje razne kulturne i sportske aktivnosti. Sudjelovanje djeteta u odabiru i organiziranju slobodnog vremena doprinosi razvoju njegovih interesa za budućnost.

### 3.1. Aktivnosti u slobodno vrijeme

Aktivnosti slobodnog vremena obuhvaćaju širok raspon mogućnosti, a mogu se podijeliti prema mjestu odvijanja, dobi i spolu te prema brojčanoj strukturi, kao i prema vrstama samih aktivnosti, primjerice umjetničke, sportske, tehničke i slično (Šimunović i Njegovan-Zvonarević, 2008).

Slobodno vrijeme djece i mladih može se kategorizirati prema vrstama aktivnosti koje obavljaju, a to su (Jerbić, 1973 prema Vukić, 2011, str. 66):

- a) spontane aktivnosti (besciljne aktivnosti, razgovori, šetnje i izleti, slobodna igra),
- b) konzumirajuće aktivnosti (čitanje, slušanje radija, gledanje TV, posjet kinu i muzeju, odlazak na sportske i kazališne priredbe),
- c) organizirane aktivnosti (obiteljske zabave, javne zabave, stvaralačke organizirane aktivnosti) i
- d) ostale aktivnosti.

Može se uočiti da u ovoj podjeli nedostaju tjelesne aktivnosti.

Šimunović i Njegovan-Zvonarević (2008) aktivnosti slobodnog vremena dijele u tri osnovne skupine: vrijeme za odmor, rekreacija i razvoj osobnosti. U aktivnosti za odmor spadaju većinom individualne aktivnosti u koje nisu uključene veće tjelesne i psihičke angažiranosti. Drugu skupinu aktivnosti čine različiti oblici rekreacije s ciljem aktivnog odmora, zdrave rekreacije i opuštanja (poput društvenih i pokretnih igara, šetnje, plesa, odlaska u kino, izleta, plivanja, sportskih priredbi...). U treću skupinu spadaju aktivnosti koje su više usmjerene na razvoj osobnosti, kao što su društvene, umjetničke, kulturne, obrazovne i informativne aktivnosti. Odabir aktivnosti u slobodno vrijeme, interesi i mogućnosti u velikoj mjeri ovise o obiteljskom i društvenom statusu, obrazovnom sustavu, vršnjačkim utjecajima, medijima,

ponudi i promociji aktivnosti te socijalnom okruženju. Stoga, je važno razumjeti kako različiti tipovi aktivnosti utječu na ponašanje i potrebe djece u slobodnom vremenu. Odabir slobodnih aktivnosti može biti motiviran intimnom vrijednošću pojedine aktivnosti ili ispunjavanjem društvene uloge.

Hofferth i Curtin (2005) prema Bokulić (2017) naglašavaju kako je u provedenom istraživanju otkriveno da djeca od 6 do 8 godina čak 96% svog slobodnog vremena provode gledajući TV. Hobiji, uporaba računala i vrijeme provedeno na otvorenom (ne uključujući igranje) najmanje su zastupljene aktivnosti. Djeca u ovoj dobnoj skupini provode oko 13 sati ispred televizije, a 12 sati igrajući se, što čini gotovo polovicu ukupnog slobodnog vremena tjedno (49 sati). Osim toga, ta djeca provode oko dva sata tjedno učeći, dok samo pet sati posvećuju bavljenju sportom.

Miller (2003) prema Badrić i Prskalo (2011) istražuje o aktivnom i neaktivnom provođenju slobodnog vremena na uzorku od 5887 djece u dobi od 5 do 12 godina. Istraživanjem se utvrdilo da dječaci provode 16,7 sati tjedno gledajući TV i igrajući video ili računalne igre. S druge strane, djevojčice tjedno provode 14,3 sata u istim aktivnostima. Djeca koja su se bavila nekom kineziološkom aktivnošću u slobodno vrijeme najčešće su vozila bicikl 65,8%, plivanjem su se bavili 42,1% te nogometom 36,4%.

U Norveškoj je 2002. godine provedeno istraživanje povezanosti između putovanja u školu i aktivnosti slobodnog vremena. Istraživanjem je obuhvaćen uzorak populacije u urbanim i ruralnim područjima. Djeca koja su putovala autobusom do škole provodila su oko 9,1 sati u tjelesnim aktivnostima, dok su djeca iz urbanih područja provodila oko 8,9 sati baveći se istima. Najčešće aktivnosti djece ruralnih područja bile su slušanje glazbe, skijanje, rolanje i trčanje, dok su se djeca iz urbanih sredina najčešće bavila nogometom, trčanjem i rukometom u svom slobodnom vremenu.

## 4. CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Cilj istraživanja bio je utvrditi količinu tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi u slobodno vrijeme, načine provođenja slobodnog vremena te ulogu roditelja u provođenju slobodnog vremena djece. Na temelju cilja, postavljene su hipoteze:

H1: Djeca većinu svog slobodnog vremena provode aktivno.

H2: Roditelji su uključeni u provođenje slobodnog vremena svog djeteta.

## 5.0. METODE ISTRAŽIVANJA

### 5.1 Uzorak ispitanika

Anketni upitnik je proveden na 100 ispitanika, i to roditelja djece u dobi od 3 do 6 godina (58 djevojčica i 42 dječaka), a prosječna dob djece bila je 4.54 godine. Na pitanja su anonimno odgovarali zaokruživanjem ponuđenog odgovora ili dopisivanjem vlastitog odgovora. Istraživanje je provedeno u jednom zagrebačkom vrtiću i u jednom petrinjskom vrtiću tijekom travnja 2023. godine.

### 5.2 Mjerni instrument

Anketni upitnik sastojao se od 8 pitanja koja su se odnosila na provođenje slobodnog vremena djece rane i predškolske dobi. Uz pitanja su bili ponuđeni odgovori. Također su trebali odgovoriti i na upite o vremenskom trajanju i vrstama aktivnosti koje djeca provode u slobodno vrijeme, te koliko su roditelji u to uključeni. Sudionici su bili upućeni u anonimnost ankete i u koje svrhe će se koristiti dobiveni podaci. Bodovanje je izvršeno na Likertovoj skali od 3 stupnja, a na opća su pitanja odgovarali slobodno. Anketni je upitnik u prilogu 1.

### 5.3 Obrada podataka

Prikupljeni podaci obrađeni su u programu Statistica 13.5 Prikazani su elementi deskriptivne statistike i to: minimalan (Min) i maksimalan (Max) rezultat i standardna devijacija (SD). Razlika na temelju spola provjerena je Studentovim t- testom.

## 6.0 REZULTATI

Tablica 1. elementi opisne statistike (N = 100)

r.br.	Varijable	M	Min	Max	S D
1	Smatrate li da Vaše dijete ima dovoljno slobodnog vremena za sebe?	2.69	1.00	3.00	0.60
2	Kako Vaše dijete provodi svoje slobodno vrijeme?	2.89	1.00	3.00	0.40
3	Koliko slobodnog vremena Vaše dijete provodi na otvorenom?	2.44	1.00	3.00	0.56
4	Smatrate li da je Vaše dijete dovoljno fizički aktivno?	2.66	1.00	3.00	0.61
5	Provodite li dovoljno vremena u aktivnostima s Vašim djetetom u njegovo slobodno vrijeme?	2.50	1.00	3.00	0.67

*Legenda: Aritmetička sredina (M), minimalan rezultat (Min), maksimalan rezultat (Maxi), standardna devijacija (S D)*

Rezultati odgovora na cijelom uzorku prikazani u tablici 1 pokazuju relativno visoko slaganje sa sadržajem čestica (maksimalna vrijednost je 3.0). Uglavnom se roditelji slažu da djeca imaju dovoljno slobodnog vremena, da ga provode aktivno i da oni uglavnom sudjeluju u aktivnostima djeteta u njegovo slobodno vrijeme. Rezultati standardnih devijacija pokazuju relativno niske vrijednosti pa se može zaključiti da su odgovori dosta homogenizirani. Najmanja raspršenost rezultata vidljiva je u drugom pitanju gdje većina roditelja potvrđuje da njihova djeca svoje slobodno vrijeme provode aktivno.



Uzme li se u obzir prvo pitanje, promatrajući standardnu devijaciju (SD), odgovori nisu toliko „raspršeni“. Može se uočiti kako je vrijednost odgovora roditelja na postavljeno prvo pitanje vrlo visoka (2,69), s obzirom na to da vrijednost minimalnog i maksimalnog rezultata obuhvaća raspon vrijednosti (od 1.00 do 3.00).

Na drugo postavljeno pitanje roditelji su odgovorili da njihovo dijete provodi većinu svog slobodnog vremena aktivno (2,89) što je jako visoka vrijednost i pozitivan odgovor. Također, ovaj odgovor ima najveću vrijednost od postavljenih pitanja te najmanju „raspršenost“ vrijednosti (0,40).

Roditeljima je postavljeno treće pitanje - koliko slobodnog vremena njihovo dijete provodi na otvorenom. Iz tablice se može iščitati kakve su vrijednosti odgovora na ovo pitanje (2,44) te da standardna devijacija prelazi 0,5.

Tablica 2.

Elementi opisne statistike – roditelji djevojčica (N = 59)

r.br.	M	Min	Max	S D
1	2.75	1.00	3.00	0.54
2	2.90	1.00	3.00	0.40
3	2.39	1.00	3.00	0.56
4	2.66	1.00	3.00	0.66
5	2.41	1.00	3.00	0.75

*Legenda: Aritmetička sredina (M), minimalan rezultat (Min), maksimalan rezultat (Maxi), standardna devijacija (S D)*

Tablica broj 2 prikazuje opisnu statistiku roditelja djevojčica prosječne dobi 4 i pol godine. Slično kao i drugi roditelji, i roditelji djevojčica iskazuju visoko slaganje sa sadržajem ponuđenih čestica upitnika. Vrijednosti odgovora na postavljena pitanja vrlo su visoka, jedino pitanja pod brojem tri i pet ne prelaze vrijednost iznad 2,50. Na postavljeno drugo pitanje roditelji djevojčica imaju najveću vrijednost odgovora (2,90), stoga se može zaključiti kako roditelji smatraju da djevojčice aktivno provode svoje slobodno vrijeme. Promatrajući (SD) može se primijetiti kako je vrijednost najniža (0,40) od svih ponuđenih odgovora. Uspoređujući vrijednosti odgovora na postavljeno drugo i treće pitanje, može se zaključiti kako (iako su roditelji odgovorili da su njihove djevojčice aktivne u slobodno vrijeme) svoje aktivnosti ne provode toliko na otvorenom (2,39). Najveća „raspršenost“ odgovora prema standardnoj devijaciji vidljiva je u petom pitanju gdje neki roditelji nisu u potpunosti zadovoljni količinom vremena koju bi htjeli provesti sa svojim djevojčicama.

Tablica 3.

Elementi opisne statistike – roditelji dječaka (N = 41)

r.br.	M	Min	Max	S D
1	2.61	1.00	3.00	0.67
2	2.88	1.00	3.00	0.40
3	2.51	1.00	3.00	0.55
4	2.66	1.00	3.00	0.53
5	2.63	1.00	3.00	0.54

*Legenda: Aritmetička sredina (M), minimalan rezultat (Min), maksimalan rezultat (Maxi), standardna devijacija (S D)*

Roditelji dječaka čija je prosječna dob 4 godine i 4 mjeseca također potvrđuju aktivno korištenje slobodnog vremena, što je ujedno i najveće slaganje sa sadržajem čestice (2.88). Ponovno najnižu vrijednost odgovora (iako vrlo zadovoljavajuću) pokazuje čestica broj 3 čiji sadržaj potencira provođenje slobodnog vremena na otvorenom (2.51).

Tablica 4

Rezultati t – testa za nezavisne uzorke - roditelji djevojčica (N = 51) i dječaka (N = 41)

r.br.	M 1 Djevojčice	M 2 Dječaci	t	df	P
1	2.75	2.61	1.12	98	0.27
2	2.90	2.88	0.25	98	0.80
3	2.39	2.51	-1.08	98	0.28
4	2.66	2.66	0.02	98	0.98
5	2.41	2.63	-1.67	98	0.10

*Legenda:* aritmetička sredina (M), t- vrijednost (t), stupnjevi slobode (df), koeficijent značajnosti (p)

Tablica broj 4 prikazuje rezultate t-testa između roditelja dječaka i roditelja djevojčica. Odgovori i jedni i drugih su vrlo slični, a neki čak i identični što je bilo i očekivano. Sukladno tome niti razlike između roditelja dječaka i djevojčica nisu statistički značajne što pokazuje da i jedni i drugi vrlo slično provode svoje slobodno vrijeme.

Tablica 5

*Zastupljenost sportova kojima se djeca bave u svoje slobodno vrijeme*

Sport	Postotak bavljenja sportom
Gimnastika	21.4%
Nogomet	19%
Plivanje	16.6%
Ples	16.6%
Atletika	11.9%
Hrvanje	4.76%
Taekwondo	4.76%
Mažoretkinje	4.76%

Sljedeće pitanje ovog anketnog upitnika odnosilo se na sportove kojima se djeca bave u svoje slobodno vrijeme (ako se bave sportom). Na ovo pitanje odgovorila su 42 roditelja što je prilično veliki broj i ukazuje na to da se djeca već i u ovoj ranoj dobi života uključuju u organizirane treninge, odnosno sportske igraonice.

Kao što se vidi iz prikaza, gimnastika je s 21,4% najzastupljeniji sport, a slijedi nogomet kojim se bavi 19% djece. Na trećem mjestu nalaze se plivanje i ples koji dijele jednaki postotak (16,6%). Najmanje zastupljeni su hrvanje, taekwondo i mažoretkinje koji također dijele isti rezultat (4,76%).

Danas postoje velike mogućnosti za uključivanje mladih u različite oblike organiziranog tjelesnog vježbanja. Stoga, možemo postaviti pitanje: ukoliko se dijete uključi u neki vid bavljenja tjelesnom aktivnošću, a u okviru nekog sportskog kolektiva, postaje li njegovo bavljenje sportom ispunjavanje slobodnog vremena ili postaje nova obveza koju ne možemo tretirati kao slobodno vrijeme (Škegro i sur., 2009. prema Badrić i Prskalo, 2011)?

Tablica 6

*Zastupljenost pojedinih tjelesnih aktivnosti u slobodnom vremenu na otvorenom*

Tjelesna aktivnost	Zastupljenost pojedine tjelesne aktivnosti
Šetnja	87%
Slobodna igra	80%
Igranje loptom	78%
Vožnja bicikla	73%
Rolanje	13%
Igra u parku	8%
Preskakivanje lastika	5%
Vožnja romobila	3%
Planinarenje	2%
Badminton	1%

Na pitanje kako njihovo dijete najčešće provodi svoje slobodno vrijeme, 87% ispitanika odgovorilo je kako njihovo dijete svoje slobodno vrijeme najčešće provodi u šetnji. Iako je dječja primarna aktivnost igra, možemo uočiti kako je ipak igra na drugom mjestu s 80%. Nadalje, 78% djece provodi slobodno vrijeme igrajući se loptom, a 73% vozeći bicikl. Manje su zastupljene aktivnosti rolanje 13%, igra u parku 8%, preskakanje lastika 5% te planinarenje 2% i badminton sa samo 1% jer su to relativno zahtjevne i specifične aktivnosti koje traže posjedovanje određenih motoričkih znanja i vještina.

Tablica 7

*Zastupljenosti pojedinih tjelesnih aktivnosti u slobodnom vremenu u zatvorenom prostoru*

Tjelesna aktivnost	Zastupljenost pojedine tjelesne aktivnosti
Gledanje TV-a	82%
Društvene igre	70%
Igra na mobitelu	43%
Igra na playstationu	43%
Igra na kompjuteru	3%

Kako je bilo i za očekivati, djeca najviše slobodnog vremena provode pred televizorom, njih čak 82%, što je potvrđeno i u drugim istraživanjima. Slijede društvene sa 70% što je vrlo pozitivno. Ostale aktivnosti odnose se na različite medije. Roditelji navode da 43% djece provodi vrijeme u zatvorenom na mobitelu, isto kao i na playstationu, a najmanje za kompjuterom - njih 3%. Podaci ne čude s obzirom na sveprisutnost medija u životu svakog pojedinca.

## 7. RASPRAVA

Analizom dobivenih rezultata u ovom istraživanju uočeni su pozitivni pokazatelji o zastupljenosti tjelesnog vježbanja u slobodno vrijeme djece rane i predškolske dobi. Sukladno navedenom, može se reći da je potvrđena postavljena hipoteza da djeca većinu svog slobodnog vremena provode aktivno, kao i hipoteza da su roditelji uključeni u provođenje slobodnog vremena svog djeteta.

Na osnovu analiziranih podataka može se uočiti kako djeca imaju slične preferencije sadržaja u slobodno vrijeme prema iskazima roditelja. I kod dječaka i djevojčica dominiraju aktivnosti koje se povezuju s tjelesnim vježbanjem. Dominantni sadržaji u slobodno vrijeme djece aktivnog su karaktera. Što se tiče sadržaja i aktivnosti u kojima dominira tjelesno vježbanje, postotak je djece prihvatljiv. Djeca vrlo aktivno provode svoje slobodno vrijeme, što pretpostavlja i tjelesnu aktivnost.

Na pitanje „Smatrate li da Vaše dijete ima dovoljno slobodnog vremena?“, roditelji su odgovorili u vrijednosti 2.69 što ukazuje na to da većina roditelja smatra kako njihovo dijete ima dovoljno slobodnog vremena za sebe.

Nadalje, roditelji su s visokom vrijednošću (2.89) odgovorili da njihovo dijete slobodno vrijeme većinom provodi aktivno. To je odgovor s najvećom vrijednošću što je vrlo pozitivno. Odgovor s najmanjom vrijednošću odnosi se na slobodno vrijeme koje djeca provode na otvorenom (2.44). Dakle, iako su roditelji odgovorili da su djeca aktivna u slobodno vrijeme, svoje aktivnosti ne provode toliko na otvorenom. Aktivnosti koje najviše prakticiraju na otvorenom su šetnja s 87%, na drugom mjestu s 80% je slobodna igra te igranje loptom 78%. Gledanje televizije najčešća je aktivnost u zatvorenom prostoru s postotkom od čak 82%, dok su društvene igre na drugom mjestu sa 70%.

Na četvrto pitanje roditelji su odgovorili kako smatraju da je njihovo dijete dovoljno aktivno u slobodnom vremenu u vrijednosti 2.66. Rezultati su vrlo zadovoljavajući, s obzirom na to da kretanje ima iznimno važnu ulogu u potpunom razvoju djeteta. U fizičkom smislu kretanje potiče sveopću aktivaciju fizioloških funkcija organizma te olakšava izmjenu tvari i brže



uklanjanje štetnih tvari. Djeca osjećaju snažnu potrebu za kretanjem kako bi istražila svijet oko sebe, razvila svoja osjetila te naučila kontrolirati vlastito tijelo (Sindik. 2012).

Andrijašević (2008) navodi kako su roditelji previše zauzeti poslovnim obvezama te ne uspijevaju slobodno vrijeme kvalitetno provoditi sa svojom djecom, iako to žele. U anketnom upitniku postavljeno je pitanje koje se odnosi na aktivno provođenja vremena roditelja s djetetom u njegovo slobodno vrijeme. Možemo uočiti kako od svih postavljenih pitanja, ovo pitanje ima najveću (iako ne i visoku) raspršenost rezultata vrijednosti (0.67). Roditelji su odgovorili kako provode dovoljno vremena u aktivnostima slobodnog vremena u vrijednosti 2.50 te se ovim rezultatom potvrdila druga postavljena hipoteza H2: Roditelji su uključeni u provođenje slobodnog vremena svog djeteta.

Sportom se bavi 42% djece, gimnastika je s 21,4% najzastupljeniji sport, a slijedi nogomet kojim se bavi 19% djece. Na trećem mjestu nalaze se plivanje i ples koji dijele jednaki postotak (16,6%). Bokulić (2017) u svom istraživanju navodi kako se među djecom rane i predškolske dobi u slobodno vrijeme sportom aktivno bavi njih 70%, što je izvrstan rezultat. Uspoređujući rezultate istraživanja, uviđaju se pozitivne naznake za budućnost djece ispitanika.

## 8. ZAKLJUČAK

Tjelesno vježbanje u slobodno vrijeme djece rane i predškolske dobi ima značajan utjecaj na njihov cjelokupni razvoj. Potrebno je kontinuirano poticati i podržavati tjelesnu aktivnost u tom uzrastu, stvarajući okruženje koje promiče igru i kretanje. Ovaj rad pruža temeljno znanje te potiče daljnji razvoj i razmišljanje o tjelesnom vježbanju djece rane i predškolske dobi. Rezultati anketnog upitnika pokazuju kako djeca aktivno provode slobodno vrijeme te se tako postavlja temelj za njihov daljnji rast, razvoj i održavanje zdravog načina života. Sportom se aktivno bavi 42% ispitanih, što je dobar rezultat s obzirom na dob djece. Važno je osigurati djeci dovoljno slobodnog vremena za aktivnosti na svježem zraku i poticati ih na tjelesnu aktivnost kako bi se razvile zdrave navike već u predškolskoj dobi.

## 9. LITERATURA:

1. Andrijašević, M. (2008). Kineziološka rekreacija i kvaliteta života. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
2. Badrić, M., Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak: časopis za pedagoški teoriju i praksu*, Vol. 152, No. 3-4, str 479-494
3. Bokulić, I. (2017). Tjelesno vježbanje i slobodno vrijeme djece predškolske dobi. Završni rad.
4. Borović, I., Gudelj, D. (2015). *Vježbanje djece predškolske dobi s naglaskom na socijalni i emocionalni razvoj*. U Jukić, I., Gregov, C., Šalaj, S., Milanović, L., Wertheimer, V. (Ur.), *Zbornik radova „Kondicijska priprema sportaša“*, Zagreb, (str. 234-237). Zagreb; Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera hrvatske
5. Hraski, Ž. (2002). Utjecaj programiranih tjelesnih aktivnosti na rast i razvoj djece predškolske dobi. U: Findak V. (Ur.) *Zbornik radova 11. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*, str. 242-244. Rovinj. Hrvatski kineziološki savez
6. Ivančić, I. i Sabo, J. (2012). Izvannastavne aktivnosti i njihov utjecaj na učenikovo slobodno vrijeme. *Ekvilibrij*. Pristupljeno 20.04.2023. <http://www.pedagogija.hr/ekvilibrij/izvannastavne-aktivnosti-i-njihov-utjecaj-naucenikovo-slobodno-vrijeme.html>
7. Juranić, A. (2012). *Kineziološka aktivnost i slobodno vrijeme učenika u primarnom obrazovanju*. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
8. Previšić, V. (1987). Izvannastavne aktivnosti i stvaralaštvo. Zagreb, Školske novine.
9. Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*, Vol. 9, No. 2 (14), str. 161-173
10. Rattinger, M. (2020). Uloga slobodnog vremena i društvenih mreža u samoprocjeni kvalitete života učenika višeg sekundarnog obrazovanja. Diplomski rad.

11. Roca, L. (2019). Slobodno vrijeme i kineziološka aktivnost učenika 1. i 2. razreda osnovne škole. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
12. Rosić, V. (2005), *Slobodno - slobodne aktivnosti*. Rijeka: Naklada Žagar
13. Sindik, J. (2012). Psihološke dobrobiti sporta za djecu. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, str. 91-94
14. Valjan Vukić V. (2013). Slobodno vrijeme kao „prostor“ razvijanja vrijednosti u učenika. *Magistra Iadertina*. Vol.8. No.1. str. 59-73
15. Šimunović, D., Njegovan-Zvonarević, T. (2008). Kako djeci organizirati slobodne aktivnosti, *Zdrav život*. br. 68, str.62-66, Sveta Nedjelja: Medical intertrade

## IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

Ja, Ana Vukasović, izjavljujem da sam samostalno izradila svoj završni rad pod naslovom *Tjelesno vježbanje u slobodno vrijeme djece rane i predškolske dobi* uz konzultacije mentorice izv. prof. dr. sc. Marije Lorger te gore navedenu literaturu.

POTPIS: \_\_\_\_\_