

Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi u ruralnim i urbanim područjima

Klarić, Mia

Master's thesis / Diplomski rad

2020

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:147:100143>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-04**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

UČITELJSKI FAKULTET

ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

MIA KLARIĆ

DIPLOMSKI RAD

**TJELESNA AKTIVNOST DJECE
PREDŠKOLSKE DOBI U RURALNIM I
URBANIM PODRUČJIMA**

Zagreb, rujan 2020.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

UČITELJSKI FAKULTET

ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

(Zagreb)

PREDMET: KINEZIOLOGIJA

DIPLOMSKI RAD

Ime i prezime pristupnika: Mia Klarić

**TEMA DIPLOMSKOG RADA: TJELESNA AKTIVNOST
DJECE PREDŠKOLSKE DOBI U RURALNIM I URBANIM
PODRUČJIMA**

MENTOR: doc. dr. sc. Marijana Hraski

Zagreb, rujan 2020.

SADRŽAJ

Sažetak	4
Summary	5
UVOD	1
1. SLOBODNO VRIJEME	2
1.1. Slobodno vrijeme obitelji	2
1.2. Aktivnosti u slobodno vrijeme	3
1.3. Slobodno vrijeme i igra	6
2. TJELESNA AKTIVNOST DJECE PREDŠKOLSKE DOBI	8
2.1. Tjelesna aktivnost djece u obitelji	9
2.2. Tjelesna aktivnost djece u vrtiću	10
2.3. Važnost tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi	13
2.4. Dosadašnja istraživanja	14
3. ISTRAŽIVANJE – „TJELESNA AKTIVNOST DJECE PREDŠKOLSKE DOBI U RURALNIM I URBANIM PODRUČJIMA“	16
3.1. Cilj istraživanja	16
3.2. Uzorak ispitanika	16
3.3. Uzorak varijabli	16
3.4. Metode obrade podataka	19
3.5. Rezultati istraživanja	19
3.6. Rasprava	27
ZAKLJUČAK	30
LITERATURA	32
IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA	35
IZJAVA O ODOBRENJU ZA POHRANU I OBJAVU OCJENSKOG RADA	36
KRATAK ŽIVOTOPIS PRISTUPNIKA	37

Sažetak

Cilj ovoga istraživanja je ispitati postoje li razlike u tjelesnoj aktivnosti djece koja žive u ruralnim i urbanim područjima, odnosno utječe li mjesto stanovanja na tjelesnu aktivnost djece predškolske dobi.

Istraživanje je provedeno na uzorku od 68 ispitanika iz ruralnog područja i 82 ispitanika iz urbanog područja. Ispitalo se metodom anketnog upitnika namijenjenog roditeljima djece od dvije do sedam godina. Kreiran je anketni upitnik od 12 pitanja koja se odnose na dječje slobodno vrijeme i sportsku aktivnost djece.

Rezultati istraživanja su pokazali kako postoji statistički značajna razlika u organiziranoj tjelesnoj aktivnosti djece predškolske dobi iz ruralnih i urbanih područja. Djeca iz urbanih područja imaju veću dostupnost organiziranih tjelesnih aktivnosti pa je samim time veća njihova tjelesna aktivnost. Stavovi roditelja o važnosti tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi ne razlikuju se s obzirom na mjesto stanovanja, ali slaba dostupnost organiziranih tjelesnih aktivnosti u ruralnim područjima utječe na smanjenu tjelesnu aktivnost djece. Zbog nedostataka u anketnom upitniku nije dokazana veća tjelesna aktivnost djece iz ruralnih područja u slobodnim tjelesnim aktivnostima.

Ključne riječi: slobodno vrijeme, tjelesna aktivnost djece predškolske dobi, ruralno područje, urbano područje.

Summary

The purpose of this research is to find out if there are any differences in physical activity of kids living in rural areas and those who live in the cities and to determine if residency, rural or urban, has any impact on physical activity of preschool kids.

The research was conducted on 68 residents of rural and 82 people living in urban areas. It was based on questionnaires and targeted parents of kids aged between 2 and 7. The questionnaire was made up of 12 questions related to kids free time and their sporting activities.

Results of research revealed that there is a significant difference in organized physical activity of pre school kids living in urban and kids living in rural areas. Those who live in urban areas have more access to organized physical activities and as a result they are more physically active. On the other hand parents of both groups of kids, urban and rural, have similar opinions about the importance of being physically active for preschool children, but less access to organized physical activities in rural areas resulting in reduced physical activity of kids living in these areas. The questionnaire was incomplete and therefore research doesn't prove that kids living in rural areas are more physically active in their free time.

Key words: free time, physical activity of preschool kids, rural area, urban area.

UVOD

Moderan način života i veliki tehnološki napredak te njihov utjecaj na život djece i mladih, potaknuo je na provođenje istraživanja o tjelesnoj aktivnosti djece predškolske dobi u ruralnom i urbanom području. Život na selu i u gradu nikada nije bio isti, pa je napravljena ovakva usporedba, kako bi se utvrdilo koliko mjesto stanovanja utječe na tjelesnu aktivnost djece.

Kretanje je osnovna ljudska potreba koja je postala zanemarena i nedovoljno privlačna. Roditelji su odgovorni za tjelesnu aktivnost djece, ali zaokupljeni prevelikom količinom obaveza i užurbanim stilom života, često ne stignu o tome razmišljati. Tako današnja djeca puno više vremena provode pred televizijom ili uz prisustvo nekog drugog „pametnog“ uređaja, dok njihove osnovne potrebe nisu zadovoljene. Roditelji, svjesni ili nesvjesni svojih postupaka stvaraju kod djece navike koje će postati temelj njihova kasnijeg života. Predškolsko doba je vrijeme kada djeca najbolje usvajaju vrijednosti na temelju kojih grade svoj život.

„Važnost stvaranja pozitivnih životnih navika, u što se uključuje i redovita tjelesna aktivnost, predstavlja temelj prema kojem će dijete samoinicijativno u slobodno vrijeme birati u većoj mjeri aktivnosti i sadržaje koji uključuju tjelesnu angažiranost nasuprot aktivnostima sedentarnog tipa, što ima značajne dobrobiti za zdravlje i pridonosi sprečavanju nezaraznih bolesti među kojima se posebno ističu kardiovaskularne bolesti i pretilost (Tomic, Vidranski i Ciglar, 2015, str. 98).“

Život u ruralnim područjima ima niz prednosti, kao i život u urbanim područjima, a isto tako sa sobom nose i određeni broj nedostataka. U nastavku rada će se vidjeti koliko mjesto stanovanja utječe na tjelesnu aktivnost djece te objasniti zašto je to tako i pronaći načine za poboljšanje trenutne situacija.

U prvome poglavlju, pod nazivom *Slobodno vrijeme*, govori se o slobodnom vremenu obitelji, aktivnostima kojima se djeca bave u slobodno vrijeme te o igri i njenim različitim oblicima. Drugo poglavlje, *Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi*, konkretno govori o tjelesnoj aktivnosti djece u obitelji i vrtiću, o njejoj važnosti za cjelovit rast i razvoj djece te o dosadašnjim istraživanjima vezanima uz temu. Treće poglavlje posvećeno je istraživanju *Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi u ruralnim i urbanim područjima*, istaknut je cilj istraživanja i metodologija istraživanja te na samome kraju prikazani rezultati i rasprava o dobivenim rezultatima.

1. SLOBODNO VRIJEME

Slobodno vrijeme je vrijeme koje čovjeku preostane nakon ispunjavanja svih predškolskih, školskih i poslovnih obveza (Ivančić i Sabo, 2012). Slobodno vrijeme odnosi se na slobodu pojedinca da bira aktivnosti kojima će se baviti bez osjećaja nužnosti (Previšić, 2000). U tome se vremenu pojedinac može baviti onime što mu stvara zadovoljstvo, što često na radnome mjestu nije ostvarivo (Sedlar i Boneta, 2012). S obzirom da slobodno vrijeme pojedinac kreira sam, važno je dijete osposobiti za kvalitetno biranje aktivnosti koje će mu pomoći u njegovom osobnom razvoju (Ivančić i Sabo, 2012). Djetetu je od najranije dobi potrebno usmjeravanje i poticanje na aktivnosti koje same po sebi nisu dovoljno atraktivne i privlačne. U povijesti to nije bilo tako jer nisu postojala čuda moderne tehnologije koja danas ljude zasljepljuju i odvlače pozornost od aktivnosti koje potiču na razvoj.

„Hoće li nam se primamljivima činiti sadržaji koji podrazumijevaju konzumiranje nečega gotovoga, koje je za nas pripremio netko drugi ili sadržaji koji su vezani uz razvoj samoinicijative, velikim je dijelom određeno našim odgojem za slobodno vrijeme (Ivančić i Sabo, 2012).“

Uz pojam slobodno vrijeme često se susreće i riječ odgoj, a za odgoj djeteta uz roditelje, odgovorne su odgojno-obrazovne institucije, vrtić i škola. Tako, roditelji, odgajatelji i učitelji imaju privilegiju sudjelovati u osobnom razvoju djeteta, na način da prepoznaju njegove potencijale te mu ponude brojne slobodne aktivnosti kojima će se dijete baviti, bez osjećaja nužnosti i straha od neuspjeha.

Slobodno vrijeme ima svaki čovjek, ali se ono razlikuje s obzirom na dob, spol, interese, zanimanje kojim se pojedinac bavi, mjesto boravka te razvijenost sredine u kojoj pojedina živi (Ivančić i Sabo, 2012).

1.1. Slobodno vrijeme obitelji

Obitelj je zajednica u kojoj dijete provodi najveći dio slobodnog vremena. To se vrijeme može izuzetno kvalitetno iskoristiti, ukoliko roditelji razmišljaju i usmjeravaju svoje aktivnosti za dobrobit obitelji.

„Slobodno vrijeme obitelji je vrijeme u kojem članovi obitelji zajedno sudjeluju u odabranim slobodnim aktivnostima te tako razvijaju međusobno povjerenje i bliske odnose, čime doprinose stvaranju obiteljske kohezivnosti (Zabriskie i McCormik, 2003; prema Berc i Kokorić, 2012, str. 1).“

U navedenoj definiciji naglasak je na zajedništvu obitelji koje se postiže zajedničkim promišljanjem i planiranjem aktivnosti za koje svi članovi obitelji pokazuju interes i sudjeluju u njihovoj realizaciji. Iz toga proizlazi poboljšanje međusobnih odnosa i komunikacije između članova obitelji, kao kratkoročni cilj, te jačanje obiteljske kohezivnosti, kao dugoročni cilj (Shaw i Dawson, 2001; prema Berc i Kokorić, 2012).

„Obiteljska kohezivnost je jedna od primarnih dimenzija obiteljskog funkcioniranja, a odnosi se na emocionalnu povezanost i osjećaj bliskosti koje članovi obitelji imaju jedni prema drugima (Olson, 2000; prema Berc i Kokorić, 2012, str. 2).“

Teško je, gotovo i nemoguće, stvoriti zajedništvo i postići dobro funkcioniranje obitelji ukoliko se članovi obitelji ne potrudu kvalitetno i kreativno isplanirati slobodno vrijeme u kojemu svaki član aktivno sudjeluje i daje svoj doprinos.

„Gledajući na rezultate istraživanja s pedagoškog aspekta, možemo zaključiti da roditelji prepoznaju samo one aktivnosti slobodnog vremena djece koje su im tradicionalno vezane uz roditeljsku ulogu. Međutim, izmiču im aktivnosti koje se odnose na onaj dio slobodnog vremena djece koji nije izravno pod njihovim nadzorom — bilo zbog nemogućnosti kontrole nad tim prostorima zbog suvremenog načina obiteljskog života, bilo zbog promjene stila odgoja koji od tradicionalnog teži demokratskom stilu (Arbunić, 2004, str. 8).“

Djeci je potrebno omogućiti i dopustiti slobodu organiziranja i korištenja slobodnog vremena, međutim, roditelji ih odgojem trebaju osposobiti da to vrijeme provode u aktivnostima koje doprinose njihovom razvoju i zadovoljenju potreba (Previšić, 2000; prema Arbunić, 2004).

1.2. Aktivnosti u slobodno vrijeme

Aktivnosti u slobodnom vremenu su različite, primjerice, aktivnosti u području tjelesno-zdravstvene kulture, ekološke kulture, aktivnosti u području etike, estetike, radnoga i tehničkoga područja i slično (Ivančić i Sabo, 2012).

Dvije su vrste aktivnosti u slobodnom vremenu obitelji koje zadovoljavaju različite potrebe članova, a njihovom međusobnom kombinacijom obitelj dobiva brojne kvalitete.

Kelly (1997; prema Berc i Kokorić, 2012) aktivnosti u slobodnom vremenu obitelji dijeli na bazične i uravnotežujuće. Bazične aktivnosti odnose se uobičajene dnevne aktivnosti, poput gledanja televizije, igranja društvenih igara i boravka na zraku, kroz

koje članovi obitelji, uz unaprijed poznata obiteljska iskustva, jačaju svoju povezanost te zadovoljavaju potrebu za okupljanjem i zajedništvom (Kelly, 1997; prema Berc i Kokorić, 2012). Uravnotežujuće aktivnosti se odnose na ljetovanja, zimovanja, posjećivanja društvenih događaja i slično, što zahtijeva planiranje, dogovaranje, suradnju te prilagođavanje novim situacijama, čime članovi obitelji zadovoljavaju svoju potrebu za promjenom i stjecanjem novih iskustava (Kelly, 1997; prema Berc i Kokorić, 2012).

Kroz provođenje bazičnih i uravnotežujućih aktivnosti dolazi do jačanja međusobnih odnosa te stjecanja novih vještina potrebnih za snalaženje u novim situacijama i rješavanje problema, kako u obitelji, tako i izvan nje.

Rezultati istraživanja (Berc i Kokorić, 2012) pokazuju kako obitelji predškolske djece najveći dio slobodnog vremena provode u obiteljskom okruženju (gledanje televizije, čitanje, slušanje glazbe), ali i izvan obiteljskog doma, održavajući kontakte s prijateljima i rodbinom, posjećujući razna društveno-kulturna događanja (muzeji, zoološki vrt, kazalište), prateći članove obitelji u njihovim slobodnim aktivnostima (odlazak na treninge, nastupe, utakmice), bavljenjem zajedničkim hobijima te odlaskom na zajedničke religijske aktivnosti. Nasuprot tome, sudjelovanje u grupnim sportovima, aktivnosti na otvorenom (ribolov, planinarenje) te pustolovne aktivnosti (rafting, penjanje na stijene) nisu toliko zastupljene u slobodnom vremenu obitelji (Berc i Kokorić, 2012). Možemo primijetiti kako su aktivnosti iz prve skupine pristupačnije i jednostavnije za obitelj u organizacijskom i realizacijskom smislu. To su aktivnosti, odnosno događanja koja je netko drugi planirao, pripremio i predstavio, a obitelji dolaze kao posjetitelji, gledatelji ili neki drugi promatrači. Za aktivnosti iz druge skupine potrebno je izdvojiti više vremena i vlastitog angažmana. Potrebno je zajedno odabrati lokaciju, vrstu aktivnosti, organizirati prijevoz, osigurati potrebnu opremu i rekvizite, podijeliti uloge i odgovornosti i slično. Kvaliteta ovako provedenog vremena ovisi o samoj obitelji, njihovoj organizaciji, dogovoru i međusobnom uvažavanju. Zanimljiv je podatak kako roditelji najčešće u aktivnosti s djecom provode 1 do 2 sata dnevno što je povezano i s rezultatima o najzastupljenijim zajedničkim aktivnosti koje ne zahtijevaju puno slobodnog vremena (Berc i Kokorić, 2012).

Istraživači su uspoređivali strukturu vremena djece iz ruralnih i urbanih područja te došli do zaključka kako djeca ruralnih područja više vremena provode u aktivnostima vezanima za školu, dok djeca urbanih područja više vremena provode u igri i kineziološkim aktivnostima (Badrić, Prskalo i Šilić, 2011).

Sedlar i Boneta (2012) navode probleme organizacije suvremenog slobodnog vremena, gdje ističu kako se čovjeku nude gotovi proizvodi koji mu olakšavaju izbor te tako čovjek podliježe igraonicama u trgovačkim centrima, rođendaonicama, kinima i sličnim prostorima gdje su djeca često prepuštena sama sebi te je njihova „zabava“ ograničena na otprilike dva sata. Prema njihovom istraživanju, najzastupljenije aktivnosti djece i roditelja su vožnja biciklom i rolanje, što je, kako naglašavaju Sedlar i Boneta (2012) specifičnost kraja u kojemu je provedeno istraživanje, ali su djeca uključena i u organizirane sportske aktivnosti, kao što su plivanje, karate, gimnastika i ples. Autorice navode kako roditelji sudjeluju u organizaciji slobodnog vremena svoje djece, dok se djeca samoinicirano igraju ispred svojih kuća, što također pripisuju manjem mjestu u kojemu je provedeno istraživanje (Sedlar i Boneta, 2012).

„Sadržaji koje obitelj odabire za provođenje svojeg slobodnog vremena imaju veliku važnost za socijalizaciju djece, ali i za snagu unutar obiteljskih veza. Odgoj unutar obitelji odvija se kroz interakciju članova koja uključuje slobodno vrijeme, kao i načine na koje se to vrijeme koristi (Sedlar i Boneta, 2012, str. 14).“

Druga podjela aktivnosti, prema Jankoviću (1967; prema Rosić, 2005), kojima se čovjek, a tako i dijete, bavi u slobodno vrijeme su:

- Aktivnosti za odmor

Odmor ljudi često vide kao „ležati i ništa ne raditi“ pa se zato govori o aktivnom odmoru te se nude primjeri raznih aktivnosti koje ne zahtijevaju veliko opterećenje i umaranje. Za djecu je jako važan ispunjen i organiziran odmor bez prostora za dosadu i podlijeganje jednostavnijim dostupnim rješenjima, poput televizije i mobitela. Ove aktivnosti su jednostavne za djecu pa neke djeca mogu prakticirati sama, a neke zajedno s roditeljima. To su šetnje, društvene igre, gimnastika, kupanje, sunčanje, izleti, vožnja automobilom, biciklom, čamcem i slično.

- Aktivnosti za razonodu

Aktivnosti za razonodu uključuju društvene i kulturne sadržaje. To su društvene igre, bavljenje sportom, odlazak u kino, čitanje, gledanje televizije i slično.

- Aktivnosti za razvoj ličnosti

Razvoj ličnosti obuhvaća djelatnosti iz raznih područja, primjerice zdravstvenog, fizičkog, moralnog, estetskog, kulturnog, tehničkog, znanstvenog i slično.

1.3. Slobodno vrijeme i igra

Igra je glavna djetetova aktivnost u kojoj dijete kroz zabavu uči i razvija se. Ona se odvija u slobodno vrijeme u prisustvu odraslih ili bez njih. Svaka igra ima svoja pravila s kojima se igrači upoznaju, poštuju ih te uglavnom nastoje pobijediti. Igra je nabijena emocijama, potiče razvoj inteligencije te pomaže djeci u razvoju vještina potrebnih za rješavanje problema (Andrijašević, 2000).

Andrijašević (2000) ističe važnost igre u sportskoj rekreaciji te navodi kako ona zbog svoje atraktivne i motivirajuće funkcije pomaže u ostvarivanju zadaća važnih za djetetov psihofizički razvoj, gdje pronalazimo zanimljivu podjelu igara s brojnim primjerima.

Dječje igre većeg psihomotoričkog angažmana

- Samostalne dječje igre bez rekvizita (lovice, skrivača)
- Dječje igre uz pomoć rekvizita (lopte, vijače, ljestve)
- Svladavanje poligona (vani, u zatvorenom prostoru)
- Natjecanja u sportskim igrama i plesu
- Elementarne igre
- Specifične igre vezane uz snijeg, more, planinu

Dječje zabavne igre manjeg motoričkog angažmana

- Igre brojalica
- Igre pogađanja u cilj
- Igre na igralištu
- Gradnja likova i objekata od pijeska ili snijega

- Natjecanja

Dječje društveno zabavne igre

- Kviz
- Domino, šah, čovječe ne ljuti se
- Glazbene igre, pantomima

Dječje elementarne igre kojima se postižu različiti ciljevi

- Štafetne igre (utrka klokan, štafeta s loptom, dodavanje predmeta na različite načine)
- Igre zagrijavanja (ti hvataš, hvatanje u lancu, čučanj je spas)
- Igre za opuštanje (pokvareni telefon, vruće-hladno)
- Igre na vodi (odbojka u krugu, picigin, vrtuljak)

Većina navedenih igara zahtijeva tjelesnu aktivnost djece te se može provoditi kod kuće, u vrtiću ili školi, u parku, na moru i slično.

2. TJELESNA AKTIVNOST DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Oduvijek se proučavalo slobodno vrijeme djece i mladih kako bi se pronašli sadržaji koji bi ih motivirali i potaknuli da to vrijeme provedu u nekom obliku tjelesne aktivnosti (Badrić, Prskalo i Kvesić, 2011).

„Mlađoj djeci treba omogućiti da veći dio slobodnoga vremena provedu u igri, šetnji i sličnim aktivnostima na čistom zraku, suncu i vodi. Djeci koja imaju volje i smisla preporučuje se bavljenje odabranim sportovima, a ostalima, koji nemaju sportskih ambicija, preporučuje se bavljenje rekreacijskim aktivnostima u kojima im se pružaju mogućnosti za bavljenje zdravim i korisnim sadržajima koji su dostupni svima (Ivančić i Sabo, 2012).“

U navedenom je citatu veoma jednostavno rečeno kako uključiti dijete u bavljenje tjelesnom aktivnošću te koju vrstu aktivnosti odabrati. Potrebno je promatrati i osluškivati djetetove potrebe i u skladu s time usmjeravati dijete. Danas se pred roditeljima nalazi veliki spektar tjelesnih aktivnosti, a oni trebaju, ovisno o vlastitim mogućnostima te interesima i sposobnostima djeteta, odabrati i dijete uključiti u neku od njih.

Neljak (2009) radi podjelu tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi na:

- Jednostavne vrste tjelesnog vježbanja
Spontano vježbanje se odnosi na neplanirane tjelesne aktivnosti koje djeca samoinicijativno provode bez organizacije odraslih. To je penjanje na penjalicu, skakanje s penjalice, ljuljanje na ljuljački, klackanje, igra u pješčaniku i slično. Tematsko vježbanje se odnosi na planiranu tjelesnu aktivnost koju organizira odrasla osoba. To je trčanje s balonom, bacanje lopte preko užeta, bacanje lopte u koš, vožnja bicikla i slično. Jutarnje vježbanje također provodi odrasla osoba s djecom. Jutarnje vježbanje sadrži opće pripremne vježbe, različite oblike hodanja, trčanja i skokova te jednostavne igre.
- Složene vrste tjelesnog vježbanja
„Sat“ igre sastoji se od dvije do četiri kratke tematske igre, kao što su trčanje s balonom, trčanje s obručem, bacanje lopte u koš, bacanje lopte preko užeta ili od nekoliko elementarnih igara. Pokretna igra odnosi se na pripovijedanje neke priče uz koje djeca samoinicijativno izvode različite pokrete.
- Složenije vrste tjelesnog vježbanja

Sat tjelesne i zdravstvene kulture provodi se tijekom redovitog i integriranog programa u vrtiću. Provodi ga kineziolog ili odgajatelj te on ima posebnu strukturu. Sat tjelesnog vježbanja provodi se u sportskoj igraonici ili u nekom sportskom klubu. To je plivanje, nogomet, tenis, gimnastika i slično.

Prema Petračić i Nemet (2008) djeca predškolske dobi u RH mogu se uključiti u navedene oblike programa vježbanja:

- programi tjelesne i zdravstvene kulture u okviru redovnog programa vrtića,
- programi vježbanja u vrtiću – izvan vrtićki program,
- programi vježbanja u okviru sportskog vrtića,
- programi vježbanja u sportskim igraonicama,
- programi vježbanja u sportsko rekreacijskim centrima,
- programi vježbanja u sportskim klubovima,
- programi vježbanja u sportskim centrima za djecu,
- programi vježbanja u trajanju do nekoliko mjeseci.

Za djecu se preporuča minimalno 60 minuta dnevno provoditi u umjerenj do intenzivnoj tjelesnoj aktivnosti (Mišigoj-Duraković i Duraković, 2014).

2.1. Tjelesna aktivnost djece u obitelji

„Dijete predškolske dobi za zdrav psihofizički rast i razvoj treba imati zadovoljene temeljne ljudske potrebe, među kojima je kretanje jedna od najvažnijih. Budući da još uvijek nije samostalno, najvažniju ulogu pri zadovoljenju tih potreba imaju obitelj i odgojitelji (Petračić i Nemet, 2008, str. 354).“

Užurbani stil života ne znači da su se potrebe djece promijenile. Djeca i dalje trebaju svoje roditelje, žude za njihovom prisutnošću i pažnjom te za trenucima provedenim zajedno.

„Djetetova upornost i učestalo ponavljanje aktivnosti, dok njome ne ovlada toliko da je zadovoljno, dio su odrastanja koje traži uključenost, poticanje i podršku roditelja (Rečić, 2006, str.11).“

Roditelji trebaju djetetu osigurati siguran prostor za izvođenje aktivnosti, kako bi bili slobodni pustiti dijete da samo ponavlja neki pokret dok njime ne ovlada. Roditelj treba biti podrška djetetu, usmjeravati dijete te sudjelovati na njegovom putu rasta i razvoja. U najranijem djetinjstvu, do polaska u školu, dijete stječe glavne navike i

usvaja vrijednosti koje su važne za cijeli život. U usvajanju tih navika i zdravog načina života, roditeljima i djeci pomažu rutine, odnosno stalna struktura dana (Rečić, 2006). Poznato je kako djeca vole rituale i predvidljivost te su sigurnija kada znaju što će se dogoditi, a na taj način usvajaju kvalitetan koncept dana koji će moći primijeniti i bez poticanja i usmjeravanja roditelja.

Rečić (2006) navodi dvojaki cilj tjelesne aktivnosti u obitelji:

- Kao aktivnost koja je bitna odraslima kako bi aktivnim načinom života održavali kvalitetu zdravlja i osobnog zadovoljstva;
- Kao aktivnost kojom djeca razvijaju i stječu motoričke sposobnosti, kvalitetno provode slobodno vrijeme, potpomažu normalan rast i razvoj, razvijaju higijenske navike te društveno poželjne oblike ponašanja.

Obitelj je zajednica u kojoj dijete stječe najvažnije vrijednosti te usvaja vrijedne navike i zato je važno kvalitetno provoditi vrijeme s djetetom. Potrebno je kvalitetno iskoristiti vikende i praznike, otići na neki izlet, razgovarati s djetetom o onome što vidi, posjetiti baku i djeda na selu, iskoristiti blagodati prirode, penjati se i skakati, organizirati obiteljske igre i slično. To su sve jednostavne tjelesne aktivnosti koje će djeca s veseljem izvoditi s roditeljima i na taj način graditi svoj odnos. Predškolskom djetetu ne možemo dati previše vremena, ljubavi i pažnje i zato trebamo iskoristiti to vrijeme kada nas dijete najviše treba i u nama pronalazi svoj uzor.

2.2. Tjelesna aktivnost djece u vrtiću

Obitelj je prvo okruženje u kojem dijete boravi i s kojim dolazi u interakciju, a odmah nakon obitelji susreće se s predškolskom ustanovom. Predškolska ustanova, odgajatelji i stručni suradnici, brinu o djetetovom rastu i razvoju, potiču ga, usmjeravaju i ohrabruju u stvaranju zdravih navika važnih za cijeli život.

„Primjena što ranijih, a djetetu primjerenih kinezioloških programa može biti djelotvoran način da dijete počne razvijati zdrav način života već u predškolskoj dobi. Naime, stjecanje zdravog, kineziološki aktivnog načina života već u predškolskoj dobi može biti osnova za koncipiranje zdravog načina života u školskoj i odrasloj dobi (Sindik, 2009, str. 22).“

Djeca predškolske dobi zahtijevaju bogato i poticajno okruženje u kojemu će se moći slobodno i sigurno kretati i istraživati, koristeći sva svoja osjetila i maksimalno razvijajući svoje sposobnosti. Soba dnevnog boravka je prostor u kojemu djeca

provode najveći dio dana i u kojemu trebaju moći zadovoljiti svoju potrebu za izvođenjem različitih tjelesnih aktivnosti, poput plesnih i gimnastičkih improvizacija, provlačenja, puzanja, preskakanja, zaobilaženja i slično. Upravo to okruženje utječe na razinu tjelesne aktivnosti djece u predškolskim ustanovama i zato ono treba biti dovoljno veliko, sigurno i opremljeno (Tomic i sur., 2015).

Organizirane kineziološke aktivnosti koje se često provode u predškolskoj ustanovi su jutarnja tjelovježba, sat tjelesne i zdravstvene kulture, elementarne igre i slično (Kinkela i Marić, 2013). Tjelesno vježbanje u vrtiću trebalo bi se provoditi svakodnevno, a ono uključuje jutarnju tjelovježbu svaki dan po dolasku djece u vrtić te organizirani sat tjelesne i zdravstvene kulture, ovisno o dobi djece, tri puta tjedno (Horvat i Morandini-Plovanić, 2002). Sama jutarnja tjelovježba ima mnoge blagodati. Ona se provodi ujutro, nakon doručka, kada se kratkim i energičnim pokretima tijela razgibava dječji organizam (Ivanković, 1978; prema Žagar Kavran, Trajkovski i Tomic, 2013).

„Kretanje djece predškolske dobi u okviru vrtića i obitelji najčešće se svodi na šetnju prirodom, igranje u parku ili vožnju biciklom. Iako navedene aktivnosti imaju pozitivan učinak na sveukupan antropološki status djeteta postavlja se pitanje jesu li one dovoljne za razvoj bazične motorike te kvalitetan razvoj lokomotornog, krvožilnog i dišnog sustava (Petračić i Nemet, 2008, str. 354).“

Kinkela i Marić (2013) navode kako navedeni, najčešće korišteni, organizacijski oblici rada opsegom nisu dovoljni kako bi se zadovoljile djetetove potrebe za zdrav tjelesni razvoj te ih je potrebno nadopunjavati drugim organizacijskim oblicima rada.

Rezultati istraživanja (Tomic i sur., 2015) pokazali su kako djeca naprave između 2100 i 5460 koraka u danu, iz čega proizlazi da ih je potrebno dodatno poticati na tjelesnu aktivnost jer boravak u vrtiću nije dovoljan za optimalnu tjelesnu aktivnost. Drugi istraživači navode kako je potrebno reorganizirati prostor te ga dodatno opremiti kako bi se djeca samostalno aktivirala te povećala svoju tjelesnu aktivnost i potrošnju energije (Boldemann, Blennow i Dal, 2006; prema Tomic i sur., 2015). Nadalje, dobro opremljenim unutaršnjim prostorom i kvalitetnom opremom za vježbanje moguće je smanjiti sedentarni način života u vrtiću za 16%, a kreativnim i stručnim intervencijama u vanjskom prostoru može se povećati tjelesna aktivnost za 37% (Hannow i Brown, 2008; Stratton i Leonard, 2002; prema Tomic i sur., 2015).

Prema istraživanjima, nemaju svi dječji vrtići dvoranu za tjelesno vježbanje ili ju ne koriste u te svrhe, opremljenost spravama i rekvizitima je također loša, neki vrtići uopće ne provode sat tjelesne i zdravstvene kulture, a oni koji provode ograničavaju se na jedanput tjedno (Horvat i Morandini-Plovanić, 2002).

„Uz roditelje koji bi trebali dati primjer djetetu i pokazati mu da tjelesna aktivnost nije napor nego zabava koja će mu omogućiti kvalitetniji život, odgojno-obrazovne ustanove dužne su organizacijski, kadrovski i materijalno provoditi osmišljene intervencije u funkciji optimalnog rasta i razvoja djece (Tomac i sur., 2015, str. 104).

Može se primijetiti kako djeca više preferiraju popularne sportove i sportske igre, koje mogu vidjeti kod odraslih, nego klasične tjelesne vježbe koje se svakodnevno provode u vrtiću (Sindik, 2009). Tako mnogi vrtići nude sportske programe roditeljima i djeci. Postoje sportske grupe u kojima odgajateljice svakodnevno provode tjelesno vježbanje s djecom te nekoliko puta tjedno dolazi kineziolog ili educirani stručnjak. To je program koji je nalik sportskim aktivnostima odraslih, ali djeca uče samo osnove pojedinih sportova (Sindik, 2009). Osnovni cilj programa je odgojni, a osnovno polazište su postojeći psihosomatski potencijali djeteta, odnosno trenutni stupanj razvijenosti motoričkih, funkcionalnih i kognitivnih sposobnosti te postojeća morfološka obilježja djeteta (Sindik, 2001; prema Sindik, 2009). U ovakvom obliku rada prate se djetetove mogućnosti i ne očekuje se previše te se tako dijete koje nije motorički spretno s razumijevanjem nastoji poučiti one sportske aktivnosti koje ono može uspješno svladati i doživjeti osjećaj uspjeha (Sindik, 2009). Postoje i sportske škole koje nude svoje ponude vrtićima te se djeca iz redovnih grupa mogu uključiti, ovisno o svojim interesima. To vježbanje provodi se dva puta tjedno po 45 minuta, uglavnom poslije popodnevnog odmora i užine. Kineziolog ili educirani stručnjak dolazi u grupu po djecu, priprema ih za vježbanje te ih po završetku vraća u grupu.

„U predškolskom razdoblju stvara se temelj zdrave tjelesne konstitucije i pozitivnog stava o sportu, jer sposobnosti i znanja koja se ne usvoje na vrijeme kasnije se usvajaju teško i sporije (Videmšek, 2002; prema Petračić i Nemet, 2008, str. 354).“

Odgajatelji kreativno osmišljenim aktivnostima i kvalitetnim metodičkim radom potiču socioemocionalni razvoj djece. Odgajatelj treba poticati djecu na samostalnost, pohvaliti njihov trud i napredak, organizirati rad u paru i u grupi te poticati djecu na samostalno rješavanje problema i sukoba (Findak, 1995).

2.3. Važnost tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi

Većini ljudi je u životu najvažnije zdravlje, a i sami, kada se ono pogorša, shvatimo kolika je prednost biti zdrav. Zdravlje i tjelesna aktivnost u uskoj su vezi i od iznimne je važnosti od najranije dobi stvarati naviku vježbanja i bavljenja sportom (Petračić i Nemet, 2008).

Život u suvremenom svijetu modernih tehnologija rezultirao je mnogim pozitivnim, ali i negativnim posljedicama, među kojima je i narušeno zdravlje djece (Badrić i sur., 2011). Neadekvatno provođenje slobodnog vremena, koje uključuje prekomjerno gledanje televizije i igranje igrica na mobitelu ili računalu, automatski smanjuje kretanje i vodi ka pretilosti ili pojavi nekih drugih tegoba, poput živčane napetosti (Badrić i sur., 2011).

„Preporuka je Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) da djeca i mladi barem 60 minuta dnevno provedu u nekoj od kinezioloških aktivnosti srednjeg intenziteta. Povećanje razine svakodnevne tjelesne aktivnosti kod djece značajno bi doprinijelo sprječavanju razvoja navedenih bolesti današnjice (Badrić i sur., 2011, str. 401).“

Osnovna područja doprinosa programiranih tjelesnih aktivnosti na rast i razvoj djece, prema Hraski (2008) su:

- Zdravlje
Prema rezultatima brojnih istraživanja, djeca predškolske dobi sklona su različitim oblicima bolesti srca i krvožilnog sustava, a tjelesnim vježbanjem se na najučinkovitiji način smanjuju faktori rizika, kao što su prekomjerna tjelesna težina, povišen kolesterol u krvi te visoki tlak.
- Kontrola težine
Istraživanja pokazuju stalni trend povećanja pretilosti kod djece, što utječe na njihovo fizičko i mentalno zdravlje, a sudjelovanjem u tjelesnim aktivnostima povećat će se potrošnja energije i poboljšati kontrola pretjeranog unosa hrane u organizam.
- Motoričke i funkcionalne sposobnosti (kondicija)
Redovitim sudjelovanjem djece predškolske dobi u tjelesnim aktivnostima potičemo razvoj vještina potrebnih za održavanje njihovih kondicijskih sposobnosti, neophodnih za kasniji zdrav i produktivan život.
- Motorička znanja

Od najranije dobi treba početi sa stvaranjem i razvojem osnovnih motoričkih znanja, a to su prirodni oblici kretanja (različite vrste hodanja, trčanja, skokova, poskoka, puzanja, provlačenja, preskakivanja, visova, kolutanja, gađanja, bacanja, hvatanja i sl.) i elementarna kretanja karakteristična za pojedine sportske discipline (skok udalj, dodavanje lopte, gađanje u koš ili stoj na rukama). Na osnovu tih znanja, kasnije je moguće razvijati i usvajati složenije pokrete i radnje.

- Kognitivni razvoj
Istraživanja pokazuju kako redovito sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima pozitivno utječe na intelektualne uspjehe.
- Osobnost
Sudjelovanje u organiziranim tjelesnim aktivnostima pridonosi objektivnijem samovrednovanju te smanjenju anksioznosti, potištenosti, napetosti i stresa.
- Socijalni razvoj
Sudjelovanje u različitim tjelesnim aktivnostima smanjuje osjećaj nelagode u novom okruženju. Djeca se lakše prilagođavaju te bolje snalaze u novim situacijama. Također, djeca razvijaju vještine mirnog rješavanja sukoba te vještine potrebne za timski rad.

U predškolskome razdoblju važno je dijete uključiti u izvođenje složenijih vježbi koje doprinose razvoju cijele muskulature, ali i kondicije koja pomaže održavanju koncentracije (Tomac – Rojčević i Vrhoci, 2007).

Tjelesna aktivnost, odnosno kineziološki sadržaji trebaju zauzimati najveći dio slobodnog vremena djece i mladih te tako djeca od najranije dobi usvajaju navike zdravog i aktivnog života (Badrić i sur., 2011).

2.4. Dosadašnja istraživanja

Istraživanje autora Paklarčić, Kukić, Karakaš, Osmanil i Kerić (2013) pokazalo je kako se 85,6 % djece iz ruralnog područja i 51% djece iz urbanog područja bavi nekom tjelesnom aktivnošću. Autori navode kako djeca iz ruralnih područja preferiraju momčadske sportove poput nogometa, košarke i rukometa, dok djeca iz urbanih područja preferiraju dvoranske sportove poput juda, hrvanja i gimnastike (Paklarčić i sur., 2013). Kao razlog nedovoljne količine tjelesne aktivnosti djece iz urbanih

područja, autori navode i nedostatak sportskih terena, nepovoljne atmosferske uvjete i nedovoljnu upućenost o važnosti tjelesnog vježbanja (Paklarčić i sur., 2013).

Istraživanje autora Cetinić, Petrić i Vidaković Samaržija (2011) pokazalo je kako djeca iz ruralnih područja postižu bolje rezultate od djece iz urbanih područja u velikom broju motoričkih sposobnosti i dostignuća.

Istraživanje autora Neljak, Novak i Podnar (2011) pokazalo je kako djevojčice iz urbanih područja pokazuju bolje rezultate u različitim testiranjima tjelesne aktivnosti od djevojčica iz ruralnih područja. Autori navode kako život u ruralnim područjima Republike Hrvatske nudi više prostora i mogućnosti za bavljenje tjelesnom aktivnošću, ali ubrzani način života, modernizacija i urbanizacija sve više zahvaćaju i ruralna područja pa djeca veći dio slobodnog vremena provode gledajući televiziju i igrajući računalne igre, što vodi smanjenju tjelesne aktivnosti djece (Neljak i sur., 2011).

Istraživanje autora Badrić i sur. (2011) pokazalo je kako djeca iz urbanih područja više vremena provode u igri i baveći se nekom tjelesnom aktivnošću od djece iz ruralnih područja. Kao razlog, autori navode kako u istraživanome ruralnom prostoru djeca nemaju gotovo nikakvu mogućnost za bavljenje nekom organiziranom tjelesnom aktivnošću, a zbog slabe naseljenosti i velike udaljenosti drugih mjesta, i neorganizirana tjelesna aktivnost svedena je na minimum (Badrić i sur., 2011).

3. ISTRAŽIVANJE – „TJELESNA AKTIVNOST DJECE PREDŠKOLSKE DOBI U RURALNIM I URBANIM PODRUČJIMA“

Danas se sve više priča o tjelesnoj aktivnosti, promoviraju se različiti oblici vježbanja, popularne su brojne teretane i prostori za vježbanje, dostupni brojni sportski klubovi za djecu i razne igraonice. Međutim, i dalje se smatra kako postoji značajna razlika u ponudi aktivnosti za djecu u ruralnim i urbanim područjima te se zbog toga provelo ovo istraživanje.

3.1. Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja je ispitati postoje li razlike u tjelesnoj aktivnosti djece koja žive u ruralnim i urbanim područjima, odnosno utječe li mjesto stanovanja na tjelesnu aktivnost djece predškolske dobi.

U skladu s navedenim ciljem istraživanja definirane su sljedeće hipoteze:

H1: Djeca koja žive u urbanim područjima više se bave organiziranim tjelesnim aktivnostima nego djeca iz ruralnih područja.

H2: Djeca koja žive u ruralnim područjima više se bave slobodnim tjelesnim aktivnostima nego djeca iz urbanih područja.

H3: Stajališta roditelja o važnosti tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi ne razlikuju se zbog mjesta stanovanja.

3.2. Uzorak ispitanika

Istraživanje je provedeno na uzorku od 68 ispitanika iz Dječjeg vrtića „Pčelica“ iz Čazme i 82 ispitanika iz Dječjeg vrtića „Vrbani“ iz Zagreba. Istraživanjem su obuhvaćena djeca u dobi od dvije do sedam godina. Upitnik su ispunjavali roditelji za svoje dijete.

3.3. Uzorak varijabli

Istraživanje je provedeno metodom upitnika namijenjenog roditeljima djece od dvije do sedam godina. Upitnici su podijeljeni odgajateljima iz Dječjeg vrtića „Vrbani“ i

Dječjeg vrtića „Pčelica“. Upitnike su odgajateljice podijelile roditeljima koji su htjeli sudjelovati u istraživanju. Ispunjene anketne upitnike roditelji su vratili odgajateljima.

Kreiran je anketni upitnik od 12 pitanja koja se odnose na dječje slobodno vrijeme i sportsku aktivnost djece. Pitanja iz upitnika su sljedeća:

1. Kako Vaše dijete najčešće provodi slobodno vrijeme?

- a) Igra se s igračkama
- b) Igra se na zraku (navedite)
- c) Gleda televiziju
- d) Bavi se sportom
- e) Družuje se s vršnjacima
- f) Igra računalne igre
- g) Nešto drugo

2. Koliko minuta dnevno Vaše dijete provede igrajući se u parku?

_____ minuta dnevno.

3. Koliko sati dnevno Vaše dijete provodi u mirnim aktivnostima (gledanje televizije, igranje igara na računaru, tabletu i sl.)?

- a) 1 sat
- b) 2 sata
- c) 3 sata
- d) Više od 3 sata

4. Je li Vaše dijete uključeno u neku dodatnu organiziranu aktivnost? Koju?

- a) Niti jednu
- b) Dramska
- c) Zbor
- d) Ekološka
- e) Sportska
- f) Nešto drugo

5. Bavi li se Vaše dijete nekom organiziranom sportskom aktivnošću?

DA – NE

6. Ukoliko se Vaše dijete bavi nekom organiziranom sportskom aktivnošću, navedite kojom.

a) _____

b) _____

7. Gdje se Vaše dijete bavi dodatnom organiziranom sportskom aktivnošću?

a) Nigdje

b) U nekom sportskom klubu

c) U prostorima vrtića

d) Negdje drugdje (navedite)

8. Koliko puta tjedno Vaše dijete sudjeluje u sportskoj aktivnosti?

a) Niti jednom

b) 1 puta tjedno

c) 2 puta tjedno

d) 3 puta tjedno

e) Više od 3 puta tjedno

9. Koliko minuta tjedno vaše dijete sudjeluje u nekoj organiziranoj sportskoj aktivnosti?

_____ minuta tjedno.

10. Koliko novaca mjesečno izdvajate da bi Vaše dijete pohađalo neku sportsku aktivnost?

a) 00,00 kn

b) Manje od 200,00 kn

c) Između 200,00 i 300,00 kn

d) Između 300,00 i 400,00 kn

e) Više od 400,00 kn

11. Smatrate li da je bavljenje sportom važno za Vaše dijete?

DA – DJELOMIČNO – NE

12. Zašto je bavljenje sportom važno za Vaše dijete? Poredajte ih po važnosti brojevima od 1 do 7.

- Zbog zabave
- Zbog dobrog izgleda
- Zbog zdravlja
- Da potroše višak energije
- Zbog njegova samopouzdanja
- Zbog druženja
- Zbog njegova motoričkog razvoja

3.4. Metode obrade podataka

Prikupljeni podaci anketnim upitnikom obrađeni su u programu Microsoft Excel. Izračunate su frekvencije i postoci za svaki pojedini odgovor. Dobiveni rezultati prikazani su tablično i grafički.

3.5. Rezultati istraživanja

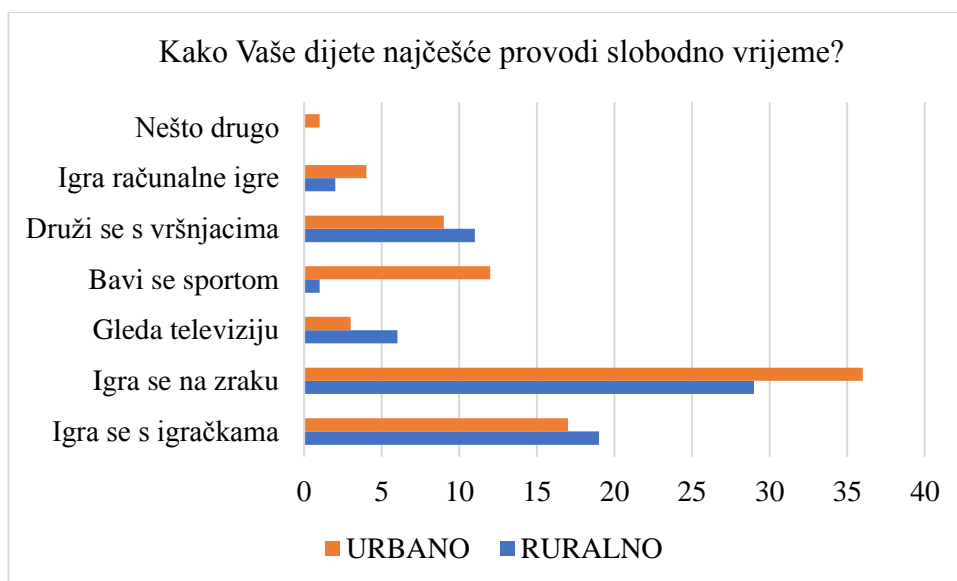
Na temelju obrađenih rezultata anketnih upitnika dobiveni su rezultati za urbano i ruralno područje koje ćemo staviti u usporedbu kako bi dobili korisne podatke.

Tablica 1. *Kako Vaše dijete najčešće provodi slobodno vrijeme?*

AKTIVNOST	Br. Ruralno	Ruralno %	Br. Urbano	Urbano %
Igra se s igračkama	19	28%	17	21%
Igra se na zraku	29	43%	36	44%
Gleda televiziju	6	9%	3	4%
Bavi se sportom	1	1%	12	15%
Druži se s vršnjacima	11	16%	9	11%
Igra računalne igre	2	3%	4	5%
Nešto drugo	0	0%	1	1%
UKUPNO	68	100%	82	100%

Tablica 1. prikazuje načine na koje djeca najčešće provode slobodno vrijeme. Možemo vidjeti kako uglavnom nema statistički značajnih razlika u načinu provođenja slobodnog vremena djece iz ruralnog i urbanog područja. Velika razlika se pojavljuje kod čestice *Bavi se sportom*, što potvrđuje hipotezu 1 – *Djeca koja žive u urbanim*

područjima više se bave organiziranim tjelesnim aktivnostima nego djeca iz ruralnih područja. Dakle, samo se 1% (1 dijete od 68 ispitanih) djece iz ruralnog područja u slobodno vrijeme bavi sportom, 28% se igra s igračkama, 43% se igra na zraku, 9% gleda televiziju, 16% se druži s vršnjacima i 3% igra računalne igre. U urbanom području 15% (12 djece od 82 ispitanih) djece se u slobodno vrijeme bavi sportom, 21% se igra s igračkama, 44% se igra na zraku, 4% gleda televiziju, 11% se druži s vršnjacima, 5% igra računalne igre i 1% radi nešto drugo.



Graf 1. Kako Vaše dijete najčešće provodi slobodno vrijeme?

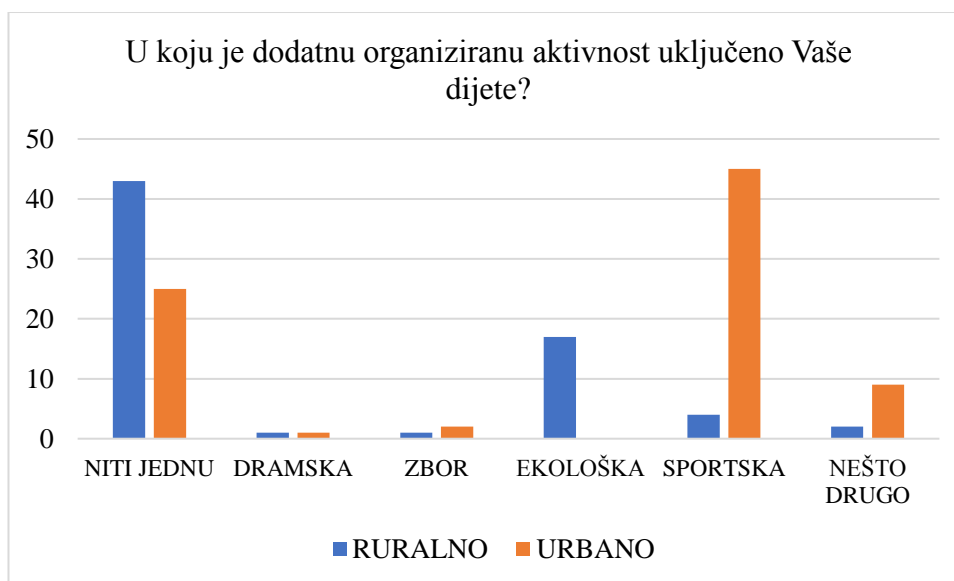
Graf 1. slikovito prikazuje kako ne postoji značajna statistička razlika u načinu kako djeca najčešće provode slobodno vrijeme, a ta razlika je malo jače naglašena samo kod čestice *Bavi se sportom*.

Tablica 2. Je li Vaše dijete uključeno u neku dodatnu organiziranu aktivnost?

AKTIVNOST	Br. Ruralno	Ruralno %	Br. Urbano	Urbano %
Niti jednu	43	63%	25	30%
Dramska	1	1%	1	1%
Zbor	1	1%	2	2%
Ekološka	17	25%	0	0%
Sportska	4	6%	45	55%
Nešto drugo	2	3%	9	11%
UKUPNO	68	100%	82	100%

Tablica 2. prikazuje postotke uključenosti djece iz ruralnog i urbanog područja u neku dodatnu organiziranu aktivnost. Vidimo kako 63% (43 djece od 68 ispitanih) djece iz

ruralnog područja nije uključeno niti u jednu organiziranu aktivnost, dok je u urbanom području taj postotak znatno manji, odnosno 30% (25 djece od 82 ispitanih) djece nije uključeno niti u jednu organiziranu aktivnost. Vidljiva je i značajna statistička razlika u uključenosti djece u dodatnu organiziranu sportsku aktivnost, koja iznosi 6% (4 djece od 68 ispitanih) za ruralno i 55% (45 djece od 82 ispitanih) za urbano područje. Ovime je, također, potvrđena hipoteza – *Djeca koja žive u urbanim područjima više se bave organiziranim tjelesnim aktivnostima nego djeca iz ruralnih područja.*



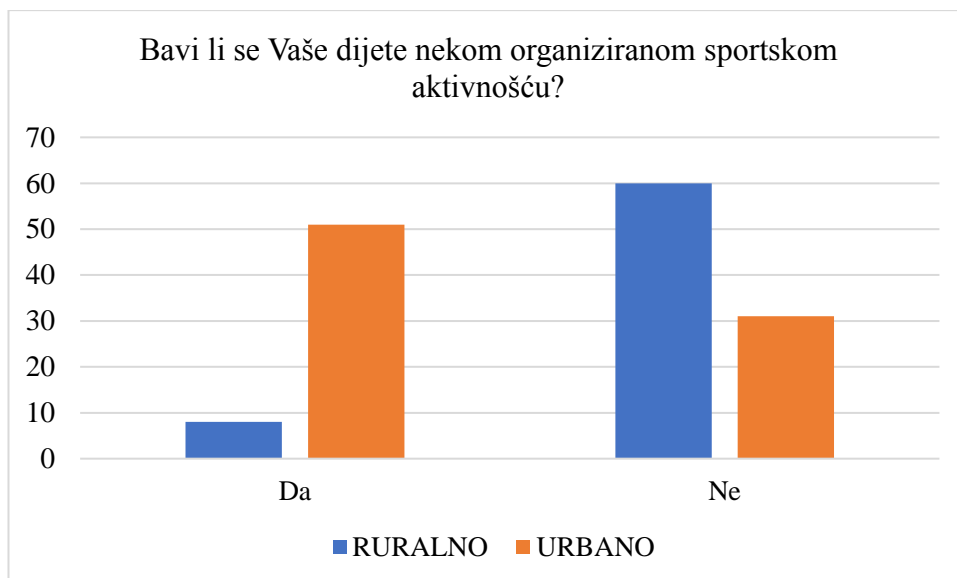
Graf 2. *U koju je dodatnu organiziranu aktivnost uključeno Vaše dijete?*

Graf 2. slikovito prikazuje značajne statističke razlike u uključenosti djece u dodatnu organiziranu sportsku aktivnost.

Tablica 3. *Bavi li se Vaše dijete nekom organiziranom sportskom aktivnošću?*

ODGOVOR	Br. Ruralno	Ruralno %	Br. Urbano	Urbano %
Da	8	12%	51	62%
Ne	60	88%	31	38%
UKUPNO	68	100%	82	100%

Tablica 3. prikazuje postotke uključenosti djece u organiziranu sportsku aktivnost. 12% (8 djece od 68 ispitanih) djece iz ruralnog područja i 62% (51 dijete od 82 ispitanih) djece iz urbanog područja bavi se organiziranom sportskom aktivnošću. Ovime je, također, potvrđena hipoteza 1 – *Djeca koja žive u urbanim područjima više se bave organiziranim tjelesnim aktivnostima nego djeca iz ruralnih područja.*



Graf 3. *Bavi li se Vaše dijete nekom organiziranom sportskom aktivnošću?*

Graf 3. slikovito prikazuje značajnu statističku razliku u bavljenju organiziranom sportskom aktivnošću djece iz ruralnog i urbanog područja.

Tablica 4. *Kojom organiziranom tjelesnom aktivnošću se bavi Vaše dijete? – Urbano područje*

SPORT	MUŠKO	ŽENSKO
Nogomet	7	0
Karate	1	1
Judo	1	0
Taekwondo	2	0
Plivanje	8	3
Tenis	2	0
Ritmička gimnastika	8	2
Sport	9	4
Košarka	1	0
Klizanje	1	0
Kuglanje	1	0

Tablica 5. *Kojom organiziranom tjelesnom aktivnošću se bavi Vaše dijete? – Ruralno područje*

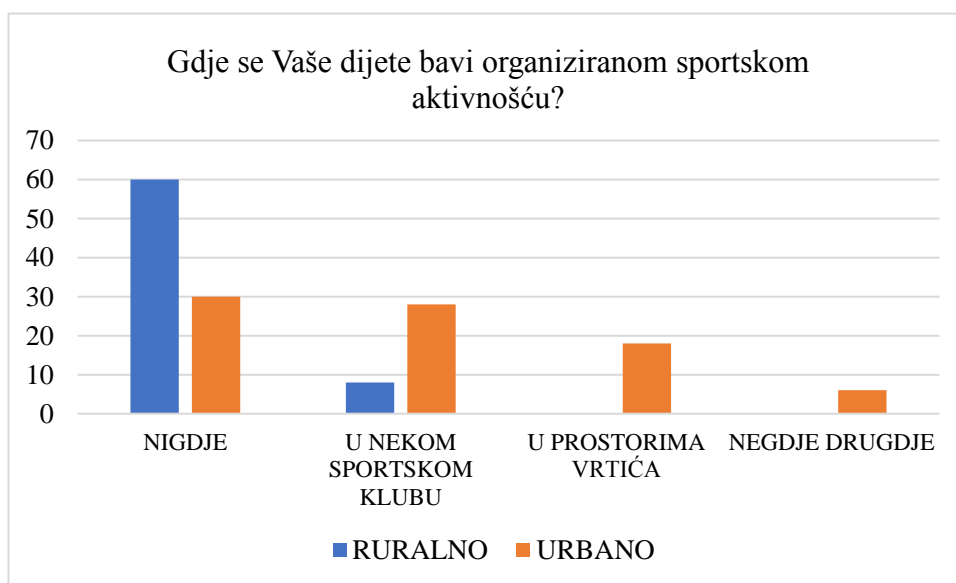
AKTIVNOST	MUŠKO	ŽENSKO
Nogomet	5	0
Folklor	0	1
DVD	1	0

Tablica 4. i tablica 5. prikazuju znatne razlike u vrsti aktivnosti kojima se djeca bave. U urbanom području sedmero djece trenira nogomet, dvoje karate, jedno judo, dvoje taekwondo, jedanaestero plivanje, dvoje tenis, jedno kuglanje, jedno klizanje, jedno košarku, desetero djece ide na ritmičku gimnastiku, trinaestero djece ide na sport. U ruralnom području petero djece trenira nogomet, jedno dijete pleše u folkloru i jedno dijete je član DVD-a.

Tablica 6. *Gdje se Vaše dijete bavi dodatnom organiziranom sportskom aktivnošću?*

PROSTOR	Br. Ruralno	Ruralno %	Br. Urbano	Urbano %
Nigdje	60	88%	30	37%
Sportski klub	8	12%	28	34%
Prostori vrtića	0	0%	18	22%
Negdje drugdje	0	0%	6	7%
UKUPNO	68	100%	82	100%

Tablica 6. prikazuje prostore u kojima se djeca bave dodatnom organiziranom sportskom aktivnošću. Za ruralno područje, 88% djece se nigdje ne bavi dodatnom organiziranom sportskom aktivnošću, a 12% se bavi u sportskom klubu. Za urbano područje, 37% djece se nigdje ne bavi organiziranom sportskom aktivnošću, 34% se bavi u sportskom klubu, 22% se bavi u prostorima vrtića i 7% negdje drugdje.



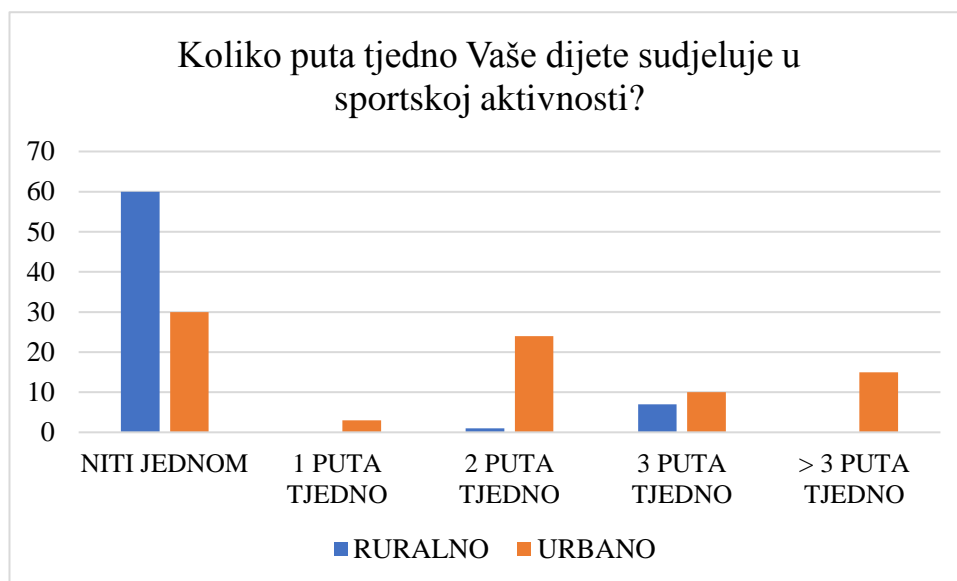
Graf 4. *Gdje se Vaše dijete bavi dodatnom organiziranom sportskom aktivnošću?*

Graf 4. slikovito prikazuje razlike u dostupnosti prostora za bavljenje dodatnom organiziranom sportskom aktivnošću u ruralnom i urbanom području.

Tablica 7. *Koliko puta tjedno Vaše dijete sudjeluje u sportskoj aktivnosti?*

UČESTALOST	Br. Ruralno	Ruralno %	Br. Urbano	Urbano %
Niti jednom	60	88%	30	37%
1 puta tjedno	0	0%	3	4%
2 puta tjedno	1	1%	24	29%
3 puta tjedno	7	10%	10	12%
> 3 puta tjedno	0	0%	15	18%
UKUPNO	68	100%	82	100%

Tablica 7. prikazuje koliko puta tjedno djeca sudjeluju u sportskoj aktivnosti. Postoje statistički značajne razlike u učestalosti sudjelovanja u sportskim aktivnostima između djece iz ruralnog i urbanog područja. Čak 88% (60 djece od 68 ispitanih) djece iz ruralnog područja niti jedan puta tjedno ne sudjeluje u sportskoj aktivnosti, dok ih 10% (7 djece od 68 ispitanih) sudjeluje tri puta tjedno i 1% sudjeluje dva puta tjedno. U urbanom području, također, najveći broj djece, 37% (30 djece od 82 ispitanih) niti jedan puta tjedno ne sudjeluje u sportskoj aktivnosti, 29% sudjeluje dva puta tjedno, 18% više od tri puta tjedno, 12% tri puta tjedno i 4% jednom tjedno.



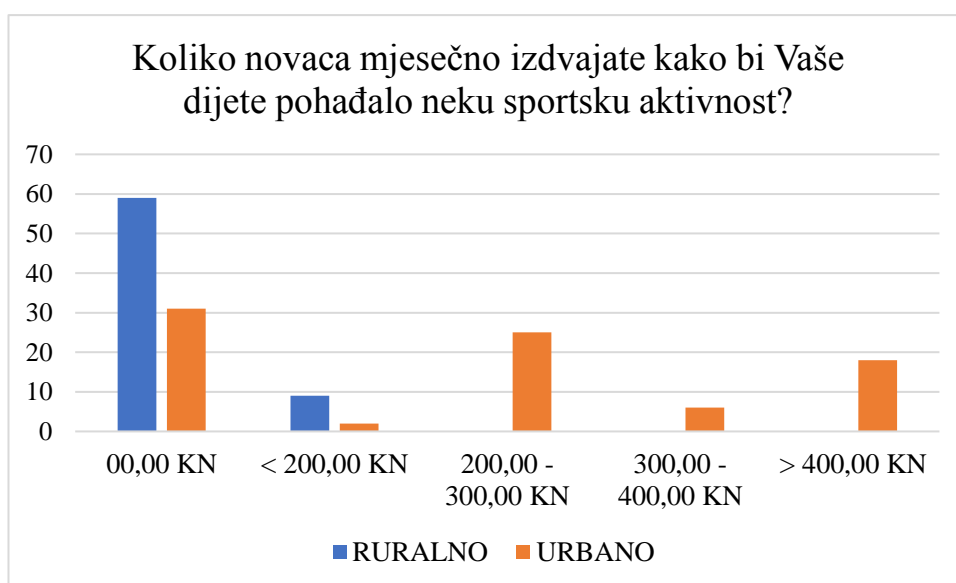
Graf 5. *Koliko puta tjedno Vaše dijete sudjeluje u sportskoj aktivnosti?*

Graf 5. slikovito prikazuje vidljive razlike u učestalosti sudjelovanja u sportskim aktivnostima djece predškolske dobi.

Tablica 8. *Koliko novaca mjesečno izdvajate kako bi Vaše dijete pohađalo neku sportsku aktivnost?*

KN	Br. Ruralno	Ruralno %	Br. Urbano	Urbano %
00,00 kn	59	87%	31	38%
< 200,00 kn	9	13%	2	2%
200,00 – 300,00 kn	0	0%	25	30%
300,00 – 400,00 kn	0	0%	6	7%
> 400,00 kn	0	0%	18	22%
UKUPNO	68	100%	82	100%

Tablica 8. prikazuje koliko novaca mjesečno izdvajaju roditelji kako bi njihovo dijete pohađalo neku sportsku aktivnost. Sukladno rezultatima istraživanja i prethodno prikazanome 87% (59 ispitanika od 68 ispitanih) ispitanika iz ruralnog područja ne izdvaja novčana sredstva za sportske aktivnosti djece, a ostalih 13% (9 ispitanika od 68 ispitanih) izdvaja manje od 200,00 kn mjesečno. 38% ispitanika iz urbanog područja, ne izdvaja novčana sredstva kako bi njihova djeca pohađala neku sportsku aktivnost, 2% izdvaja manje od 200,00 kn mjesečno, 30% od 200,00 do 300,00 kn, 7% od 300,00 do 400,00 kn. Iznenadujuće je kako čak 22% (18 ispitanika od 82 ispitanih) ispitanika iz urbanog područja izdvaja više od 400,00 kn mjesečno za sportske aktivnosti djece, što znači da neka djeca pohađaju nekoliko sportskih aktivnosti.



Graf 6. *Koliko novaca mjesečno izdvajate kako bi Vaše dijete pohađalo neku sportsku aktivnost?*

Graf 6. slikovito prikazuje razlike u izdvajanju novčanih sredstava za sudjelovanje djece u sportskim aktivnostima između ispitanika u ruralnom i urbanom području.

Tablica 9. *Smatrate li da je bavljenje sportom važno za razvoj Vašeg djeteta?*

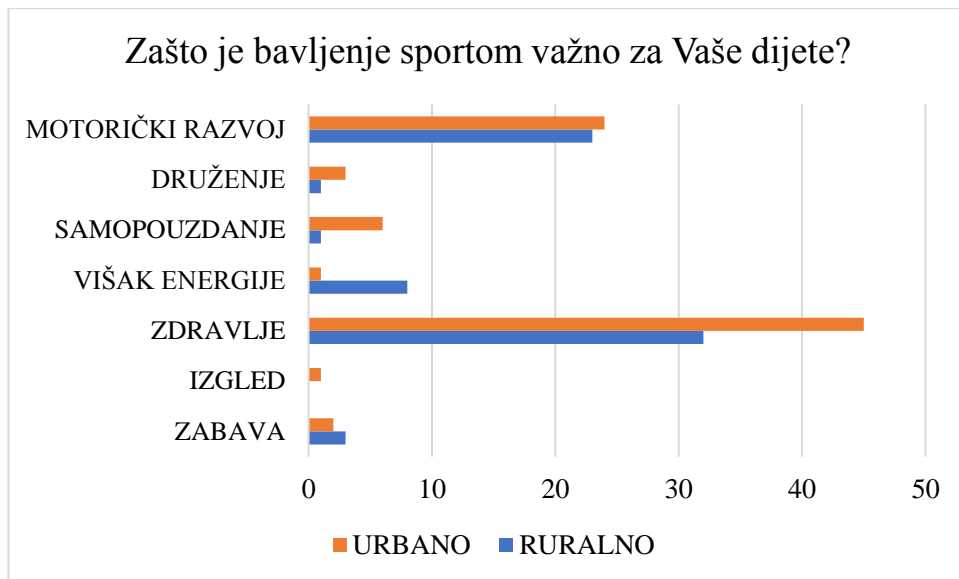
ODGOVOR	Br. Ruralno	Ruralno %	Br. Urbano	Urbano %
Da	56	82%	73	89%
Djelomično	12	18%	9	11%
Ne	0	0%	0	0%
UKUPNO	68	100%	82	100%

Tablica 9. prikazuje važnost bavljenja sportom za razvoj djece predškolske dobi, prema mišljenju roditelja. Za ruralno područje, 82% ispitanika smatra da je bavljenje sportom važno za dijete, a 18% smatra da je djelomično važno. Za urbano područje, 89% ispitanika smatra da je bavljenje sportom važno za dijete, a 11% smatra da je djelomično važno. Ovime se potvrđuje hipoteza 3 - *Stajališta roditelja o važnosti tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi ne razlikuju se zbog mjesta stanovanja.*

Tablica 10. *Zašto je bavljenje sportom važno za vaše dijete?*

RAZLOG	Br. Ruralno	Ruralno %	Br. Urbano	Urbano %
Zabava	3	4%	2	2%
Dobar izgled	0	0%	1	1%
Zdravlje	32	47%	45	55%
Višak energije	8	12%	1	1%
Samopouzdanje	1	1%	6	7%
Druženje	1	1%	3	4%
Motorički razvoj	23	34%	24	29%
UKUPNO	68	100%	82	100%

Tablica 10. prikazuje stavove roditelja o važnosti bavljenja sportom za djecu predškolske dobi. Za ruralno područje, 47% roditelja smatra kako je bavljenje sportom najvažnije za zdravlje djeteta, 34% za motorički razvoj, 12% kako bi dijete potrošilo višak energije, 4% radi zabave, 1% radi druženja i 1% za jačanje djetetovog samopouzdanja. Za urbano područje, 55% roditelja smatra kako je bavljenje sportom najvažnije za zdravlje djeteta, 29% za motorički razvoj, 7% za jačanje djetetovog samopouzdanja, 4% radi druženja, 2% radi zabave, 1% kako bi dijete potrošilo višak energije i 1% radi dobrog izgleda.



Graf 7. *Zašto je bavljenje sportom važno za vaše dijete?*

Graf 7. jasnije i izražajnije prikazuje razloge važnosti bavljenja sportom za djecu predškolske dobi.

3.6. Rasprava

Analizom rezultata dolazi se do podataka kako uglavnom nema statistički značajnih razlika u načinu provođenja slobodnog vremena djece iz ruralnog i urbanog područja. Veće razlike se pojavljuju prilikom istraživanja bavljenja sportom u slobodno vrijeme, gdje se dolazi do rezultata kako se samo 1% djece iz ruralnog područja u slobodno vrijeme bavi sportom, dok u urbanom području taj postotak iznosi 15%. Nadalje, 63% djece iz ruralnog područja nije uključeno niti u jednu organiziranu aktivnost, dok je u urbanom području taj postotak 30%. U dodatnu organiziranu sportsku aktivnost uključeno je 6% djece iz ruralnog područja i 55% djece iz urbanog područja. Slične rezultate dobili su Badrić i sur. (2011) koji su istraživali razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika urbanih i ruralnih područja te došli do zaključka kako djeca iz urbanih područja više vremena provode baveći se nekom tjelesnom aktivnošću jer ruralno područje u kojemu je provedeno istraživanje ne nudi takve sadržaje. Badrić i sur. (2011) navode i lošu povezanost između mjesta stanovanja te velike udaljenosti koje je potrebno preći kako bi se dijete moglo baviti nekom organiziranom tjelesnom aktivnošću jer mu mjesto stanovanja ne nudi mogućnost uključivanja u organizirane sportske sadržaje.

Utvrđene su znatne razlike u vrsti aktivnosti kojima se djeca bave. U ruralnom području su to nogomet, folklor i DVD, dok je u urbanom području taj popis puno duži (nogomet, košarka, plivanje, judo, taekwondo, karate, tenis, ritmička gimnastika, plivanje i slično). Činjenicu, kako se vrste tjelesne aktivnosti djece iz ruralnih i urbanih područja uvelike razlikuju potvrđuje i istraživanje autora Paklarčić i sur. (2013) koji navode kako djeca iz ruralnih područja preferiraju momčadske sportove, dok djeca iz urbanih područja preferiraju dvoranske sportove. Autori Paklarčić i sur. (2013) dobili su drugačije rezultate, koji pokazuju kako se 85,6 % djece iz ruralnog područja i 51% djece iz urbanog područja bavi nekom tjelesnom aktivnošću. Kao razlog drugačijih rezultata smatra se činjenica kako slobodne tjelesne aktivnosti djece traju duže nego organizirane. Dakle, djeca iz urbanih područja uglavnom odlaze na organizirane aktivnosti, odnosno na sport i tamo provode otprilike sat vremena. Nasuprot tome, djeca iz ruralnih područja odlaze na obližnje igralište gdje igraju nogomet, trče, skaču i tamo provode puno više vremena.

Ruralna područja ne nude gotovo nikakvu mogućnost za organizirano bavljenje tjelesnom aktivnošću, što navode autori Badrić i sur. (2011)., a ovo istraživanje potvrđuje. Vrtić iz ruralnog područja u kojem je provedeno istraživanje ne nudi sportske aktivnosti, dok vrtić iz urbanog područja nudi dodatne sportske aktivnosti u koje se uključilo 22% (18 djece od 82 ispitanih) djece. Čestica *Negdje drugdje*, prema rezultatima istraživanja odnosi se na bazene, koji su manje dostupni (ili nedostupni) u ruralnim područjima, a u urbanim područjima djeca imaju mogućnost plivanja u blizini svoga doma i tu je uključeno 7% djece. Samo se 12% djece iz ruralnog područja organiziranom tjelesnom aktivnošću bavi u nekom sportskom klubu, dok je za urbano područje to 34%. Razlog ovakvih rezultata je nedovoljno razvijena organizacijska struktura ruralnih područja usmjerena ka većoj i kvalitetnijoj tjelesnoj aktivnosti djece.

Utvrđeni su zabrinjavajući rezultati prilikom ispitivanja koliko puta tjedno djeca sudjeluju u sportskoj aktivnosti, gdje najveći postotak, 88% za ruralno i 37% za urbano područje, odlazi na česticu *Niti jedan puta*. Kako navode autori Neljak i sur. (2011) modernizacija je uvelike utjecala na tjelesnu aktivnost djece jer čuda moderne tehnologije zaokupljaju dječju pažnju i odvrćaju je od onoga što je prirodno i potrebno za normalan rast i razvoj djece.

Ne postoji statistički značajna razlika u stavovima roditelja u važnosti bavljenja sportom za razvoj djece predškolske dobi. Razlike se stvaraju zbog toga što je u ruralnim područjima relativno slaba ponuda sportskih aktivnosti za djecu pa je tako roditeljima teža organizacija i uključivanje djece u iste. Roditeljima je najvažnije bavljenje sportom zbog zdravlja, zatim zbog trošenje viška energije i zbog motoričkog razvoja, dok su ostale čestice manje bitne, a dobar izgled gotovo u potpunosti nebitan.

ZAKLJUČAK

Na temelju provedenog istraživanja i obrađenih rezultata anketnih upitnika može se zaključiti kako postoje statistički značajne razlike u tjelesnoj aktivnosti djece predškolske dobi u ruralnim i urbanim područjima.

Potvrđena je Hipoteza 1 – *Djeca koja žive u urbanim područjima više se bave organiziranim tjelesnim aktivnostima nego djeca iz ruralnih područja*. Razlog tome je veća dostupnost organiziranih tjelesnih aktivnosti za djecu što uvelike olakšava roditeljima, a djeci omogućuje izbor između velikog broja aktivnosti. Također, dječji vrtići u urbanim područjima nude brojne sportske aktivnosti tijekom i nakon redovitog boravka u vrtiću, što također pridonosi većoj tjelesnoj aktivnosti djece iz urbanih područja. Nasuprot tome, ruralna područja nisu dovoljno opremljena sadržajima za organiziranu tjelesnu aktivnost djece. Bez obzira što ta područja nude više slobodne tjelesne aktivnosti, ona sama po sebi nije dovoljna te je poželjno uključiti djecu u neki organizirani program kako bi se dodatno socijalizirala te usvojila različite oblike tjelesnog vježbanja.

Hipoteza 2 – *Djeca koja žive u ruralnim područjima više se bave slobodnim tjelesnim aktivnostima nego djeca iz urbanih područja* nije potvrđena značajnim statističkim razlikama jer je u anketnom upitniku nedostajalo pitanja u vezi slobodne tjelesne aktivnosti djece.

Hipoteza 3 – *Stajališta roditelja o važnosti tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi ne razlikuju se zbog mjesta stanovanja*, potvrđena je na temelju pitanja iz anketnog upitnika. Roditelji su svjesni važnosti tjelesne aktivnosti djece bez obzira gdje živjeli, ali većina roditelja nema dovoljno vremena odlaziti izvan mjesta stanovanja kako bi dijete odvela na sport i slično.

Smatra se kako bi najprije trebalo opremiti dječje vrtiće sportskim programima, ali i osigurati materijale potrebne za svakodnevnu tjelesnu aktivnost djece u dječjem vrtiću. Time bi sva djeca imala jednake mogućnosti u vrtiću i povećala bi se njihova tjelesna aktivnost na dnevnoj bazi. Nadalje, manja mjesta ruralnih područja trebala bi osigurati neki program sportskih aktivnosti ili sportske igre, gdje bi djeca vježbala kao i u vrtićkim sportskim programima. To bi trebao biti neki program koji obuhvaća različite

sportove i plesove, kako bi se smanjila odsutnost pojedinačnih sportova koje je teško osigurati u manjim mjestima.

LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2000). *Slobodno vrijeme i igra*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
2. Arbunić, A. (2004). Roditelji i slobodno vrijeme djece. *Pedagoški istraživanja*, 1 (2), str. 221-229.
3. Badrić, M, Prskalo, I. i Kvesić, M. (2011). Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece. U: F. Vladimir (ur.), *20. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske* (str. 400-405). Poreč: Hrvatski kineziološki savez.
4. Badrić, M., Prskalo, I., i Šilić, N. (2011). Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika urbanih i ruralnih područja. U: I. Prskalo i D. Novak (ur.), *Tjelesna i zdravstvena kultura u 21. stoljeću-kompetencije učenika* (str. 58-65). Poreč: Hrvatski kineziološki savez.
5. Berc, G., i Kokorić, S. B. (2012). Slobodno vrijeme kao čimbenik obiteljske kohezivnosti i zadovoljstva obiteljskim životom. *Kriminologija i socijalna integracija: časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju*, 20 (2), 15-27.
6. Cetinić, J., Petrić, V. i Vidaković Samaržija, D. (2011). Urbano ruralne razlike antropometrijskih obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te motoričkih dostignuća (skokovi, trčanja i bacanja) učenika rane školske dobi. U: V. Findak (ur.), *Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (str. 233-238). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
7. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
8. Horvat, V., i Morandini-Plovanić, E. (2002). Materijalni uvjeti i opseg tjelesnog vježbanja u vrtićima. U: V. Findak (ur.), *Zbornik radova 11. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (str. 317-320). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
9. Hraski, Ž. (2008). Utjecaj programiranih tjelesnih aktivnosti na rast i razvoj djece predškolske dobi. U: B. Neljak (ur.), *Zbornik radova 11. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (str. 242-243). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

10. Ivančić, I., i Sabo, J. (2012). *Izvannastavne aktivnosti i njihov utjecaj na učenikovo slobodno vrijeme*. Preuzeto sa: <http://www.pedagogija.hr/ekvilibrij/> (26.7.2020.)
11. Kinkela, D. i Marić, Ž. (2013). Neopravdano zanemareni neki organizacijski oblici rada djece predškolske dobi. 22. *ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske* (str. 345-350). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
12. Mišigoj-Duraković, M. i Duraković, Z. (2014). Zdravstveni aspekti tjelesne aktivnosti za djecu, učenike i mladež s posebnim potrebama. U: D. Ciliga i T. Trošt Bobić (ur.), 23. *ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske* (str. 71-76). Poreč: Hrvatski kineziološki savez.
13. Neljak, B., Novak, D. i Podnar, H. (2011). Urbano-ruralne razlike u kinantropološkom statusu učenica 8. razreda. U: V. Findak (ur.), *Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa* (str. 97-104). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
14. Paklarčić, M., Kukić, E., Karakaš S., Osmanil, Z. i Kerić, E. (2013). Prehrana i razlike u prehrani školske djece u ruralnoj i urbanoj sredini na području općine Travnik. *Hrana u zdravlju i bolesti: znanstveno-stručni časopis za nutricionizam i dijetetiku*, 2 (2), str. 50-57.
15. Petračić, T., i Nemet, M. (2008). Stanje i perspektiva razvoja programa tjelesnog vježbanja za djecu predškolske dobi u Republici Hrvatskoj. U: B. Neljak, (ur.), *Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (str. 354-359). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
16. Previšić, V. (2000). Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse. *Napredak: časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*, 141 (4), str. 403-410.
17. Rečić, M. (2006). *Tjelesne aktivnosti u obitelji*. Đakovo: Tempo.
18. Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme – slobodne aktivnosti: Priručnik za uspješno organiziranje i vođenje*. Rijeka: Žagar.
19. Sedlar, A., i Boneta, Ž. (2012). Obiteljsko slobodno vrijeme. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 18 (70), str. 14-15.
20. Sindik, J. (2009). Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja. *Medica Jadertina*, 39 (1-2), str. 19-28.

21. Tomac – Rojčević, M. i Vrhoci, D. (2007). Organizacijski oblici rada za djecu predškolske dobi u “maloj sportskoj školi”, Koprivnica. U: V. Findak (ur.), *16. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske* (str. 529-534). Poreč: Hrvatski kineziološki savez.
22. Tomac, Z., Vidranski, T., i Ciglar, J. (2015). Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. *Medica Jadertina*, 45 (3-4), str. 97-104.
23. Žagar Kavran, B., Trajkovski, B., i Tomac, Z. (2013). Utjecaj jutarnje tjelovježbe djece predškolske dobi na promjene nekih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 61 (1), str. 51-62.

IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

Ja, Mia Klarić vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam samostalno napisala svoj diplomski rad pod naslovom: *Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi u ruralnim i urbanim područjima*, koristeći se pritom navedenom literaturom.

POTPIS
