

Kineziološke aktivnosti i slobodno vrijeme djece rane i predškolske dobi prije i tijekom pandemije Covid 19

Blažević, Ivana

Master's thesis / Diplomski rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:947043>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-27**

Repository / Repozitorij:

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



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

Ivana Blažević

**KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI I SLOBODNO
VRIJEME DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI
PRIJE I TIJEKOM PANDEMIJE COVID-19**

Diplomski rad

Zagreb, rujan, 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
(Zagreb)

Ivana Blažević

KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI I SLOBODNO
VRIJEME DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI
PRIJE I TIJEKOM PANDEMIJE COVID-19

Diplomski rad

Mentor rada:
Doc.dr.sc. Marijana Hraski

Zagreb, rujan, 2022.

Sadržaj

Zahvala.....	4
Sažetak	5
Summary	6
Uvod.....	7
1. Kineziološka aktivnost.....	8
1.1. Utjecaj i važnost kineziološke aktivnosti na zdravlje djece predškolske dobi	11
1.2. Igra kao kineziološka aktivnost	13
1.3. Sport i dijete.....	14
1.4. Važnost i utjecaj sporta na djecu	15
2. Slobodno vrijeme	17
2.1. Slobodno vrijeme kao pedagoška kategorija	19
2.2. Slobodno vrijeme i obitelj.....	20
3. Pandemija COVID-19.....	24
3.1. Preporuke za fizičku aktivnost tijekom COVID-19.....	24
3.2. Statistički podaci u EU i Hrvatskoj o utjecaju pandemije na tjelesnu aktivnost	26
4. Cilj i hipoteze istraživanja.....	29
4.1. Metode rada	29
4.1.1. Uzorak sudionika	29
4.1.2. Uzorak varijabli	29
4.1.3. Metode obrade podataka	29
5. Rezultati i rasprava.....	30
5.1. Demografski podaci.....	30
5.2. Stavovi roditelja.....	31
5.3. Slobodno vrijeme i kineziološke aktivnosti roditelja i djeteta tijekom pandemije.....	34
5.4. Fizička aktivnost djece prije i tijekom pandemije	36
5.5. Kineziološke aktivnosti djece i roditelja.....	40
5.6. Rasprava.....	45
Zaključak.....	46
Literatura:	48
Prilozi	51
Izjava o samostalnoj izradi rada	57

Zahvala

Ovaj diplomski rad posvećujem svojoj obitelji, a ponajviše mojim roditeljima. Hvala Vam na svemu što ste mi pružili tijekom mog studija, bez vaše podrške i potpore ne bi uspjela završiti.

Također zahvaljujem svima onima koji su mi na bilo koji način pomogli pri izradi ovog rada svojim savjetima, preporukama i ostalim ne tako beznačajnim sitnicama, a posebno mojoj mentorici Marijani Hraski.

Sljedeći citat mi služi kao inspiracija u radu s djecom,

"Vrijeme je igra koju najljepše igraju djeca".

Sažetak

Cilj ovog istraživanja je identificirati razlike u fizičkoj aktivnosti prije i tijekom pandemije COVID-19 te uočiti kojim su se kineziološkim aktivnostima djeca rane i predškolske dobi bavila. Za potrebe istraživanja korištena je metoda online upitnika kojim su se prikupljali rezultati. Upitnik se sastojao od 25 pitanja u kojem su korištena pitanja zatvorenog tipa, Likertova ljestvica za ispitivanje stavova i frekvencija. Uzorak su bili roditelji djece rane i predškolske dobi koji pohađaju predškolske ustanove na području grada Zagreba, a u istraživanju je sudjelovalo 100 ispitanika. U rezultatima istraživanja vidljiva je roditeljska svjesnost o tjelesnoj aktivnosti gdje su istaknuli glavne čimbenike koji utječu na nju: obitelj, predškolsku ustanovu te lokalnu zajednicu. Djeca se kineziološkim aktivnostima bave većinom u svoje slobodno vrijeme ili u sklopu predškolske ustanove pohađajući sportske programe te izvanvrtičke aktivnosti poput sportova i plesa. Najčešći sportovi kojima se djeca bave su: ples, gimnastika, nogomet, plivanje te borilački sportovi. Prije pandemije djeca i roditelji su odlazili u parkove i na igrališta, u šetnje te su plesali kako bi održali razinu tjelesne aktivnosti tijekom svojeg slobodnog vremena. Analiza istraživanja pokazuje da pandemija COVID-19 nije utjecala u velikoj mjeri na fizičku aktivnost djece, odnosno promjene u tjelesnoj aktivnosti i motiviranosti bavljenja istom ostale su nepromijenjene. Roditelji su uspjeli održati razinu fizičke aktivnosti unatoč pandemiji i mjerama zaštite koje su ograničile kretanje i dostupnost kinezioloških sadržaja.

Ključne riječi: *COVID-19, dijete, kineziološka aktivnost, slobodno vrijeme, sport*

Summary

The aim of this study was to identify differences in physical activity before and during the COVID-19 pandemic and to identify which kinesiological activities children of early and preschool age engaged in. For the purposes of the research, the method of an online questionnaire was used to collect the research results. The questionnaire consisted of 25 questions using closed-ended questions, the Likert scale for examining attitudes and frequencies. The sample were the parents of children of early and preschool age who attend preschool institutions in the city of Zagreb, 100 respondents participated in this study. The results of the research show parental awareness of physical activity, where they highlight the main factors that affect it: family, preschool, and the local community. Children engage in kinesiological activities mostly in their free time or as part of a preschool institution, attending sports programs and extracurricular activities such as sports and dance. The most common sports for children are: dancing, gymnastics, football, swimming and martial arts. Before the pandemic, children and parents went to parks and playgrounds, went for walks and danced to maintain the level of physical activity during their free time. The analysis of the research shows that the COVID-19 pandemic did not significantly affect the physical activity of children; i.e. changes in physical activity and motivation to engage in it remained unchanged. Parents were able to maintain a level of physical activity despite the pandemic and conservation measures that limited movement and the availability of kinesiology facilities.

Keywords: *COVID-19, child, kinesiological activity, leisure, sport*

Uvod

U svijetu je trenutno izvanredno stanje zbog bolesti zvane COVID-19. Bolest COVID-19 uzrokovana je virusom SARS-CoV-2. Pandemija je nametnula novo normalno stanje koje potiče na ostanak kod kuće i socijalno distanciranje kako bi se spriječilo širenje zaraze. Svima je promijenila svakodnevni život i na taj način potencijalno izazvala još jednu pandemiju, pandemiju neaktivnosti. Podaci Svjetske zdravstvene organizacije ukazuju današnji problem pretilosti i prekomjerne tjelesne težine što je vidljivo kod sve mlađe populacije. Zabrinjavajuća pomisao da će tjelesna neaktivnost nastaviti biti problem čak i nakon završetka pandemije COVID-19. Tijekom ovog razdoblja povećala se neaktivnost jer su onemogućene mnoge mogućnosti za fizičku aktivnost, poput tjelesne aktivnosti u školama, sportskim objektima, parkovima i prostorima za rekreaciju. Ovaj problem treba riješiti kako bi se zaustavila fizička neaktivnost, potencijalni zdravstveni problemi te smrtnost. Upravo nam kineziologija pomaže u poboljšanju ljudskog zdravlja jer je temeljna potreba svakog pojedinca kretanje. Temeljna zadaća kineziologije je stvaranje motivacije čovjeka za bavljenje tjelesnom aktivnošću te razvoj zdravih i dugotrajnih životnih navika. Kineziološke sadržaje moguće je provoditi u sklopu odgojno-obrazovnih ustanova, ali i izvan njih u lokalnoj zajednici te s roditeljima tijekom slobodnog vremena. Slobodno vrijeme djeteta predstavlja važan dio vremena u kojem je bitno kvalitetno planirati i provoditi vrijeme s ciljem unapređenja zdravlja ili aktivnog odmora. Djeca su najranjivija skupina, ne samo zato što je to razdoblje u kojem dolazi do najviše promjena u tjelesnom i psihičkom razvoju već i zato što se tada trebaju usaditi kvalitetne navike koje će pomoći u stvaranju sigurnih i zdravih pojedinaca u budućnosti. Dječje navike potrebno je njegovati timskim radom u ranoj dobi kako bi se postigli rezultati koji će biti vidljivi kasnije u životu. Roditelj ima jednu od najvažnijih uloga koju on ne može sam ostvariti zato mu je potrebna pomoć drugih važnih subjekata u djetetovom životu, lokalne zajednice i vrtića. Važno je istaknuti kako je fizička aktivnost poželjna za svakog pojedinca kako bi ostvario njene prednosti u zdravstvenom i psihičkom pogledu. Djeca od dvije do šest godina imaju jaku želju za učenjem novih vještina i pokreta jer im je to uzbudljivo. Upravo kada dijete ovlada određenom vještinom u ranoj dobi postoji velika vjerojatnost da će se baviti tjelovježbom te će biti svjesna svojih tjelesnih mogućnosti. U predškolskoj dobi, igra je bitan oblik tjelesne aktivnosti i trebala bi se odražavati u svim aktivnostima u kojima dijete sudjeluje. Igra utječe na djetetov cjelokupni organizam zadovoljavajući pritom njegove potrebe za kretanjem i učenjem novih sadržaja. Upravo spomenuti elementi predstavljaju glavnu okosnicu ovoga rada koji je podijeljen na četiri osnovna poglavlja. Prvo poglavlje prikazuje kineziološku aktivnost i njenu važnost, igru kao kineziološku aktivnost te sport i njegov utjecaj na dijete rane i predškolske dobi. U drugom poglavlju se obrađuje slobodno vrijeme i načini provođenja te se imenuju glavni akteri koji sudjeluju u njegovom provođenju. Sljedeće poglavlje donosi kratki pregled o bolesti korona virusa i aktualnoj pandemiji te su navedeni savjeti i preporuke Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) za održavanja fizičkog zdravlja. U posljednjem poglavlju prikazano je provedeno istraživanje o utjecaju COVID-19 na fizičku aktivnost djeteta u njegovo slobodno vrijeme za vrijeme i prije početka pandemije.

1. Kineziološka aktivnost

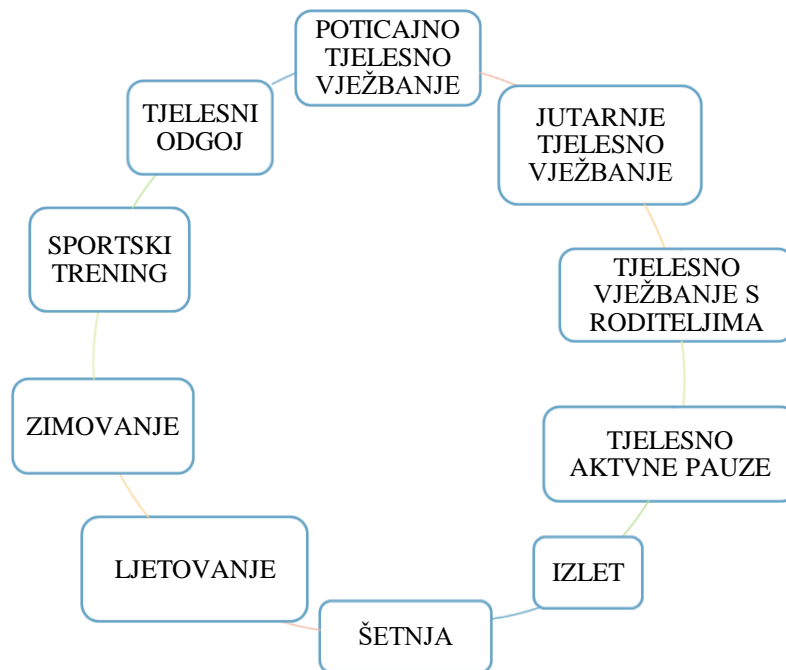
Riječ kineziologija¹ dolazi od grčkih riječi (kinezis – kretanje i logos – tvrdnja, dokaz) što označava znanost koja se bavi proučavanjem snage, izdržljivosti i drugim značajkama pokreta te zakonitostima utjecaja pojedinih vježbi na ljudski organizam. Kineziologiju definiramo kao znanost koja se bavi proučavanjem učinkovitosti ljudskih pokreta, upravljanog procesa vježbanja, njegovim zakonitostima te posljedicama koje ima na ljudski organizam (Prskalo i Sporiš, 2016).

Kineziološka aktivnost, prema Findaku i Prskalu (2004) je termin koji obuhvaća sve aktivnosti koje su podijeljene na konvencionalne i nekonvencionalne aktivnosti. Isti autori navode da se konvencionalne aktivnosti sastoje od istoimenih sadržaja koji razvijaju motorička znanja, dok su nekonvencionalne aktivnosti sadržaji usmjereni na razvoj osobina i sposobnosti. Konvencionalne aktivnosti su grupirane u četiri skupine prema određenim kriterijima na: monostrukturne, polistrukturalne, kompleksne te estetske aktivnosti. Kriterij za kineziološku aktivnost, prema Mraković (1997) je unapređenje zdravlja, optimalan razvoj, sprječavanje pada nekih antropoloških značajki i motoričkih znanja sve radi maksimalnog razvoja sposobnosti u natjecateljski usmjerenim aktivnostima. Mraković konvencionalne aktivnosti dijeli prema kompleksnosti strukture gibanja na:

- a) Monostrukturne aktivnosti. Aktivnosti koje imaju propisana pravila koja pred natjecatelja postavlja cilj koji se sastoji od savladavanja prostora tijelom ili izbačenim predmetom. Najčešće se takve aktivnosti izvršavaju unutar plivanja, skijanja, veslanja, atletike i sl., gdje je kriterij uspješnosti mjerljiv rezultat o vremenu prelaska određene udaljenosti ili o dužini izbačenog hica.
- b) Polistrukturalne aktivnosti. To su aktivnosti u kojima je cilj simbolička destrukcija protivnika s pretežno acikličkim kretanjima. U njih pripada čitav niz sportova nastalih od borilačkih vještina, a pravila su odredila dominantna motorička gibanja. To su: mačevanje, hrvanje, karate, boks, judo, tae kwon do, tenis, stolni tenis i badminton.
- c) Kompleksne aktivnosti. One se bave proučavanjem konvencionalnih aktivnosti u kojima je cilj pogađanje određenog cilja predmetom gdje dominira mješovito kretanje. Postizanje uspjeha u ovoj aktivnosti implicira tehniku i taktiku koja uključuje suradnju članova unutar tima. U ove aktivnosti ubrajamo momčadske sportove poput odbojke, nogometa, rukometa, vaterpola, košarke, hokeja na ledu/travi te ragbi.
- d) Estetske aktivnosti. Aktivnosti koje se bave proučavanjem konvencionalnih aktivnosti kojima je cilj postići neki estetski kriterij izvođenjem dopuštenih kretanja, a u kojima dominira aciklički tip kretanja koji se izvodi prema nekom konvencionalnom sustavu. Temelj estetskih aktivnosti čine kretanja koja predstavljaju harmonično povezivanja pokreta u estetsku, skladnu i ritmičku

¹ kineziologija. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Pristupljeno 3. 5. 2021. <<http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=31502>>.

cjelinu. U estetske aktivnosti ubrajamo sinkronizirano plivanje, skokove u vodu, umjetničko klizanje, ritmičku i sportsku gimnastiku te ples.



Slika 1. Vrste kinezioloških aktivnosti za djecu rane i predškolske dobi prema Petriću (2019)

Kada se govori o kineziološkim aktivnostima djece rane i predškolske dobi imamo nekoliko vrsta (slika 1) koje možemo provoditi s ciljem osiguravanja optimalnog razvoja antropoloških obilježja, motoričke pismenosti te cjelovitog i planskog utjecaja na motoriku djeteta. Vrste kinezioloških aktivnosti, koje navodi Petrić (2019) kao prikladne za djecu rane i predškolske dobi su sljedeće:

- tjelesni odgoj - cilj je sustavno i optimalno djelovanje na antropološka obilježja, zdravlje i motorička postignuća djeteta kroz standardnu strukturu (uvodni, pripremni, glavni te završni dio). Trajanje svakog dijela ovisi o dobi djeteta, pa tako vježbanje može trajati od 25 do 40 minuta.
- poticajno tjelesno vježbanje - zadovoljava osnovne potrebe za kretanjem kroz spontani utjecaj odgajatelja koji oblikuje prostorno okruženje dnevnog boravka, hodnika ili otvorenog prostora.
- jutarnje tjelesno vježbanje - stvara pozitivno okruženje te doprinosi lakšem uključivanju djece u aktivnosti koje su predviđene za taj dan kroz motoričke sadržaje kao što su opće pripremne vježbe, vježbanje uz multimediju, kineziološke igre te vježbanje uz priču.
- tjelesno vježbanje s roditeljima - zapravo ima svrhu educiranja roditelja u kontekstu kineziološke aktivnosti o načinu provođenja kvalitetnog slobodnog vremena u pokretu s djecom. Preporuka je provoditi takvu edukaciju 3 puta tijekom jedne pedagoške godine u obliku edukacija ili radionica za roditelje i djecu.
- tjelesno aktivne pauze – omogućavaju aktivan odmor tijekom odgojno-obrazovnog procesa kroz motoričke sadržaje u trajanju od 10 minuta kada se opazi nemir ili pad koncentracije u grupi.

- šetnja – namjena ove aktivnosti je boravak na svježem zraku i kretanje čime se umjereno aktivira lokomotorni, dišni i krvožilni sustav. U ranoj i predškolskoj dobi hodanje ne bi trebalo biti kraće od 500 metara ili 15 minuta.
- izleti – služi za upoznavanje s određenim kulturnim, sportskim i ostalim vrijednostima koje se mogu pronaći u okolini gdje je posebno naglašena edukacijska komponenta. U kineziološkom smislu najčešće obuhvaća pješaćenje kao kineziološki sadržaj, a najpogodnije mjesto za predškolsku djecu je posjet prirodnim okruženjima.
- sportski trening – usmjerava dijete prema određenom sportu od rane dobi, može se izvoditi kao sportski program u predškolskoj ustanovi ili u organizaciji određenog sportskog kluba. Sadržaj ovog programa može biti osnovni elementi tehnika različitih sportova ili jednostavna motorička znanja točno određenih sportskih aktivnosti.
- ljetovanje – se definira kao višednevni boravak u prirodi tijekom ljeta najčešće uz vodenu površinu. Kineziološki sadržaji koji se realiziraju većinom su na otvorenom, a to su: plivanje, obuka plivača, igre u vodi, izleti i pješaćenje.
- zimovanje – podrazumijeva organizirani višednevni boravak u prirodi u zimskim uvjetima gdje se kineziološki sadržaji mogu provoditi na otvorenom i zatvorenom. Najčešće aktivnosti koje se provode su sanjkanje, skijanje, šetnje, izleti, klizanje, kineziološke igre na snijegu te motoričke igre s prirodnim oblicima kretanja.

Petrić (2019) tvrdi da su te aktivnosti ključan dio integriranog učenja te u kombinaciji s ostalim aktivnostima doprinose cjelovitom razvoju djeteta. Upravo zato je važno započeti s njima što ranije kako bi se razvili motorički potencijali i ispunili interesi djeteta. U sklopu kinezioloških aktivnosti potiče se i rad funkcionalnih sposobnosti i to kroz sadržaje umjerenog intenziteta i kratkog trajanja u sustavnom i planski organiziranom satu koji traje od 10 do 45 minuta. U odgojno-obrazovnom radu na kineziološkim aktivnostima naglasak treba biti na motoričkom znanju koje je primjereno razvojnim obilježjima djece jer se tada motorička sposobnost aktivira i razvija. Organizirano vježbanje potrebnije je sada više nego ikada prije jer je zdravlje djece ugroženo, a samim time i njihova budućnost. Manjak kretanja dovodi do ugrožavanja razvoja motorike te se upravo zato u predškolskoj ustanovi postavlja cilj kroz pozitivno i poticajno okruženje motivirati na kretanje te tako utjecati na motorički razvoj djeteta.

1.1. Utjecaj i važnost kineziološke aktivnosti na zdravlje djece predškolske dobi

Tjelesna aktivnost kao temeljna ljudska potreba ima utjecaj na cjelokupni organizam čovjeka, a redovita primjena tjelesne aktivnosti doprinosi intervenciji, ali i očuvanju zdravlja za normalno funkcioniranje. Tjelesne aktivnosti su nezamjenjivo sredstvo te se baš zbog njihovog djelovanja ljudski organizam sposoban adaptirati i boriti sa bolestima (Mišgoj-Duraković i suradnici, 1999). Optimalan proces tjelesnog vježbanja je onaj kojemu je cilj unaprijediti zdravlje, formirati teorijska i motorička znanja koja su važna za svakodnevni život te razviti osobine i sposobnosti pojedinca. Prema Prskalo i Sporiš (2016) ljudski organizam ukoliko je izložen redovitoj tjelesnoj aktivnosti doživljava promjene koje odgađaju ili preveniraju pojavu određenih bolesti te poboljšava kapacitet podnošenja fizičkog napora. Danas je poznato da osobe koje žive aktivnim životom imaju brojne zdravstvene koristi, od kojih su neke: smanjeni rizik kardio-vaskularnih bolesti, smanjen rizik od pretilosti, smanjen rizik prema određenim malignim bolestima, niža razina stresa i bolja kvaliteta spavanja, održane kognitivne i motoričke funkcije te smanjen rizik za depresiju i demenciju, poboljšanu probavu, nisku pojavnost dijabetesa tipa 2, poboljšanu mineralizaciju kostiju u mlađoj dobi te poboljšanu mišićnu jakost i izdržljivost (European Commission, 2008 prema Prskalo i Sporiš, 2008). Problem današnjice je pretilosti i prekomjerna težina, što nam govore i podaci Svjetske zdravstvene organizacije (WHO, 2020) gdje 1,9 milijardi ljudi ima problema s težinom od kojih je pretilo više od 600 milijuna ljudi. Znanstveno istraživanje koje je proveo Childhood Obesity Surveillance Initiative [COSI] (WHO, 2019) u razdoblju od 2015 – 2017 u Hrvatskoj prikazuje stanje pretilih osmogodišnjaka kojih je bilo 26%, dok 66% ispitanika ima problema s prekomjernom težinom. Podaci su uznemirujući jer nam nagovještavaju moguć problem društva koje se neće biti sposobno nositi se s životnim izazovima i radnim opterećenjem, gdje ugrožavaju svoje zdravlje što nakraju utječe na cjelokupno društvo. Pridodamo li ovim podacima pandemiju možemo se zabrinuti za zdravlje pojedinca jer se vrlo vjerojatno može očekivati povećani porast osoba s prekomjernom težinom i pretile populacije.

Redovita tjelesna aktivnost pridonosi prevenciji različitih oblika bolesti srca, hipertenzije i moždanog udara, dok je prisutna i psihološka korist jer smanjuje različite simptome depresije, samopoštovanja i anksioznosti. Upravo zato se tjelesna aktivnost treba identificirati kao bitna komponenta zdravstvenog djelovanja. Kroz djetinjstvo se pružaju brojne prilike za razvoj osnovnih motoričkih vještina koje su važne za zdravo i aktivno življenje. Fizička aktivnost će svoj puni utjecaj imati samo onda kada se provodi kontinuirano kroz život što je upravo osnovna zadaća tjelesne i zdravstvene kulture kako bi se stvorila navika za vježbanjem i kretanjem. Mišgoj-Duraković i suradnici (1999) govore o utjecaju tjelesnog vježbanja na funkcijsku i motoričku sposobnost adolescenata, gdje su redovito aktivnija djeca imala višu razinu funkcijsko-motoričkih sposobnosti i aerobnu izdržljivost. Također prevencija osteoporoze moguća je kroz redovitu tjelesnu aktivnost od djetinjstva, gdje se jačaju mišići i kosti što vodi ka smanjenju rizika mogućih prijeloma te povećava kvalitetu života starijih osoba (Mišgoj-Duraković i sur., 1999). Kineziološke aktivnosti nude brojne

prednosti za one koji se njima bave. Sukladno tome možemo govoriti o utjecaju kinezioloških aktivnosti na antropološka obilježja u koje ubrajamo morfološke značajke, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, spoznajne sposobnosti, osobine ličnosti te socijalni status (Findak, 1995). Prema Prskalo i Sporiš (2016) utjecaj kinezioloških podražaja navode prema sljedećim antropološkim obilježjima:

- 1) Utjecaj na morfološke značajke ili antropometrijske karakteristike. Utjecaj je moguće ostvariti kroz korištenje valjanih podražaja kojima se potiče pravilno držanje tijela, pravilan rast i razvoj te opterećenje lokomotornog sustava odgovornog za držanje tijela. Najveći učinak tjelesnog vježbanja vidljiv je u odnosu mišićnog tkiva naprema ukupnoj masi tijela.
- 2) Utjecaj na motoričke sposobnosti. Kroz uporabu kinezioloških podražaja podiže se razina nekih motoričkih sposobnosti pojedinca kao što je postizanje maksimalne brzine, razvoj snage, koordinaciju učenjem ili ponavljanjem motoričkih sadržaja, gibljivost putem statičnih i dinamičkih istezanja, preciznost kroz ponavljanje vježbi te izdržljivost kroz metodu trajnog rada, intervalnom te situacijskom metodom.
- 3) Utjecaj na funkcionalne sposobnosti možemo primijetiti uporabom metoda koje mogu razvijati anaerobne i aerobne mogućnosti izdržljivosti organizma. U cikličkim aktivnostima prevladava aerobni energetska kapacitet, dok kod aktivnosti kratkog trajanja i visokog intenziteta (kao što su borilački sportovi, sportske igre) prevladava anaerobni energetska kapacitet.
- 4) Utjecaj kinezioloških podražaja na motoričke informacije koja podrazumijeva formirane algoritme naredbi čija je svrha realiziranje svrhovitih motoričkih struktura gibanja, odnosno aktivaciju i deaktivaciju mišićnih skupina s obzirom na redoslijed, trajanje i intenzitet rada.

U predškolskim ustanovama potrebno je osigurati adekvatan broj sati nastave tjelesne i zdravstvene kulture kako bi se što bolje iskoristile prednosti tjelesnog vježbanja (Mišgoj-Duraković i sur., 1999). Predškolske ustanove, kako navodi Findak (1995) provode odgojno-obrazovni rad u tri dobne skupine: mlađa, srednja te starija dobna skupina. Odgojitelj treba uzimati u obzir djetetovu dob prilikom kreiranja sata tjelesne i zdravstvene kulture, no on nije jedini kriteriji prema kojem bi se trebali orijentirati. Djeca predškolske dobi vrlo brzo se umaraju te je zato potrebno kombinirati rad s odmorom i obrnuto. Također je potrebno koristiti što raznovrsnije sadržaje i pomagala kako bi djeca ostala motivirana za rad koji je njima izvor igre, ugone i zabave. Djetetu predškolske dobi potrebno je minimalno 3 sata dnevno vježbanja kombinirano s drugim ne fizičkim aktivnostima i odmorom. Dva su ključna razloga zašto, prvi je činjenica koju smo već spomenuli na početku rada da je tjelesna aktivnost osnovna biotička potreba i uvjet za oblikovanje motoričkih znanja te optimalan razvoj osobina i sposobnosti pojedinca. Drugi razlog je potreba za ponavljanjem motoričkih znanja kako bi se ona automatizirala. Upravo kroz odgojno-obrazovni proces, ali i izvanvrtičke kineziološke aktivnosti možemo utjecati na navedene razloge. Sudjelovanjem u kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme djeci je pružena potreba za osobnom slobodom, ali i mogućnost promjene sredine.

Ukoliko se bave tjelesnim aktivnostima pod utjecajem prirodnih čimbenika tada je utjecaj samog vježbanja veći.

1.2. Igra kao kineziološka aktivnost

Igra je prema Findaku (1995) najautonomnija čovjekova aktivnost, spontana i slobodno izabrana aktivnost djeteta koja se sastoji od raznovrsnih kretanja koja su praćena osjećajem zadovoljstva i ugone. Upravo djeca tjelesno vježbanje percipiraju kao igru ako se usklade vježbe sa igrom bit će bolje prihvaćene i odrađene. Kroz igru djeca ponavljaju sve ono što su naučili od prirodnih oblika kretanja, pravila igara do suradnje s drugima. Odgojitelji trebaju što više koristiti igru u radu s djecom jer ona nosi pozitivne efekte na cjelokupni organizam, na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te uzrokuje ugodne emocije. Igra prema Livazović (2018) ima svoju svrhu te ona predstavlja oblik odmora jer onaj tko radi mora se odmarati, ali i igrati. Igra u slobodnom vremenu daje mogućnost promjene i prilagodbe pravila kao izraz osobne slobode.

Prskalo i Sporiš (2016) naglašavaju značaj motoričke igre gdje je problematika igre riješena s kretnim sadržajem u kojem prevladavaju prirodni oblici kretanja. Tijekom igre koja bi trebala biti osnovni sadržaj tjelesnog vježbanja za djecu predškolske dobi potrebna je izmjena rada i igre te se na taj način ostvaruje rad kroz igru. Ono je u potpunosti zaokupljeno igrom te ga motivira i omogućuje mu učenje. Prilikom odabira igre potrebno je paziti da odgovara razvojnim karakteristikama djeteta mora biti jednostavna i lako izvediva, ali i omogućavati sudjelovanje djece. Igre imaju pravila koja je potrebno poštivati, a moguće ih je prilagoditi ukoliko djeca pokažu zanimanje za modificiranje postojeće igre ili kreiranje nove. Vrlo je važno da ne ograničavamo dječje stvaralaštvo i inicijativu. Prema dobnim skupinama, Findak (1995) navodi da su za mlađu dob prikladne jednostavne igre sa malo pravila jer u njima nije bitan rezultat već sam proces kretanja. Djeca srednje dobi više su zainteresirana za igre hvatanja, traženja, skrivanja gdje su pravila i dalje jednostavna, ali se moraju uvažavati. Igre za djecu starije dobi trebaju biti složenijeg sadržaja jer oni znaju da svaka igra ima svoju svrhu, a neki karakteristični trenutci u igrama kao što su savladavanje prepreka, bježanje i izbjegavanje lovca, lovljenje sudionika u što kraćem vremenu te drugo (Findak, 1995).

Kineziološka igra kako ju definira Petrić (2019) je skup različitih motoričkih znanja kojima se ostvaruje određen cilj. U predškolskim ustanovama provode se kao hvatačke, pojedinačne i ekipne kineziološke igre. Hvatačke igre su karakterizirane podjelom na lovca i lovine gdje je moguće stvoriti razne varijante igre kao na primjer hvatanje u parovima, hvatanje sa zadatkom, kretanje na različite načine i slično. Pojedinačne igre su sve one gdje djeca imaju isti motorički zadatak koji trebaju obaviti individualno bez suradnje s drugima. To može biti prelazak preko povišene površine, provlačenje kroz prepreku, sunožni poskoci i sl. Ekipne kineziološke igre provode se u skupinama od dvije ili više ekipa gdje je moguće međusobno natjecanje prilikom izvršavanja određenog zadatka. Primjer su štafetne igre, sportske igre, skupljanje loptica u posebne kutije i drugo. Odgojitelj pri odabiru kineziološke igre treba se voditi ciljem koji želi postići uz poštivanje interesa djece kako bi bili motivirani za

sudjelovanje. Iznimno je bitno dobro opisati i objasniti igru kako bi djeca shvatila zadatak, a nekad je potrebno dodatno ohrabrivati i motivirati tijekom igre.

1.3. Sport i dijete

Sport iliti šport² je termin koji obuhvaća sve tjelovježbene aktivnosti s posebnim naglaskom na natjecateljski duh, odnosno borbi i natjecanju, održavanju tjelesnih sposobnosti te njihovom provjeravanju i obogaćivanju putem igre. Danas je sport sastavni dio društva, a svaki sport ima svoje mjerljive kvalitete koje su bitne za postizanje što boljeg rezultata što je i sam prioritet u vrhunskom sportu. Svaki sport ima neku svoju športsku taktiku koju Findak i Prskalo (2004) definiraju kao planiran i racionalan način vođenja sportske borbe odnosno natjecanja. Sportom možemo shvaćati sve kineziološke aktivnosti, odnosno sportske sadržaje (razne aktivnosti koje se nazivaju sportovima i sportskim igrama) koji mogu biti prisutni u sportu, sportskoj rekreaciji, edukaciji te kineziterapiji (Sindik, 2008).

Dijete bi trebalo krenuti sa tjelovježbom od samog rođenja gdje je poželjno naučiti ga osnovne oblike kretanja kao što su puzanje, provlačenje, sjedenje, stajanje, hodanje i trčanje. Prije četvrte godine djeca trebaju raditi jednostavne tjelesne vježbe i kretati se što više, dok nije preporučljivo uvoditi dijete u sport u tom razdoblju. Dijete u dobi od četiri godine ima zadovoljen neki preduvjet za bavljenje jednostavnijim ili pojednostavljenim kompleksnijim sportovima. U toj dobi donekle razumiju pravila igre i sposobna su ih poštivati uz međusobnu suradnju, ali i natjecanje. Za djecu mlađe dobi pogodni su sportovi kao gimnastika, plivanje i trčanje koji potiču cjelokupni razvoj. Preporuka je najmlađu djecu ne uključivati u složenije i momčadske sportove zbog težeg snalaženja u njima ili je potrebno pojednostaviti pokrete kako bi ih djeca usvojila. Treba biti oprezan u radu s djecom prilikom upoznavanja sa sportom jer je važno omogućiti početni uspjeh i pozitivnu sliku o sebi u prvom doticaju sa sportom. Kroz početni uspjeh će steći samopouzdanje za bavljenje tim sportom. To mogu biti prirodni potencijali koje dijete već posjeduje kao tjelesna obilježja, funkcionalne i motoričke karakteristike, motorička predznanja te psihološke osobine. Na početku uvježbavanja poželjno je savladavanje nekoliko osnovnih tehničkih i taktičkih elemenata koji su važni u toj sportskoj aktivnosti (Sindik, 2008).

U ranom i predškolskom razdoblju, Petrić (2019) navodi da dijete ima mogućnost pohađanja sportskog programa u sklopu redovnog vrtića ili u obliku dodatnog izvanvrtićkog programa. Sport se provodi u predškolskim ustanovama kroz integrirani sportski program gdje je sadržaj prilagođen dobi te se provodi najmanje tri puta tjedno. Motorički sadržaji temelje se na biotičkim motoričkim znanjima usmjerenima na motorički razvoj više mišićnih skupina kroz osnovne elemente tehnika različitih sportova. Također postoje i sportski treninzi u specijaliziranim sportskim programima koji se izvode nakon redovnog programa i obično ga provode kineziolozi ili osobe osposobljene za rad u sportu.

² šport. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Pristupljeno 17. 5. 2021. <<http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=59859>>.

Sadržaj ovog programa najčešće se sastoji od osnovnih elemenata tehnika različitih sportova i sportskih aktivnosti te se zato zove univerzalna sportska škola. Dijete se može upoznati sa potencijalnim sportovima preko igre s roditeljima i vršnjacima, kao i u sportskim klubovima, podukama koje su organizirane u igraonicama ili vrtićima te preko medija. U predškolskim ustanovama provode se sati tjelesne i zdravstvene kulture koji predstavljaju temeljni organizacijski oblik rada kojim je omogućeno plansko i sustavno djelovanje na dijete (Findak i Prskalo, 2004). Igraonice sa sportskim sadržajem namijenjene su djeci u dobi od četvrte do šeste ili sedme godine, odnosno do polaska u osnovnu školu. U njima se djecu uči elementima sportske aktivnosti uz zadovoljavanje potrebe za igrom i kretanjem. Cilj igraonice, kako navodi Sindik (2008), je odgojni gdje se izrađuje podloga za dugoročno poželjne osobine i stavove kao što je poticanje želje za zdravim životom, buđenje interesa za sport te upoznavanje djece.

1.4. Važnost i utjecaj sporta na djecu

Sport kao sadržaj slobodnog vremena predstavlja mogućnost stjecanja hobija ili interesne aktivnosti u kojoj se može sudjelovati aktivno i pasivno. Pasivno sudjelovanje uključuje praćenje sporta i navijanje. Također predstavlja i socijalizacijsku aktivnost u kojoj se promiče socijalni status, razvija se osobni i društveni život. Sudjelovanje u sportskim aktivnostima pruža ugodu, prigodu sudjelovanja, iskazivanje poštovanja u pobjedi i dostojanstveno prihvaćanje poraza, uči poštenju i odgovornosti. Livazović (2018) naglašava kod sportskih aktivnosti u slobodnom vremenu načelo amaterizma kao okvira rekreativnog sporta u kojem se potiču navike kretanja i očuvanja zdravlja te boravak u prirodi, ali i emocionalne i moralne dimenzije u sportu kao što su partnerstvo, poštenje, tolerancija, poštivanje suparnika i ustrajnost. Odgajatelj u sportskim aktivnostima treba biti pedagoški obrazovna osoba koja poznaje elemente i pravila sporta, razvojne i druge posebnosti djece koja će im biti model od moralnog integriteta i karaktera (Livazović, 2018).

Sportske aktivnosti zadovoljavaju kod djeteta njegovu osnovnu potrebu za kretanjem što je iznimno važno za njegov cjelokupni razvoj. Kod mlađe djece vidljiva je velika potreba za njom, upravo zato što na taj način istražuju svijet oko sebe i uče o njemu, razvijaju osjetila te postižu kontrolu nad vlastitim tijelom. Sindik (2008) ističe kako je kroz sport moguće ostvariti više potreba, osim što stječu samopouzdanje i sigurnost u sebe, upoznaju drugu djecu i s njima se socijaliziraju. Zadovoljava potrebu za pripadanjem, ljubavi, sigurnosti, poštovanjem te samoostvarenjem. Iz toga proizlazi da je važno da su sportske aktivnosti kojima se dijete bavi višenamjenske i sigurne. Koliko je neka sportska aktivnost privlačna djetetu ovisit će o tome koliko su zadovoljene njegove potrebe. Što je više potreba zadovoljeno u sportu, to je i korisnije za dijete te postoji veća mogućnost da će ga dijete više voljeti. Roditelj bi trebao uvijek pitati dijete što bi htjelo probati ili što ga trenutno zanima od sportskih aktivnosti, važno je obratiti pozornost i na djetetovu sklonost individualnim ili grupnim sportovima. Možemo reći da se bavljenjem sportskim aktivnostima djetetu zadovoljavaju osnovne potrebe za pripadanjem, slobodnom, moći i zabavom. Pripadanje djeteta nekoj skupini, grupi zadovoljava

socijalne i emocionalne potrebe kod djeteta. Unutar tima/momčadi najčešće se nalaze djeca različite dobi, spola, socioekonomskog statusa čime se razvija sposobnost djeteta za suradnju. Dijete se osjeća ponosno kada pripada nekoj skupini jer je prihvaćen od strane drugih, raste mu samopoštovanje i osjećaj poštovanja od drugih. Potrebu za slobodom dijete dobiva kroz mogućnost odabira sportske aktivnosti s kojom bi se bavilo ili koja ga trenutno interesira. Dijete treba pratiti vlastiti tempo, nikada ne treba forsirati da bude najbolji u svemu. Nadalje, dijete kroz prve susrete sa sportom uči kako se igrati sporta, ali i stječe naviku da će ulaganjem truda naučiti nešto novo, razviti svoje sposobnosti i stjecati nove vještine. Rezultat bi trebao biti u drugom planu kao i uspoređivanje sa drugom djecom, a veći naglasak bi trebao biti na ulaganju truda i ustrajnosti djeteta. Također je vrlo važno djetetu osvijestiti i razjasniti činjenicu da svatko od nas je bolji ili lošiji u nečemu, isto tako netko se možda duže bavi nekom aktivnosti te je zato uspješniji od nas. Temeljna poruka u predškolskoj dobi je „*Pokušaj, nije važno ako ne uspiješ, važno je da ne odustaneš, nego nastoj napredovati.*“ (Sindik, 2008, str. 31).

Glavnina sportskih aktivnosti može se smatrati igrom što je djetetu još jedan izvor zabave. Igra može biti obilježena sa zabavom, relaksacijom i raznoštom. Posebno to vrijedi za mlađu dob jer je igra ono što ih privlači u sportu, kao i mogućnost biranja kada će se uključiti i isključiti iz nje, slobodni odabir sporta, ali i način na koji će se njime baviti preduvjet su zabave (Sindik, 2008). Djeca koja se bave sportom prema Sindiku ostvaruju dvije vrste ciljeva tjelesnog vježbanja: posredne i neposredne ciljeve. Isti autor istaknuo je posredni cilj kao djelovanje na razvoj djetetovih osobina ponašanja od koji su neki: stvaranje realistične i pozitivne slike o sebi, jačanje samopouzdanja, poželjan odnos prema uspjehu i neuspjehu, socijalizacija i usvajanje grupnih pravila ponašanja te utjecaj na motivaciju djeteta. Neposredan cilj tjelesnog vježbanja je učenje izvođenja različitih pokreta i stjecanje motoričkih vještina, održavanje i poboljšavanje tjelesnog izgleda te poboljšanje funkcionalnih sposobnosti. Kroz zahtjevnost bavljenja sportskom aktivnosti omogućen je cjelokupni razvoj ličnosti i motorike.

Kroz sport i sportske sadržaje kod djece se potiče i razvijaju (Sindik, 2008, str. 67):

1. osnovne motoričke sposobnosti od kojih su posebno istaknute fleksibilnost, ravnoteža, gibljivost, koordinacija (pokreta cijelog tijela; oka i ruku) te preciznost pokreta ruku i nogu,
2. osnovni pokreti pojedinog sporta, odnosno motorička znanja iz pojedinih sportskih aktivnosti,
3. spoznaje o temeljnim obilježjima nekih sportova (pravila, potreba za suradnjom),
4. zdrav natjecateljski duh gdje se dijete uspoređuje sa svojim prethodnim rezultatom i s drugom djecom, no isto tako se potiče njegova želja za napredovanjem,
5. kondicija, odnosno opći aerobni i anaerobni kapaciteti,
6. pozitivna slika o sebi, samopouzdanje, emocionalna stabilnost te disciplina i samodisciplina (ogleda se u poštivanju pravila i taktike unutar tima),
7. sposobnost samoprocjene vlastitih sposobnosti (stječu stvaran uvid u vlastitu uspješnost u sportu),

8. društvenost (suosjećanje, spremnost na suradnju i želja za pomaganjem drugom, uklapanje u tim te osjećaj odgovornosti za tim),
9. spoznaje o zdravim navikama življenja kao što su higijena, pravilna prehrana, navika tjelesnog vježbanja i slično,
10. te potrebu za uspjehom i postignućem.

Sport je za djecu u prvom planu odgojno sredstvo jer dijete još ne razumije sav sadržaj nekog sporta (pravila igre, taktiku) te nije u stanju izvesti mnoge pokrete. Pristup sportu kod djece bi trebao biti kroz igru jer je ono temeljna aktivnost djeteta. Tijekom bavljenja sportom dijete postiže i neke ciljeve sportske rekreacije kao što su stvaranje zdrave navike za promišljeno i korisno provođenje slobodnog vremena, zadovoljavanje potreba djeteta utječe na ispravljanje negativnih učinaka okoliša i uvjeta življenja omogućujući mu kretanje. Obilježja sportske rekreacije su samostalan izbor djeteta, dobrovoljno sudjelovanje uz pozitivne učinke na zdravlje i raspoloženje. Utjecaj bavljenja sportom i sportskim aktivnostima na tjelesno zdravlje vidljiv je kod prilagodbe lokomotornog sustava (izdržljivost mišićnih skupina, otpornost vezivnog tkiva, tetiva, ligamenata, hrskavice i kostiju), utjecaja na imunološki i krvožilni sustav te stimulacija svih motoričkih sposobnosti. Osim tjelesnog utjecaja možemo govoriti i o utjecaju na mentalno zdravlje gdje je prisutno dobro psihosocijalno osjećanje (smanjena anksioznost i depresija), socijalizacija te doprinosi razvoju identiteta osobe (Sindik, 2008).

Najčešći sportovi za djecu rane i predškolske dobi su mali nogomet, košarka, odbojka, stolni tenis, tenis i rukomet. Za svaki navedeni sport preporučeno vrijeme vježbanja za djecu u dobi od četiri do šest godina ograničeno je na 35 minuta, no može biti i dulje što ovisi o sastavu i ritmu napredovanja grupe (Sindik, 2008). Zanimljiv je podatak SZO (2019) koji u istraživanju COSI u razdoblju od 2015 do 2017 na području Hrvatske navodi kako djeca u fizičkoj aktivnosti provode najmanje 1 sat dnevno te su djeca manje aktivnije tijekom tjedna. Također, postotak djece koja se bavi nekim sportskim aktivnostima ili plesom u trajanju od najmanje 2 sata tjedno iznosi samo 32%. Nakon pandemije možemo vrlo vjerojatno priželjkivati porast trenda pretilosti djece, što će nam tek potvrditi istraživanje u narednim godinama.

2. Slobodno vrijeme

Slobodno vrijeme je pojam koji obuhvaća vrijeme izvan profesionalnih, obiteljskih i društvenih obaveza te životnih potreba gdje se ono može koristiti u svrhu odmora, obrazovanja, zabave, kulturnog usavršavanja i razvoja ličnosti. Možemo ga podijeliti s obzirom na produktivnost na dokolicu i besposlicu. Smisao slobodnog vremena je djelovanje s određenim ciljem, a dokolicu definira kao stanje u kojem se ništa ne radi, odnosno ono nema namjeru obogaćivanja života čovjeka (Janković, 1973, prema Livazović, 2018). Dokolica za Martinića (1977, prema Livazović, 2018) označuje vrijeme u kojem se pojedinac prepušta vlastitoj volji s ciljem odmora ili zabave, slobodnog djelovanja u

društvu, razvoja novih znanja i sposobnosti, bavljenjem stvaralačkim radom poslije izvršenih obiteljskih i društvenih obveza. Vrijeme dokolice je oslobođeno za igru, stvaralaštvo i direktno stvaranje. Potrebno je razlikovati produktivno i neproduktivno slobodno vrijeme. Besposlica je pasivna i neproduktivna, dok je dokolica stvaralačka i kreativna. Dakle, slobodno vrijeme je vrijeme izvan radnog vremena ili odgojno-obrazovnih institucija gdje pojedinac sam odlučuje na koji će ga način provoditi (Livazović, 2018).

Kada govorimo o slobodnom vremenu, možemo ga podijeliti na dimenzije odmora, razonode te razvoja ličnosti. Prva dimenzija je odmor koji se najčešće shvaća kao proces regeneracije potrošenih energetske i psihičke kapaciteta koji može biti pasivan ili aktivan. Pasivan odmor podrazumijeva ublažavanje umornosti, otklanjanje iscrpljenosti te oporavak od umora koji su rezultat svakodnevnih aktivnosti bile one društvene ili obiteljske obveze. Aktivna funkcija odmora implicira lagane kretnje kao što su šetnja, vožnja bicikla, kupanje, odlazak na izlete te slušanje glazbe. Druga dimenzija je razonoda i zabava koja ima širu namjenu pa uključuje raznovrsnije i složenije aktivnosti društvenog ili kulturnog sadržaja. Danas je ova kategorija izrazito važna potreba suvremenog čovjeka zbog prenatrpanosti i opterećenosti digitalnim sadržajima modernog čovjeka koji traži bijeg od urbanizirane stvarnosti. Aktivnosti koje se klasificiraju u razonodu i zabavu povezane su s aktivnostima za odmor, ali one ne traže veći angažman već nude vedro raspoloženje i osvježenje kroz društvene igre, sport, ples, čitanje, posjet kinu ili priredbama, praćenje televizijskog programa i medijsku aktivnost. Zadnja dimenzija je razvoj ličnosti koje dobiva sve veći značaj u društvu zbog holističkog utjecaja na pojedinca. Ujedno se i zbog toga nameće potreba za korištenjem slobodnog vremena u svrhu usvajanja i usavršavanja znanja, razvoja vještina i sposobnosti prilagodbe svakodnevnim izazovima i potrebama modernog društva (Livazović, 2018).

Gledajući iz kulturnog aspekta slobodnog vremena to je vrijeme za stvaranje kritičkog stava i razmišljanje o svijetu i pojavama. Obrazovni sustav trebao bi naučiti svakog pojedinca kako učiti te kako kvalitetno ispuniti slobodno vrijeme da bi razvijao svoj stvaralački doprinos i osobnost. Livazović ističe kako je slobodno vrijeme pogodno za kompletno formiranje osobnosti na intelektualnom i emocionalnom planu. To je vrijeme za stvaranje, odgoj i učenje, vrijeme za osobnu nadogradnju i kritičko promišljanje, kulturni doprinos i promicanje kulture življenja. Pojedinac treba biti samoaktivan u slobodnom vremenu kako bi dosegao stupanj samorazvoja i samoaktualizacije. Navodi se problem slobodnog vremena s obzirom na osobne i društvene probleme. Osobni problemi mogu biti ovisnosti ili životni izazovi kao što je dosada i usamljenost, dok su društveni nepovoljna obiteljska situacija, pripadnost manjinskoj etničkoj grupi te uvjeti životne sredine. Govoreći o poteškoćama provođenja slobodnog vremena najčešći uzrok je manjak znanja, sposobnosti i vještina za organizaciju istog (Livazović, 2018). Slobodno vrijeme Rosić (2005) vidi kao ključan dio života svakog pojedinca, koji se razlikuje s obzirom na spol, dob, zanimanje, prebivalište, stupanj interesa, razvijenost sredine, ciljeve društvenog poretka te njegove mogućnosti. Glavne funkcije slobodnog vremena prema Livazoviću (2018) su zabava, razonoda, odmor te razvoj ličnosti. Ukoliko se slobodno

vrijeme koristi na kvalitetan način ono će pozitivno djelovati na stjecanje novih znanja, razvoj vještina i sposobnosti. Neophodno je izgraditi što svestraniju ličnost, izgraditi kritički stav s ciljem što uspješnijeg uključivanja u društvo.

Kod djece je vidljiva veza između izvanškolskih i izvannastavnih aktivnosti s kulturom slobodnog vremena gdje obje imaju važnu odgojnu funkciju. Odgojna funkcija u smislu izgradnje navike korištenja slobodnog vremena. U današnje vrijeme, djeca i mladi sve više prakticiraju aktivnosti s minimalnim mišićnim naporom u svoje slobodno vrijeme što je često posljedica prekomjerne konzumacije digitalnih medija i tehnologije. Obveza odgojno-obrazovnog sustava je priprema djece i mladih za život pa tako upravo kroz obrazovanje se treba poticati stvaranje navike vježbanja i kretanja u vremenu izvan škole. Kineziološke aktivnosti povoljno djeluju na djecu no jednako je važan utjecaj učitelja/odgojitelja koji će poticati kod djece pozitivne stavove o vježbanju.

2.1. Slobodno vrijeme kao pedagoška kategorija

Pedagogija slobodnog vremena³ je grana pedagogije koja se bavi proučavanjem, istraživanjem i unaprjeđenjem odgoja čovjeka izvan profesionalno-radnih obveza i obiteljskih dužnosti radi boljeg oblikovanja njegova slobodnog vremena, odmora, rekreacije, razonode, socijalizacije i zadovoljavanja individualnih stvaralačkih mogućnosti. Ona pozitivno usmjerava aktivnosti čovjeka koje nisu uvjetovane biološkom, društvenom ili profesionalnom nužnošću. Predmet njezina proučavanja su različiti oblici neformalnog obrazovanja kojima se pojedinac bavi po vlastitom izboru i želji. Ona se bavi odgojem za slobodno vrijeme jer je pretpostavka da će psihofizičke, intelektualne, moralne, estetske, emocionalne i radne aktivnosti i interesi u slobodnom vremenu imati utjecaj na radnu ulogu.

Bit samog odgojnog procesa u pedagogiji slobodnog vremena je prema Rosiću (2005) emancipacija svih sposobnosti i mašte ljudskog bića. To je komunikacijska djelatnost koja je temeljena na osobnom sudjelovanju i aktivnosti djeteta koja povezuje dijete s učiteljem/odgojiteljem te nastavnim sadržajem. Isti autor navodi iz Enciklopedijskog rječnika pedagogije (1963, prema Rosić, 2005, 65.str) da se slobodno vrijeme definira kao „vrijeme u kojem je pojedinac potpuno slobodan i kad ga može ispunjavati i oblikovati prema vlastitim željama, a ne prema bilo kojoj izvanjskoj nuždi“. Dakle slobodno vrijeme mladih podrazumijeva razdoblje tijekom kojeg su oslobođeni od odgojno-obrazovnih, obiteljskih obveza te bilo kojih drugih zahtjeva društva koje nije preuzeto dragovoljno.

Aktualni problem suvremenog čovjeka je depersonalizacija koja je posljedica utjecaja tehnologije u slobodnom vremenu koja oslabljuje društvene kontakte s drugim ljudima. Osim navedenog kao sljedeći problem navodi se i monotonost i rutina radnih zadataka koji sve manje odgovaraju pojedincu. Slobodno vrijeme zato ima poseban značaj jer povezuje slobodu i mogućnost izbora preko koje razvijamo društvenu praksu i na taj način razvijamo naš potencijal. Kako raste količina slobodnog vremena mijenja se odnos prema usvajanju znanja pa tako pojedinac može izabrati hobije, razne oblike

³ pedagogija slobodnog vremena. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Pristupljeno 03.05.2021. <<http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=47272>>.

obrazovanja i samoaktualizacije, "uradi sam" aktivnosti kojima je cilj izbjeći jednoličnost i automatizam. Funkcija kontinuiranog obrazovanja u slobodnom vremenu ima jedan cilj, a to je razvoj ličnosti. Među prioritetima u obrazovanju djece i mladih je zdravlje i tjelesni razvoj što bi trebao biti opći zadatak svake odgojne i slobodne aktivnosti. Kako je već i ranije spomenuto djeca i mladi danas imaju ograničene prigode za kretanje i boravak u prirodi, slobodno vrijeme najčešće provode u svojim sobama, igraonicama ili trgovačkim centrima. Pored institucionalnog obrazovanja aktivnosti kojima se djeca bave u svojem slobodnom vremenu daju im mogućnost za dodatno obrazovanje te neformalno učenje iz područja opće kulture. Osim navedenog kroz aktivnosti mogu razvijati i vrijedne kvalitete poput odgovornosti, discipline, smisla za rad, upornost, metodičnost u radu te pouzdanje u vlastite sposobnosti i zadovoljstvo. Možemo zaključiti da slobodno vrijeme treba biti usmjereno i organizirano kroz sadržaje koji potiču pozitivne međuljudske odnose i humanost, domoljublje u duhu te kulturno ponašanje. Cilj je kroz te aktivnosti promicati prosocijalno ponašanje te brigu za sebe i zajednicu. Kroz kreativne radionice, sportski angažman, plesne i motoričke aktivnosti kao i radne akcije jača se osjećaj društveno međusobne zavisnosti i osobne afirmacije pojedinca u društvu što je za djecu i mlade u razdoblju sazrijevanja iznimno važno. Upravo zbog toga, najvažnija vrijednost aktivnosti sa socijalnog aspekta je uključenost u međuljudske situacije i odnose koji utječu na stvaranje socijalnog identiteta i svijesti, ali i potrebe za društvenom interakcijom i usmjeravanjem prema zajednici (Livazović, 2018).

Kroz slobodne vremenske aktivnosti može se razvijati socijalizacija kroz slobodu izbora, dobrovoljnost i demokratičnost koji neposredno pomažu u društvenom adaptiranju i komunikaciji. Upravo je, prema Livazoviću (2018), najveća vrijednost slobodno-vremenskih aktivnosti sa socijalnog aspekta uključivanje mladih u realne i složene međuljudske odnose i situacije koji mogu utjecati na razvoj socijalne svijesti i identiteta, ali i potrebe za društvenom interakcijom i usmjeravanje interesa u društvo. Obrazovne institucije imaju ulogu usmjeravanja i organiziranja djece i mladih kako aktivno i pozitivno iskoristiti vlastito slobodno vrijeme. Isti autor navodi kako je odgoj potrebno planirati u svjetlu potreba slobodnog vremena gdje je njegova zadaća priprema djece i mladih za slobodno vrijeme u kojem će uživati. Pedagogiju slobodnog vremena treba fokusirati na savjetovanje, poticanje i pronalaženje uvjeta i mogućnosti za njenu realizaciju bez oduzimanja slobode, samoaktivnosti, individualnosti, kreativnosti te dragovoljnosti. Istovremeno problem organizacije slobodnog vremena ne bi trebao biti samo briga odgojno-obrazovnih institucija već bi ono trebalo postati briga cjelokupnog društva. Djeca i mladi zbog nedostatka iskustva predstavljaju populaciju kojoj je potrebna podrška i usmjeravanje društva kako ne bi svoje slobodno vrijeme koristili za društveno nepoželjna ponašanja čije posljedice utječu na društvo u cjelini.

2.2. Slobodno vrijeme i obitelj

Tjelesna aktivnost koja počinje rano daje djeci temelj za zdrav način života i stjecanje složenih motoričkih vještina koje su im potrebne u životu. Obitelji ima najveći utjecaj kao njihov uzor u pogledu

zdravlja i bavljenja tjelovježbom. Livazović (2018) navodi kako je obitelj kulturni i društveni posrednik između okoline i djeteta. Uzimajući u obzir različitost obitelji i njihov socioekonomski status koji utječe na kvalitetu života, a samim time i na mogućnost izbora slobodno vremenskih aktivnosti. Obiteljske aktivnosti poput obiteljskih igara ili zajedničkih treninga mogu se obavljati određenim danima u tjednu te na taj način uz zajedničko druženje stvara se jedna od važnijih rutina u životu djeteta. Roditelji mogu formirati kutić za vježbanje koji će djetetu biti dostupan svaki dan, osim navedenog moguće je provoditi tjelovježbu u obliku joga za djecu. Joga za djecu kako navodi Virgilio (2009) predstavlja savršenu aktivnost za djecu u dobi od dvije do šest godina jer omogućava izražavanje pokretom te ne sadrži element natjecanja. Osim navedenog korist joga vidljiva je u razvoju koordinacije pokreta, ravnoteže, gipkosti, stabilnosti te snage. Rosić (2005) navodi kako roditelji i odgajatelji imaju zadatak – usmjeravanja, poučavanja te odgajanja sa svrhom stvaranja navike racionalnog, kulturnog i konstruktivnog provođenja slobodnog vremena kako bi onemogućili formiranje loših navika te izražavanje neprihvatljivog ponašanja i reagiranja u društvu. Sve što je pozitivno i korisno treba poticati i razvijati, a sve negativno i štetno spriječiti i onemogućiti. To je moguće ostvariti usmjeravanjem djeteta na zdravo društvo i uzorne pojedince uz diskretan i nenametljiv nadzor te dobrom organizacijom slobodnog vremena. Isti autor ističe potrebu aktivnog sudjelovanja djeteta od samog iniciranja do izrade, no moguće je i da dijete izgubi interes i odluči promijeniti aktivnost što je prihvatljivo. Bitno je poštivati djetetovu slobodu izbora, demokratičnost i individualno opredjeljenje koje postižemo kroz nuđenje raznih aktivnosti i programa, a na djetetu je da izabere ono što ga zanima.

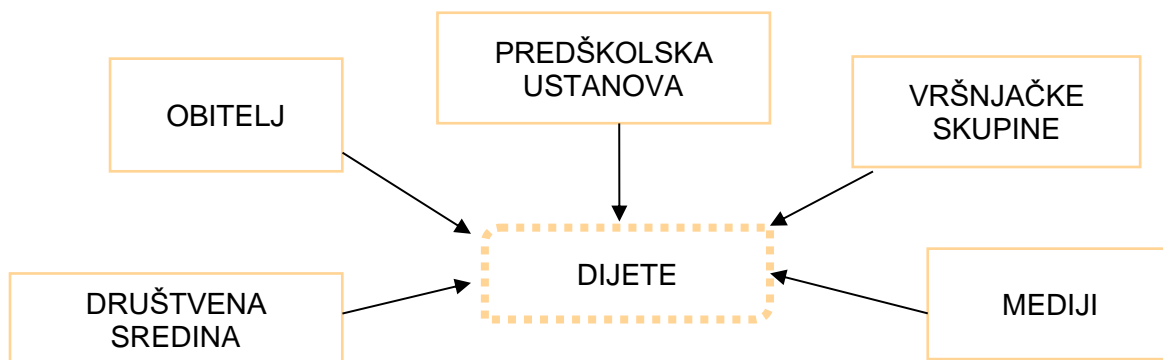
Smjernice kako potaknuti najmlađu djecu na fizičku aktivnost navodi Virgilio (2009): potrebno je pružiti priliku za aktivnost, dnevno vježbati, učiti nove motoričke vještine, dati djetetu izbor u biranju vlastitih aktivnosti, biti uzor, osiguravati sudjelovanje u nenatjecateljskim aktivnostima te biti aktivan tijekom obiteljskih druženja. Prema Rosiću (2005) maloj djeci bi trebalo omogućiti da što više vremena provedu u igri i aktivnostima na otvorenom. Ukoliko dijete pokazuje neki interes za određenu športsku aktivnost bilo bi poželjno upisivanje u športske organizacije kako bi radili sa stručnjacima. Za onu djecu koja nemaju izražene športske ambicije preporučuje se bavljenje športsko-rekreacijskim aktivnostima kako bi se bavili zdravim i zanimljivim sadržajem koji je dostupan svima. Osim navedenog potiče se i povremeno korištenje slobodnog vremena za bavljenjem aktivnostima iz područja glazbene, scenske i likovne kulture kojima se obogaćuje duh.

Postoje brojna istraživanja koja se bave tematikom istraživanja slobodnog vremena djece, no vrlo je malo takvih istraživanja usmjereno na djecu rane i predškolske dobi. Prikazana su dva istraživanja koja su ispitivala osnovnoškolsku djecu o njihovom slobodnom vremenu. U svojem znanstvenom radu, Arbunić (2004) je proveo istraživanje na uzorku od 290 učenika i roditelja o slobodnom vremenu gdje je zaključio da sami roditelji nisu dovoljno upoznati o aktivnostima u slobodnom vremenu svojeg djeteta. Nadalje roditelji izražavaju neznanje oko aktivnosti kojima se bave njihova djeca u svoje prazno

vrijeme. Smatraju da se njihovo dijete ne bi bavilo problematičnim ponašanjima tijekom slobodnog vremena jer vjeruju kako su im djeca uvijek zauzeta te nemaju vremena za takve aktivnosti. Sljedeće istraživanje koje je proveo Prskalo (2007) na osnovnoškolskoj djeci pokazuje da su više zastupljene statičke aktivnosti nego bavljenje nekim kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme. Sve više djece odlučuje se baviti aktivnostima koje zahtijevaju minimalan do gotovo nikakav fizički napor. Upravo to nam je potvrdilo ovo istraživanje gdje u izvannastavnim aktivnostima sudjeluje manji broj djece nego u izvanškolskim gdje je više zastupljenih kinezioloških sadržaja.

2.3. Aktivnosti u slobodnom vremenu

Dijete kao subjekt može biti kreator svojeg slobodnog vremena. Upravo kroz svjesnu aktivnost dijete postaje aktivan subjekt procesa. Pod aktivnim sudjelovanjem podrazumijeva se svijest o fazama vježbanja i o njihovim učincima, jednako tako treba prihvatiti rizik od neuspjeha jer on u njegovim rukama.



Slika 2. Okolinski čimbenici koji utječu na dijete (modelirano prema Rosiću, 2005)

Na slici 2 prikazane su najvažnije odgojne sredine koje utječu na dijete. Rosić (2005) navodi kako možemo podijeliti utjecaj odgojne sredine na glavne i sporedne čimbenike. Kao glavne ističe obitelj, odgojne ustanove i odgojno obrazovne djelatnike koji svjesno i namjerno djeluju na dijete. Dok su sporedni mediji, vršnjaci i društvena sredina gdje oni utječu na razvoj no njihovo djelovanje nije toliko namjerno i svjesno. Obitelj ima trostruku ulogu posrednika, savjetnika i pokretača aktivnosti. Roditelj preuzima inicijativu za otkrivanjem potreba i interesa djeteta kako bi ga usmjerio na odgovarajuće aktivnosti i sadržaje koji će mu omogućiti mogućnost razvoja osobnosti i interesa. Socijalna okolina je najvažniji čimbenik odgoja jer utječe na pojedinca sa svojim različitim sadržajima od znanja, stavova i uvjerenja pa do drugih shvaćanja. Općenito kada govorimo o tjelesnom vježbanju kod djece misli se na svu aktivnost koja je vezana uz mišićni rad, kao što je nastava tjelesnog odgoja, igra, sportsko-rekreativna aktivnost te sportska aktivnost (Mišgoj-Duraković i sur., 1999). Dakle velik dio tjelesne aktivnosti događa se upravo izvan vrtića i škola, najčešće u okviru kinezioloških aktivnosti i igre. Rosić (2005) za sadržaj slobodnog vremena navodi da su to najčešće aktivnosti kojima se čovjek

bavi dobrovoljno, spontano, namjerno te prema interesu. Aktivnosti u slobodnom vremenu koje možemo raditi u kući ili bilo kojem zatvorenom prostoru su: čitanje, gledanje televizije, kartanje, modeliranje, kuhanje, ručni rad, fitness, odmor, slušanje glazbe, pospremanje. Vanjske aktivnosti na otvorenom prostoru mogu biti: tečajevi, izleti, jogging, šetnje, odlazak u kazalište ili kino, sportske priredbe, odlazak u muzej iliti restoran.

Društvene čimbenike organiziranja slobodnog vremena Livazović (2018) je grupirao na sljedeći način:

- 1) Odgojno-obrazovne ustanove u koje ubrajamo: predškolske ustanove, škole, ustanove za obrazovanje, ali i dječje i omladinske domove.
- 2) Obitelj, dječje, mladenačke i društvene organizacije koje nastaju iz slobodnog udruživanja pretežno na amaterskoj osnovi.
- 3) Raznovrsni objekti i uređaji u koje ubrajamo: dječja igrališta, igraonice, zabavne parkove, kulturne centre, izletišta i odmarališta, planinarske domove te trgovačke centre.
- 4) Ustanove opće kulturnog, prosvjetnog, informativnog i zabavnog karaktera kao što su: kino, muzeji, kazališta, knjižnice, galerije, sportske i umjetničke udruge i društva.
- 5) Manifestacije, priredbe i događaji na javnim mjestima čije djelovanje ovisi o lokalnoj zajednici.

Izvanastavne i izvanškolske aktivnosti u slobodnom vremenu zadovoljavaju djetetovu potrebu i interes te poboljšava kvalitetu života jer se mogu aktivirati stvaralačke snage. Izvanastavne aktivnosti podrazumijevaju oblik aktivnosti koji je planiran, programiran, organiziran te izveden preko školske ustanove, a u koju se dijete dobrovoljno i samostalno uključuje. Stoga takve aktivnosti trebaju kvalitetno ispuniti djetetovo vrijeme i biti izabrane od njega samoga. Osim navedenog, važno je ostvariti sigurnu i poticajnu okolinu kako bi zadovoljilo djetetove aktualne potrebe, ali i osjetilo zadovoljstvo koje proizlazi iz procesa aktualizacije osobnih potencijala. Upravo su slobodne aktivnosti jedinstvena prilika za dokazivanje i aktiviranja djeteta u kojima sudjeluje radi istraživanja, ugone i zabave. Istraživanja u Hrvatskoj pokazuju da su najzanimljivije aktivnosti slobodnog vremena vezane uz razonodu i zabavu, a najmanje su interesantne one koje traže intelektualni angažman. Također navodi kako su djevojčice više uključene u umjetničke i kulturne aktivnosti, dok su dječaci većinom na ulici ili ispred računala (Livazović, 2018).

U znanstvenom radu Badrić i Prskalo (2011) su se bavili analiziranjem istraživanja o slobodnom vremenu mladih te su zaključili da prevladavaju pasivne aktivnosti kao što je druženje s prijateljima, gledanje televizije, boravak u kafiću ili disko klubu, a sportske aktivnosti su zastupljene u manjoj mjeri. Isti autori navode da se djeca bave tjelesnom aktivnošću u prihvatljivoj mjeri, no odrastanjem taj postotak vrlo brzo opada što predstavlja velik društven problem jer sve više djece i mladih ovise o tehnologiji i virtualnom svijetu u kojima nema tjelesnog napora. Nedavno istraživanje (Prskalo, Horvat i Hraski, 2014) pokazalo je da nema spolnih razlika u preferencijama slobodnih aktivnosti tijekom predškolskog razdoblja već one nastaju tek u primarnom obrazovanju, iako su neke prethodne studije sugerirale tu mogućnost. Također su istaknuli veliku odgovornost koju nosi partnerstvo roditelja sa

ustanovama za obrazovanje jer ono uključuje pripremu djece za život u društvu u kojem je smanjena potreba za kretanjem. Upravo djelovanjem na taj aspekt smanjuju se negativni učinci sjedilačkog života, a najbolja metoda za stjecanje navike fizičke aktivnosti u mlađoj dobi je igra.

3. Pandemija COVID-19

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) nazvala je bolest uzrokovanu novim virusom, korona virus. COVID-19 je skraćenica od "Corona virus 2019". Bolest COVID-19⁴ je akutna virusna bolest uzrokovana korona virusom SARS-CoV-2, manifestira se groznicom i kašljem. U težim slučajevima upala pluća prelazi u otežano disanje, a u određenom omjeru je i smrtonosna. Prvi poznati slučaj ove bolesti bio je u Kini u prosincu 2019., no vrlo brzo se prošilo po cijelom svijetu gdje je SZO proglasila bolest korona virusa pandemijom na dan 11. ožujka 2020. godine (Cucinotta i Vanelli, 2020). Prvi zabilježeni slučaj u Hrvatskoj bio je u veljači 2020-te godine te smo od tada prošli kroz nekoliko valova zaraze i razne mjere zaštite sprječavanja daljnjeg širenja bolesti. Većina ljudi zaraženih korona virusom (COVID-19) ima blage do umjerene simptome i oporavlja se bez posebnog liječenja. Međutim, neki ljudi razviju ozbiljnije simptome koji zahtijevaju liječničku pomoć. Posebno ranjive skupine, kako navodi IASC (2020), bile su djeca, ljudi s poteškoćama, trudnice, dojilje, starije osobe, osobe s oslabljenim imunitetom te kronični bolesnici. Navedene skupine su se pokušale dodatno zaštititi kroz cijepljenje ljudi kako bi se stvorio imunitet društva. Uvedena su brojna ograničenja koja su spriječila pristup širokom rasponu objekata za vježbanje te samim time utjecalo se na aktivan život ljudi koji su sada bili ograničeni u svojim domovima ili otvorenim prostorima. Kako se pandemija COVID-19 nastavljala razvijati na gotovo svim područjima i regijama, vlasti su uvele različite zaštitne mjere kao što su bile zatvaranje škola i sveučilišta, zabrane putovanja, kulturnih i sportskih događanja te društvenih okupljanja. Navedene strategije bile su zamišljene kao učinkovite mjere za sprječavanje širenja virusa i za upravljanje onima koji se zaraze virusom. Mnogi ljudi su slušali i pridržavali se službenih savjeta o samoizolaciji i ostanku kod kuće, ali te su radnje imale negativan utjecaj na psihičko ponašanje i fizičku aktivnost ljudi. Danas je pandemija znatno oslabila, a jedan od razloga zašto je masovno cijepljenje stanovništva kojim se osiguralo suzbijanje težih posljedica na zdravlje pojedinca.

3.1. Preporuke za fizičku aktivnost tijekom COVID-19

Donesena je preporuka SZO (2018) za vrijeme koje je potrebno utrošiti na bavljenje tjelesnom aktivnosti ovisno o dobi osobe. Populaciju su tako podijelili na djecu i mlade (5-17g), odrasle (18-65g) te starije od 65 godina. Djeci i tinejdžerima preporučuje se 60 minuta umjerene ili snažne tjelesne aktivnosti svaki dan. Svaka tjelesna aktivnost dulja od 60 minuta ima dodatne pozitivne učinke na zdravlje. Fizička aktivnost treba uključivati izgradnju mišićne i koštane snage najmanje 3 puta tjedno. Odrasli bi se trebali baviti najmanje 150 minuta tjedno umjerenom tjelesnom aktivnošću ili najmanje 75

⁴ COVID-19 bolest. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Pristupljeno 03.05.2021. <<http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=70912>>.

minuta tjedno intenzivnom tjelesnom aktivnošću ili kombinacijom umjerene i snažne aktivnosti. Za postizanje pozitivnih zdravstvenih rezultata potrebno je povećati umjerenu tjelesnu aktivnost na 300 minuta tjedno. Odraslim osobama starijim od 65 godina preporučuje se najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno ili najmanje 75 minuta snažne tjelesne aktivnosti tjedno ili oboje. Razdoblje pandemije donijelo je nove prepreke oko bavljenja fizičkim aktivnostima stoga su donesene preporuke za zaštitu zdravlja djece i mladih. Hrvatski liječnički zbor donio je preporuku za *Očuvanje zdravlja školske djece i mladih tijekom epidemije COVID-19 (2020)* u kojoj se savjetuje o fizičkoj aktivnosti, socijalizaciji te drugim segmentima koji su važni za zdravlje pojedinca. Fokusirali su se na glavne dijelove života od kojih je jedan bio o tjelesnoj aktivnosti gdje su naglasili potrebu za 60 minuta dnevno tjelesne aktivnosti (umjerenog do snažnog intenziteta). Također navode da bi bilo dobro da se djeca uključe u sudjelovanje oko kućanskih poslova kako bi se podigla razina fizičke aktivnosti.

Autor Virgilio (2009) u svojoj knjizi *Aktivan početak za zdrave klince* navodi kako bi djeca u dobi od 12 do 36 mjeseci trebala svakodnevno imati 30 minuta strukturirane fizičke aktivnosti, a nestrukturirane u trajanju od sat vremena do nekoliko sati. Također navodi kako je za predškolsku dob (3–6 godina) potrebna strukturirana aktivnost od 60 minuta te nestrukturirana tjelesna aktivnost trajanja od sat vremena do nekoliko sati. Strukturirana tjelesna aktivnost je unaprijed planirana te ju nadzire odrasla osoba, dok nestrukturirana aktivnost podrazumijeva iniciranje djeteta i kretanje po okolini dok slobodno istražuju čime će se baviti (Virgilio, 2009). Vježbanje je potrebno usmjeriti na razvoj vještine kretanja te im omogućiti kretanje u zatvorenom i otvorenom prostoru.

Unatoč promjenama u svakodnevnom životu i dalje je važno ostati aktivan. Preporučuju se kratkotrajne aktivnosti kao što su: penjanje stepenicama, obavljanje kućanskih poslova, vrtlarstvo, ples i pjevanje. Kroz svakodnevne kućanske poslove, igru i jednostavne vježbe moguće je izvoditi vježbe snage, balansa i fleksibilnosti. Sve aktivnosti potrebno je izvoditi redovito kako bi se stekla navika vježbanja (Ricci i sur., 2020).

Ograničene su mogućnosti vježbanja izvan kuće tijekom karantene zbog zatvaranja škola, sportskih objekata te restrikcija koje su se provodile. Savjeti iz stožera i zdravstvenih organizacija su da ljudi vježbaju kod kuće u odgovarajućim uvjetima ili na otvorenom prostoru pridržavajući se mjera socijalnog distanciranja. Postoje različite vrste treninga: ples, vježbanje na biciklu za vježbanje ili ergometar, vježbanje temeljeno na opterećenju tijela ili vježbanje temeljeno na igri. SZO preporučuje da djeca i adolescenti imaju 60 minuta tjelesne aktivnosti dnevno, što uključuje umjerenu tjelesnu aktivnost i trening za jačanje mišića i kostiju. Preporuka za odrasle je 75 minuta tjedno ili 150 minuta tjedno umjerene tjelesne aktivnosti u kombinaciji s treningom za jačanje mišića i kostiju koji treba provoditi 2 puta tjedno (Hammami i sur., 2020).

3.2. Statistički podaci u EU i Hrvatskoj o utjecaju pandemije na tjelesnu aktivnost

U izvještaju SZO prikazani su podaci o Hrvatskoj u 2018toj godini gdje smo imali populaciju od 4 154 213, a prosječna dob iznosila je 43,4 godine. Nadalje, izneseni su i podaci o razini tjelesne aktivnosti gdje su djeca do 8 godina, njih 88% zadovoljila razinu tjelesne aktivnosti koju nam preporučuje SZO. Preporuka SZO za odrasle je 150 min tjelesno umjerenih aktivnost i 60 min za djecu i adolescente. Odraslo stanovništvo (18-64 godine) u postotku od 16% zadovoljava navedenu preporuku, dok stariji od 65 samo 6% (WHO, 2018).

Pandemija je donijela nove i stresne situacije s kojima smo svi morali naučiti živjeti. S obzirom na opću situaciju u Hrvatskoj i svijetu, malo je istraživanja o utjecaju pandemije na zdravlje ljudi, posebice na zdravlje djece. Kroz razdoblje karantene, osim fizičkih promjena, dolazi i do psihičkih promjena kao što su povećana anksioznost i depresija. Od dosad provedenih studija zabilježen je najveći utjecaj na psihičko zdravlje djece i roditelja, a predviđaju se i dugoročne posljedice koje će se očitovati tek s vremenom. U radu Begić i sur. (2020) navode kako su roditelji vrijeme tijekom pandemije doživjeli vrlo stresno i zahtjevno što je utjecalo na njihovo mentalno zdravlje iako su provodili više slobodnog vremena sa svojim obiteljima. Također su ispitali i utjecaj na djecu, od prvog do četvrtog razreda, gdje je potvrđena veća zabrinutost djece oko zaraze kao i lošije psihičko zdravlje, općenit nedostatak prijatelja i vršnjaka te manjak vremena provedenog izvan kuće i u sklopu sportskih aktivnosti.

Većina ljudi akumulira svoje aktivno vrijeme obavljajući kućne poslove, šetajući psa, hodajući/vozeći se biciklom do posla i s posla, hodajući između stanica podzemne/željeznice i raznim drugim aktivnostima. Sve ove aktivnosti dio su svakodnevnog života ljudi i doprinose minutama njihove tjelesne aktivnosti. Tijekom karantene mnoge od tih aktivnosti su bile ograničene ili ih uopće nije bilo. Izolacija (smanjena ili onemogućena sloboda kretanja) mijenja način na koji jedemo, način na koji se bavimo tjelesnom aktivnošću te mentalno zdravlje ljudi. Prehrana se trebala promijeniti jer je bio ograničen pristup hrani, trebalo je smanjiti odlaske u trgovine, a ugostiteljski objekti i tržnice su bile zatvorene. Osnovne zalihe poput vode i hrane uzrokovale su zbunjenost, stres i bijes kod zdravih ljudi ako nisu imali adekvatne zalihe tijekom razdoblja izolacije ili karantene. Istraživanje o pretilosti koje je provela SZO (2022) donosi prikaz stope pretilosti na području Europe koja iznosi 58% kod djece, odnosno može se zaključiti da svako treće dijete ima problem sa težinom. Također, jedno poglavlje su posvetili COVID-19 i pretilosti gdje su došli do zaključka da su sve preventivne mjere u razdoblju karantene s ciljem ograničenog kretanja tijekom pandemije pridonijeli porastu okolinskih faktora na pretilost.

Bertrand, Leilani i Fischer (2018) u svojem priručniku *Protection of children during infectious disease outbreaks* su naveli kako pandemija i zarazne bolesti remete okruženje u kojem dijete raste na način koji može biti uzrokovan izravno zaraznim bolestima, ali i preko mjera koje su poduzete za

sprječavanje i kontrolu bolesti. Neke od poteškoća koje autori navode su nemogućnost pružanja odgovarajuće njege skrbnika djetetu, zanemarivanje i smanjen roditeljski nadzor, učestala izloženost djeteta stresu, obiteljsko nasilje te nemogućnost socijalne interakcije sa vršnjacima.

U istraživanju koje su proveli Pombo, Luz, Rodrigues, Ferreira i Cordovil (2020) tijekom pandemije COVID-19 u Portugalu na obiteljima sa djecom mlađom od 13 godina kako bi uvidjeli koliko je razdoblje zatvaranja i karantene utjecalo na njihovu dnevnu rutinu. U navedenom istraživanju participiralo je više od 2000 djece te su rezultati pokazali kako nije bilo značajnih razlika između spola djeteta i dobi u fizičkoj aktivnosti, zatim djeca koja su imala pristup otvorenim prostorima i brata ili sestru pokazali su veću aktivnost dok djeca koja su jedinci očitovali su slabiju tjelesnu aktivnost prilikom pandemije. Očigledan je utjecaj pandemije na obiteljima s jednim djetetom i onima koji nisu radili od doma gdje je potrebno naći strategiju kako bi održali djetetovu fizičku aktivnost u ovakvim nepredvidljivim uvjetima. Dakle unatoč svim mjerama zatvaranja dio djece je uspio održati razinu aktivnosti kroz igru i vježbanje ukoliko su imali dvorište ili neki otvoreni prostor u kojem su mogli boraviti.

Iduće istraživanje pod nazivom *Global effect of COVID-19 pandemic on physial activity, sedentary behaviour and sleep among 3-to 5-year old children: a longitudinal study of 14 countries* (2021) u kojem su autori usporedili utjecaj pandemije na aspekte života na razini 14 država s uzorkom roditelja djece u dobi od 3 do 5 godina. Sudjelovalo je 948 roditelja gdje je ustanovljeno da djeca koja nisu imala pristup otvorenim prostorima ili igralištima su bila najviše pogođena. Većinom su sudjelovali roditelji djece iz zemalja s niskim i srednjim dohotkom (71%) gdje je postotak djece koja su izlazila van tijekom pandemije iznosi 83%, dok 59% djece je imalo pristup dvorištu ili otvorenom prostoru u blizini svoje kuće. Roditelji su bili iznimno zabrinuti oko fizičke aktivnosti djeteta, dok je 80% roditelja moglo pružiti potporu svojem djetetu u tom aspektu te su dobili pomoć od odgojno-obrazovnih ustanova. Nadalje, prisutan je stres kod jedne trećine roditelja uslijed pandemije iako su djeca provodila manje vremena vani oni su uspjeli održati dnevnu preporučenu fizičku aktivnost. Također je vidljiv i podatak gdje su djeca u zemljama u kojima su se provodile slabije mjere oko pandemije imali veću tjelesnu aktivnost od onih koji su imali strože mjere (karantena, policijski sat) te su bili primorani ostati u svojim domovima.

Istraživanje koje je provelo jedno Sveučilište u Londonu (2020) o socijalnom i psihološkom ponašanju 47 000 ljudi u Velikoj Britaniji kroz pandemiju COVID-19 pokazuje nam prevladavanje fizičke neaktivnosti tijekom pandemije. Rani rezultati u kojima 1 od 4 osobe navodi da se nije uopće bavila tjelesnom aktivnošću u tjedan dana. Velik dio ispitanika, njih 85% izjavilo je da se nisu bavili nikakvim umjerenim ili teškim aktivnostima, dok 40% nije obavljalo niti blage aktivnosti kao što su šetnja, vožnja bicikla. Također vidljivo je i da ljudi koji žive sami manje se bave fizičkim aktivnostima kao i oni s nižim primanjima.

Djecu i adolescente uvijek treba smatrati ranjivim skupinama zbog razvojnih karakteristika u smislu mentalnog i cjelokupnog zdravlja. Dramatične promjene životnih uvjeta kroz mjere zaštite

stanovništva tijekom epidemije COVID-19 predstavljaju iznenadnu, neočekivanu promjenu s kojom se svi pokušavaju pomiriti. Djeca zbog svojih razvojnih karakteristika spadaju u vrlo ranjivu skupinu te bi bilo dobro da roditelji koriste ovo razdoblje izolacije za jačanje obiteljskih odnosa, održavaju blisku i otvorenu komunikaciju, pomažu i pokazuju razumijevanje kako bi se eventualni utjecaji na zdravlje djece mogli spriječiti. IASC (2020) predlaže slijedeće načine smanjenja stresa tijekom pandemije Covida-19 kao što su: aktivno slušanje i razumijevanje u komunikaciji s djetetom, omogućavanje vremena za igru i relaksaciju, održavanje rutine kakvu su imali u obrazovnim ustanovama, stvoriti atmosferu uvažavanja i prihvaćanja iznošenja emocionalnih stanja te objašnjavanje trenutne situacije oko pandemije i bolesti u skladu s dobi djeteta. Potaknuta promjenama u svakodnevnom životu uslijed pandemije COVID-19, odlučila sam provesti istraživanje s ciljem ispitivanja učinaka pandemije na aktivan način života djece te u kojoj mjeri je došlo do promjena povezanih s tjelesnom aktivnošću, navikama i načinom provedbe slobodnog vremena. U nastavku slijedi prikaz istraživanja po poglavljima koja su sljedeća: cilj istraživanja, metodologija, uzorak, rezultati i zaključci provedenog istraživanja.

4. Cilj i hipoteze istraživanja

Cilj ovog istraživanja bio je istražiti utjecaj COVID-19 pandemije na tjelesnu aktivnost djece rane i predškolske dobi. Pitanja su osmišljena kako bi se od roditelja dobio uvid koliko je razdoblje pandemije i karantene utjecalo na njihov način života i njihove djece s obzirom na tjelesnu aktivnost prije i tijekom pandemije. Glavna hipoteza ovog istraživanja je smanjena razina tjelesne aktivnosti kod djece rane i predškolske dobi radi globalne pandemije.

4.1. Metode rada

4.1.1. Uzorak sudionika

U ovom istraživanju, uzorak istraživanja su činili roditelji djece rane i predškolske dobi koji pohađaju vrtičke ili izvanvrtičke kineziološke aktivnosti. Anketni upitnik postavljen je u nekoliko Facebook grupa te je prosljeđen dječjim vrtićima u gradu Zagrebu. U ovom istraživanju je sudjelovalo 100 ispitanika.

4.1.2. Uzorak varijabli

Metoda istraživanja korištena u ovoj studiji je online upitnik. Upitnik se sastojao od 25 pitanja podijeljenih u nekoliko odjeljaka. Pitanja su bila zatvorena tipa gdje je korištena Likertova skala stavova i frekvencija, osim navedenog korištena su i pitanja s opcijom označavanja jednog ili višestrukog odgovora. Likertova skala na ljestvici od 1 do 5 gdje je svaki broj imao odgovarajuće značenje ovisno što se ispitivalo i to redom: 1 – ne slažem se u potpunosti/nikada, 2 – ne slažem se/rijetko, 3 – donekle se slažem/povremeno, 4 – slažem se/često te 5 – u potpunosti se slažem/svaki dan. Za rješavanje ove ankete bilo je potrebno izdvojiti do 5 minuta. Prvi dio pitanja odnosio se na demografske podatke o roditelju i djetetu, a zatim slijedi dio pitanja o kineziološkim aktivnostima i slobodnom vremenu djeteta tijekom pandemije te načini provođenja slobodnog vremena, a naposljetku slijede pitanja o kineziološkoj aktivnosti i slobodnom vremenu djeteta prije proglašenja pandemije.

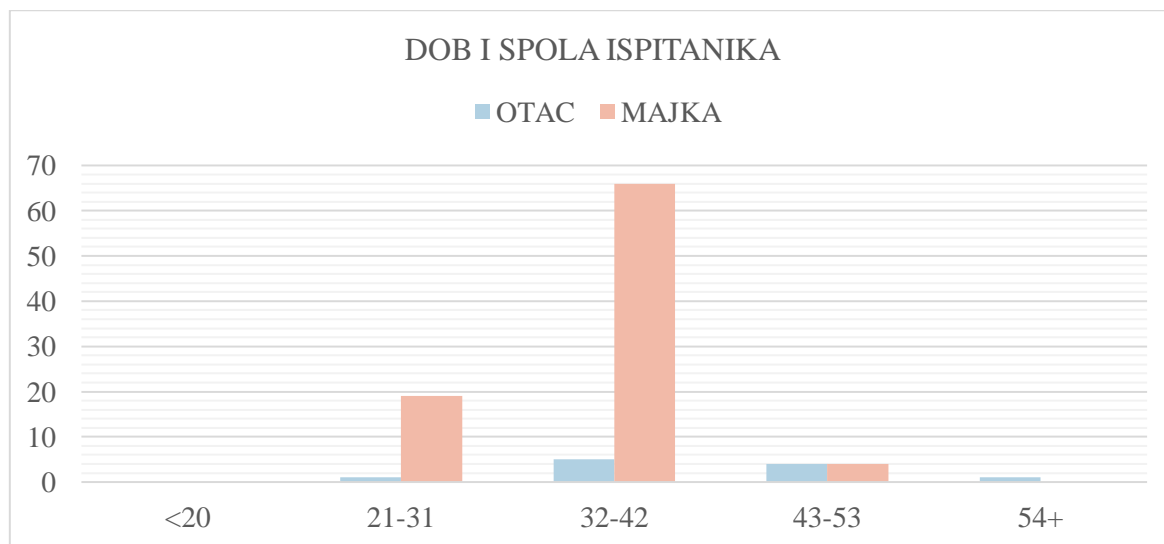
4.1.3. Metode obrade podataka

Dobiveni podaci istraživanja obrađeni su u programu Statistika 13.0 u kojem su analizirani odgovori na Likertovoj skali koja su ispitivala stavove i frekvencija. Primijenjena je analiza u kojoj su izračunati deskriptivni parametri (AS, Min, Max, SD) te je zatim provedena t-test analiza razlika tjelesne aktivnosti prije i tijekom pandemije COVID-19 dok je dio ostalih pitanja prikazana putem grafikona.

5. Rezultati i rasprava

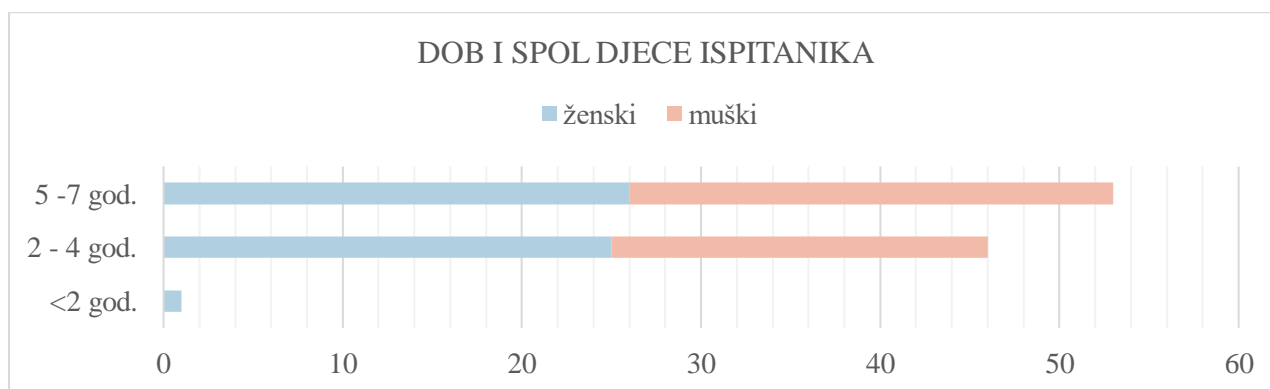
5.1. Demografski podaci

U istraživanju je ukupno sudjelovalo 100 ispitanika, najveći postotak čine upravo majke i to čak 89%, dok je samo 11% očeva sudjelovalo u ovom istraživanju.



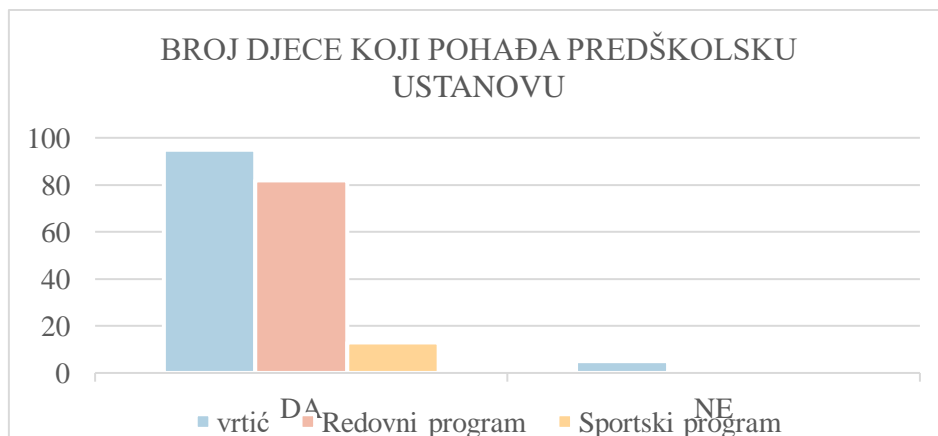
Graf 1. Dob i spola ispitanika

Dob ispitanih roditelja koji su sudjelovali u ovom istraživanju prikazan je na grafu 1. Ispitanika u dobi do 20 godina nema, od 21 do 31 godine bilo je 20 ispitanika od čega je samo 1% muških ispitanika dok ostatak čine žene (19%). U dobi od 32 do 42 godine sudjelovao je najviše ispitanika (N=71) od čega je 66% ženskih, a 5% muških ispitanika (N=5). Od 43 do 53 godine ima 8 ispitanika od kojih je 4% muških, a 4% ženskih te više od 54 godine ima samo 1 muški ispitanik.



Graf 2. Dob i spol djece ispitanika

Prema grafu 2, najveći dio ispitanika ima djecu u dobi od 5 do 7 godina od čega je 49% (N=26) djevojčica, a 51% (N=27) dječaka. U dobi od 2 do 4 godine, 54% (N=25) je djevojčica te 46% (N=21) dječaka. Manje od 2 godine ima samo jedna djevojčica.



Graf 3. Broj djece koji pohađa vrtić te koji program

Postotak djece koji pohađa predškolsku ustanovu je 95% što je vidljivo na grafu 3, od čega najviše njih ide u redovni program (82%), a ostatak (13%) pohađa sportski program. Vrtić ne pohađa 5% djece ispitanika.

5.2. Stavovi roditelja

Sljedeći dio pitanja bavio se ispitivanjem stavova roditelja preko Likertove ljestvice. Rezultati su prikazani u tablici 1. Tvrdnje koje su se ispitivale glase:

- a. Kineziološke aktivnosti su potrebne za poticanje rasta i razvoja djeteta = KAPRR
- b. Moje dijete se dovoljno bavi kineziološkim aktivnostima u svoje slobodno vrijeme = KASLV
- c. U slobodno vrijeme moje dijete se igra na igralištu = SLIGI
- d. Roditelj ima najveći utjecaj poticanja tjelesnog vježbanja kod svojeg djeteta = ROTAD
- e. Moje dijete je dovoljno tjelesno aktivno u predškolskoj ustanovi = TAPUD
- f. Prije proglašenja pandemije moje dijete se više bavilo kineziološkim aktivnostima = PPVKA
- g. Moje dijete je pokazivalo veći interes za tjelesno vježbanje prije pandemije = INTAP
- h. Prije pandemije moje dijete je bilo više tjelesno aktivno = PPVTA
- i. Prije pandemije više smo se zajedno rekreirali = PPVRE
- j. Kineziološke aktivnosti mojeg djeteta nisu se promijenile = KADNP

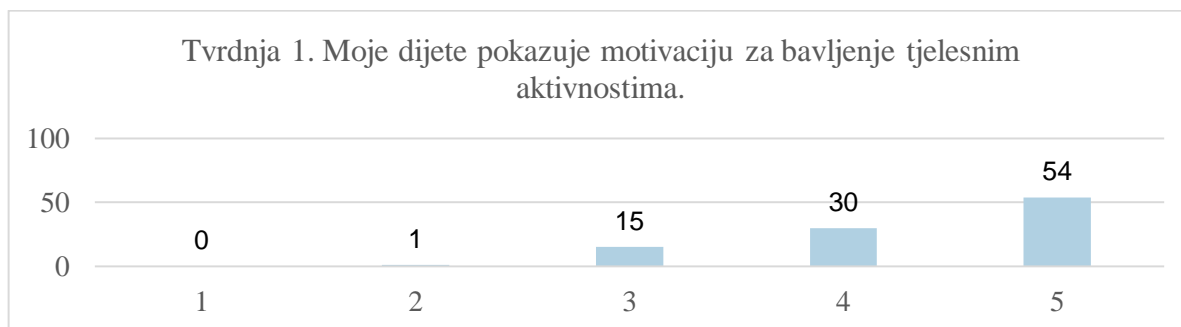
Tablica 1. Deskriptivna statistika za istraživane stavove roditelja vezane uz kineziološku aktivnost..

	<i>N</i>	<i>MIN</i>	<i>MAX</i>	<i>AS</i>	<i>SD</i>
<i>KAPRR</i>	100	3	5	4,60	0,62
<i>KASLV</i>	100	1	5	3,76	0,94
<i>SLIGI</i>	100	1	5	4,12	0,86
<i>ROTAD</i>	100	1	5	4,20	0,92
<i>TAPUD</i>	100	1	5	3,38	1,08
<i>PPVKA</i>	100	1	5	2,85	1,40
<i>INTAP</i>	100	1	5	2,24	1,31
<i>PPVTA</i>	100	1	5	2,45	1,40
<i>PPVRE</i>	100	1	5	2,38	1,35
<i>KADNP</i>	100	1	5	3,64	1,26

Legenda: N (broj ispitanika), AS (aritmetička sredina), SD (standardna devijacija), MIN (minimum), MAX (maksimum)

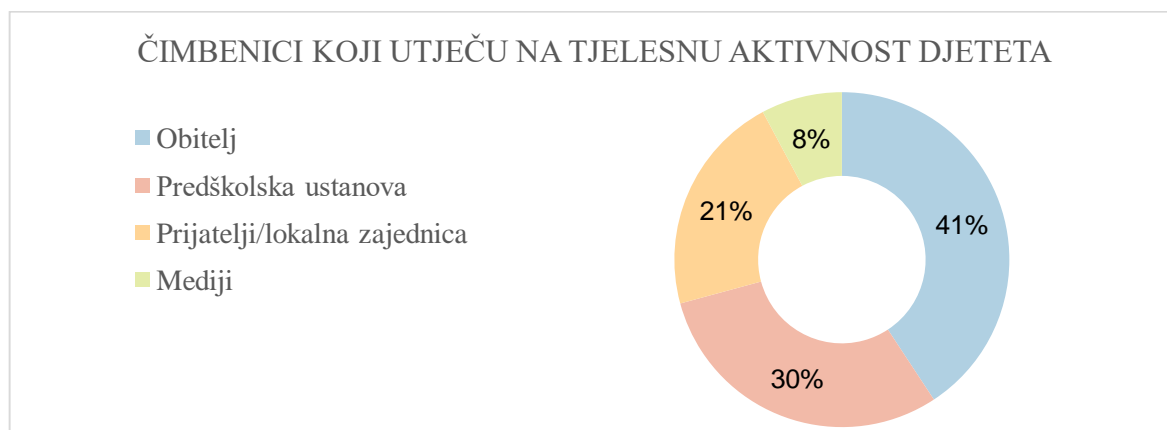
U tablici 1 prikazani su rezultati koji su ispitali stavove roditelja o kineziološkim aktivnostima kroz slobodno vrijeme. Najviše roditelja izrazilo je slaganje sa tvrdnjom *Kineziološke aktivnosti su potrebne za poticanje rasta i razvoja djeteta* (AS=4,6) što upućuje na svjesnost roditelja o važnosti bavljenjem fizičkim aktivnostima. Nadalje po redu slijedi slaganje roditelja sa navedenim tvrdnjama: *Roditelj ima najveći utjecaj poticanja tjelesnog vježbanja kod svojeg djeteta* (AS=4,2), *U slobodno vrijeme moje dijete se igra na igralištu* (AS=4,12) te *Moje dijete se dovoljno bavi kineziološkim aktivnostima u svoje slobodno vrijeme* (AS=3,76). U navedenim tvrdnjama vidljiv je dobar uzor roditelja kroz njihov stav prema aktivnom životu i osviještenosti važnosti njihovog utjecaja na stvaranje zdravih navika. Između ostalog roditelji većinom smatraju kako je vrijeme njihovog djeteta kvalitetno iskorišteno. Također roditelji su izrazili slaganje sa tvrdnjom *Kineziološke aktivnosti mojeg djeteta nisu se promijenile* (AS=3,64) što nam ukazuje da smatraju kako su uspjeli tijekom pandemije održati jednaku tjelesnu aktivnost kod djeteta koju je imalo i prije početka pandemije. Roditelji se donekle slažu sa navedenim *Moje dijete je dovoljno tjelesno aktivno u predškolskoj ustanovi* (AS=3,38) što sugerira da postoje roditelji koji su zadovoljni trenutnim stanjem fizičke aktivnosti koju pruža vrtić, no postoje i oni koji bi voljeli da se njihovo dijete bavi s kineziološkim aktivnostima u većoj mjeri u sklopu vrtića. S navedenom tvrdnjom roditelji izražavaju djelomično slaganje *Prije proglašenja pandemije moje dijete se više bavilo kineziološkim aktivnostima* (AS=2,85) što sugerira da je kod nekih roditelja došlo do promjene provođenja slobodnog vremena u navedenim aktivnostima tijekom pandemije, odnosno vjerojatno se smanjila učestalost izvođenja ili je došlo do potpunog prestanka izvođenja zbog mjera zaštite. Tvrdnje s kojima su roditelji većinom izrazili neslaganje su: *Moje dijete je pokazivalo veći interes za tjelesno*

vježbanje prije pandemije (AS=2,24), Prije pandemije više smo se zajedno rekreirali (AS=2,38) te Prije pandemije moje dijete je bilo više tjelesno aktivno (AS=2,45). Zanimljivo je uočiti da su to većinom tvrdnje koje se odnose na vrijeme prije pandemije i povećanu tjelesnu aktivnost što većina roditelja smatra da nije bilo tako, odnosno ne vide promjenu u tom dijelu života unatoč pandemiji korona virusa. Ovakvi rezultati su ohrabrujući jer nam sugeriraju da su roditelji razmišljali o ovom tijekom pandemije, odnosno nisu dopustili pasivnost kod djeteta u slobodnom vremenu.



Graf 4. Stavovi roditelja o tvrdnji „Moje dijete pokazuje motivaciju za bavljenje tjelesnim aktivnostima.“

Na grafu broj 4 vidljivi su stavovi roditelja vezanih za motivaciju njihovog djeteta oko tjelesnih aktivnosti i sadržaja. Najveći broj ispitanika, njih N=54 imaju mišljenje da je njihovo dijete u potpunosti motivirano u tom području, zatim slijedi N=30 koji se slažu s navedenom tvrdnjom. Djelomično slaganje izrazilo je 15 ispitanika, dok je samo 1 ispitanik odabrao opciju ne slaganja. Većina roditelja je složna u viđenju želje i volje kod svojeg djeteta što znači da su bili dobri uzori u poticanju tjelesnih aktivnosti.

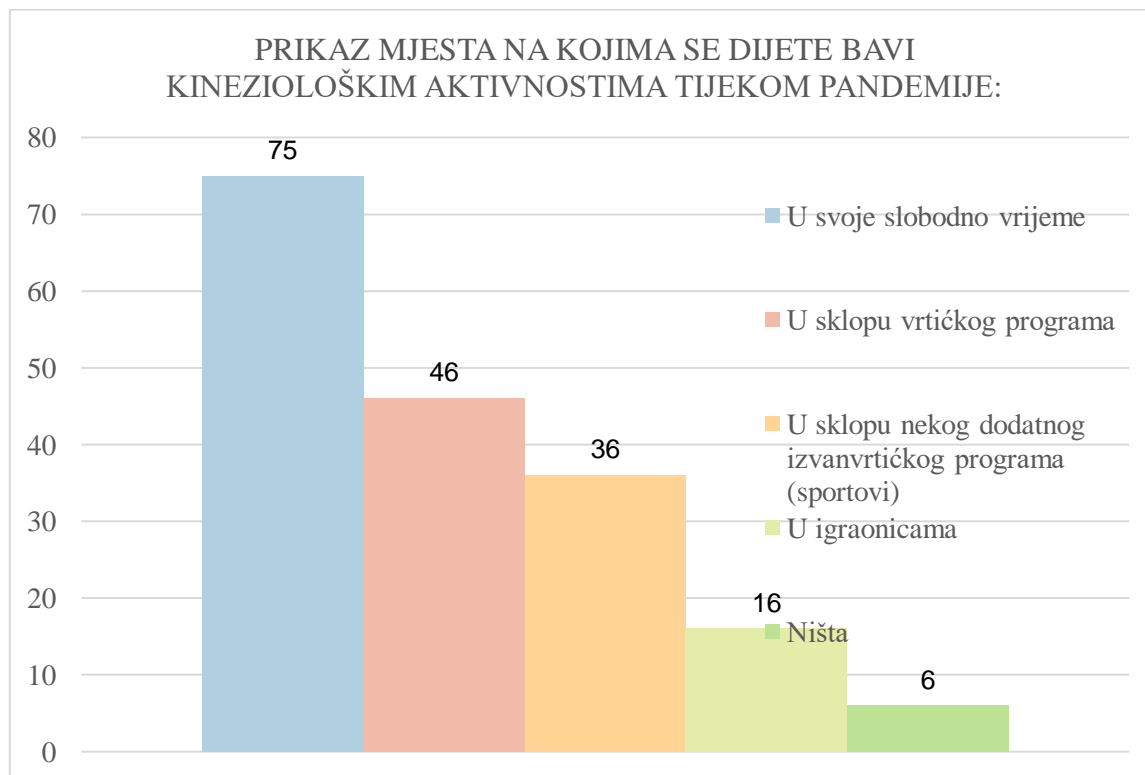


Graf 5. Čimbenici koji utječu na tjelesnu aktivnost djeteta

Rezultati istraživanja pokazali su kako ispitanici, odnosno roditelji djece rane i predškolske dobi zamjećuju čimbenike koji utječu na tjelesnu aktivnost njihova djeteta koji su vidljivi na grafu 5. Najveći utjecaj 41% pridaju obitelji, 30% predškolskoj ustanovi, 21% prijateljima i lokalnoj zajednici te samo 8% medijima. Zapravo sama svjesnost roditelja o tri glavna čimbenika može značiti da su uspjeli ostvariti neki oblik suradnje s njima u provođenju kinezioloških aktivnosti i vide ih kao pomagače.

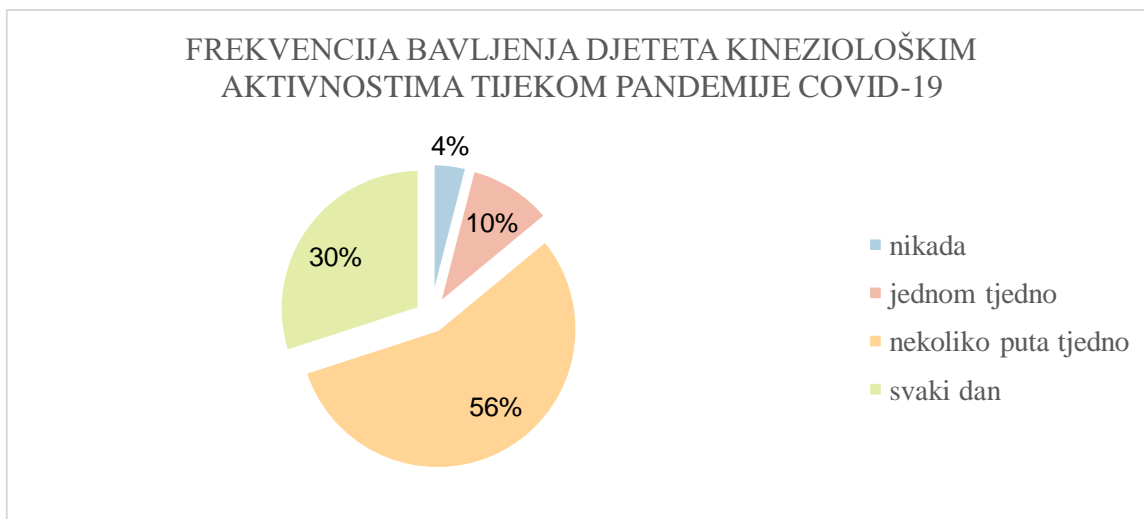
5.3. Slobodno vrijeme i kineziološke aktivnosti roditelja i djeteta tijekom pandemije

Sljedećim pitanjima ispitana je kineziološka aktivnost i mogućnosti njene provedbe tijekom pandemije COVID-19. Ispitanicima su postavljena pitanja vezana za učestalost i vrijeme, oblike i načine izvođenja tih aktivnosti.



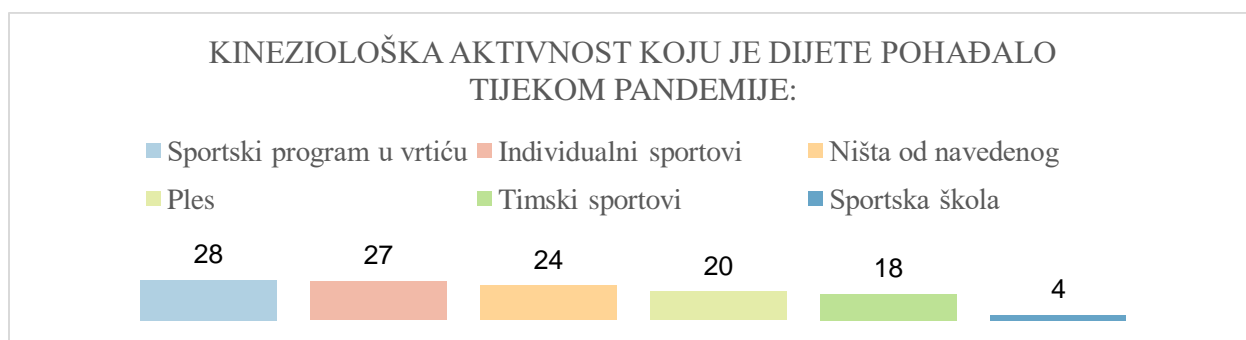
Graf 6. Prikaz mjesta bavljenja kineziološkim aktivnostima djeteta tijekom pandemije.

Na grafu 6 istražuje se način na koji je dijete uključeno u kineziološku aktivnost kroz mogućnost višestrukog odabira gdje je najviše roditelja, njih 42% (N=72) izabralo opciju bavljenja navedenim aktivnostima tijekom slobodnog vremena. Zatim slijedi predškolska ustanova (26%), dodatan izvan vrtićki program ili sport (20%) te igraonice (9%). Vrlo mali broj ispitanika (3%) odabrao je opciju ništa. Podaci ukazuju da velika većina kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme baveći se kineziološkim aktivnostima, no opet postoji i mali dio njih koji nije sudjelovao u njima. Potrebno je uključiti svu djecu u izvođenje nekog oblika kinezioloških aktivnosti kako bi utjecali na zdravlje pojedinca te stekli naviku.



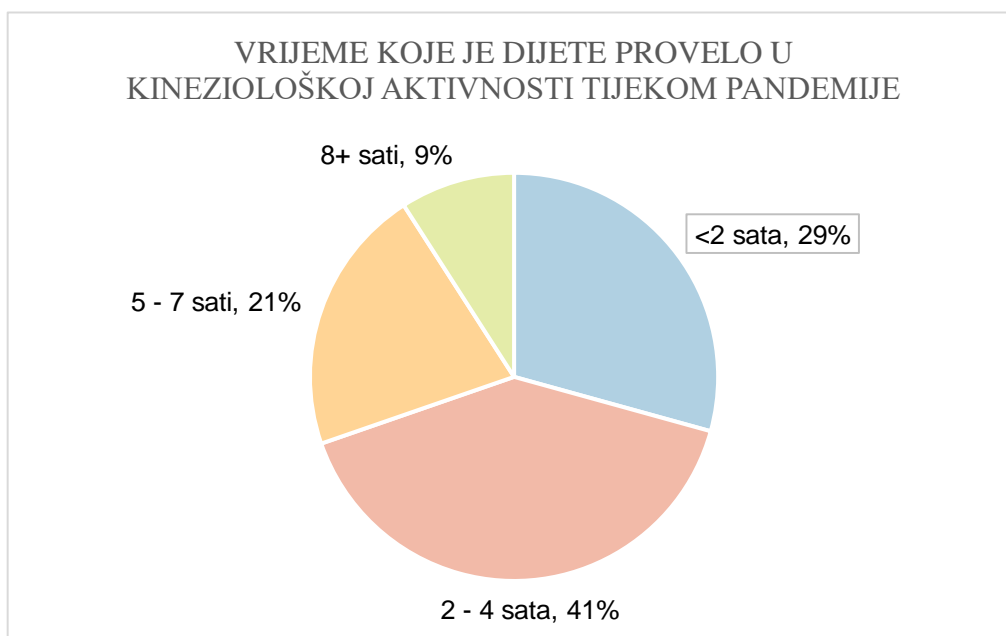
Graf 7. Učestalost bavljenja kineziološkim aktivnostima djeteta tijekom pandemije COVID-19

Iduće pitanje, čiji su rezultati vidljivi na grafu 7, prikazuje frekvenciju bavljenja tjelesnim aktivnostima djeteta tijekom pandemije COVID-19. Gledajući rezultate uočavamo da je vrijeme koje dijete provede u fizičkoj aktivnosti u najvećem postotku 56% nekoliko puta tjedno, zatim slijede odgovori svaki dan (30%), jednom tjedno (10%) te nikada (4%). Kada se uzme sveukupni postotak aktivne djece dolazimo do 96% što je zapravo vrlo velik postotak djece koja se tjedno bave nekim oblikom tjelesne aktivnosti.



Graf 8. Kineziološka aktivnost kojom se dijete bavilo tijekom pandemije COVID-19

Nadalje slijede odgovori na pitanje kojim oblikom kineziološke aktivnosti se dijete bavilo tijekom pandemije te su rezultati prikazani na grafu 8. Ovo pitanje imalo je mogućnost višestrukog odabira te je u najvećoj mjeri 23% ispitanika (N=28) odabralo opciju bavljenja sportskim programom te kao drugu opciju individualne sportove izabralo je 22% ispitanika (N=27). Timskim sportovima bavi se 15% (N=18), plesom 17% (N=20) te 3% ispitanika pohađa sportsku školu (N=4). Također postoje i djeca (N=24) koja se nisu bavila nijednom navedenom kineziološkom aktivnošću tijekom pandemije. Prema rezultatima može se zaključiti kako je najpopularnija aktivnost kojom se djeca bave u sklopu sportskog programa koji ima najveći utjecaj na djetetove motoričke sposobnosti jer pruža znanja i tehniku iz različitih sportova. Djeca pohađaju većinom individualne i ekipne sportove tijekom pandemije.



Graf 9. Vrijeme koje je dijete provelo u kineziološkoj aktivnosti tijekom pandemije COVID-19.

Iduće pitanje ispituje koliko je dijete vremenski bilo uključeno u navedenim aktivnostima tijekom pandemije, a čiji su odgovori vidljivo na grafu 9. Najviše roditelja, njih 41% (N=41) navodi kako se njihovo dijete bavilo prosječno od 2 do 4 sata kineziološkim aktivnostima tijekom pandemije. Manje od 2 sata odabralo je 29 ispitanika (29%), dok je opciju drugo odabralo 30% ispitanika (od kojih je 21% bilo aktivno 5 do 7 sati, a ostatak 9% više od 8 sati). Prema preporuci SZO djetetu je potrebno 60 minuta tjelesne aktivnosti, ono što je bitno istaknuti je činjenica da većina roditelja uspijeva održati tu preporuku tijekom pandemije.

6.4 Fizička aktivnost djece prije i tijekom pandemije

Sljedeće tvrdnje odnose se na slobodno vrijeme koje su dijete i roditelj proveli zajedno tijekom pandemije COVID-19 u pogledu fizičke aktivnosti. Ovo pitanje napravljeno je prema Likertovoj ljestvici te se ispitivala učestalost, odnosno frekvencija izvođenja navedenih tvrdnji. Rezultati su prikazani u tablici 2, a tvrdnje koje su se ispitivale su iduće:

- 1) Zajedno idemo u parkove/igrališta = PAIG
- 2) Zajedno vozimo bicikle = VOBI
- 3) Zajedno se rolamo = ROLA
- 4) Zajedno vježbamo na otvorenim vježbalištima (parkovi sa spravama) = VJOT
- 5) Zajedno planinarimo = PLAN
- 6) Zajedno plešemo = PLES
- 7) Zajedno šetamo u prirodi = ŠETN

Tablica 2. Deskriptivna statistika za frekvenciju bavljenja djece kineziološkim aktivnostima tijekom pandemije Covid-19.

	<i>N</i>	<i>MIN</i>	<i>MAX</i>	<i>AS</i>	<i>SD</i>
<i>PAIG</i>	100	2	5	4,11	0,84
<i>VOBI</i>	100	1	5	3,00	1,21
<i>ROLA</i>	100	1	5	1,65	1,01
<i>VJOT</i>	100	1	5	2,19	1,10
<i>PLAN</i>	100	1	5	2,42	1,19
<i>PLES</i>	100	1	5	3,52	1,02
<i>ŠETN</i>	100	2	5	4,06	0,79

Legenda: N (broj ispitanika), AS (aritmetička sredina), SD (standardna devijacija), MIN (minimum), MAX (maksimum)

U tablici 2 prikazani su rezultati koji su ispitali učestalost bavljenja djece i roditelja navedenom kineziološkom aktivnošću kroz slobodno vrijeme tijekom pandemije COVID-19. Iz rezultata koji su prikazani u tablici 2 vidljivo je da su tijekom pandemije roditelji najčešće sa djecom boravili u parkovima i na igralištima ($AS=4,11$), šetajući ($AS=4,06$) te u plesu ($AS=3,52$). Kroz navedene aktivnosti nastojali su zadovoljiti dnevnu potrebu za fizičkom aktivnošću djece tijekom pandemije. Zatim po učestalosti slijedi vožnja bicikla ($AS=3,00$), dok su rijetko odlazili planinariti ($AS=2,42$) i vježbati na otvorenom ($AS=2,19$). Najmanje ocjene su davali rolanju ($AS=1,65$) što bi značilo da su najmanje vremena ili gotovo nikada obavljali tu aktivnost tijekom pandemije COVID-19. Za vrijeme trajanja pandemije roditelji su birali aktivnosti na otvorenom i na svježem zraku zbog mjera zaštite koje su bile provodile. Zatvoreni objekti i ograničen broj ljudi koji je mogao biti na istom mjestu doveo je do povećanih odlazaka u prirodu i provođenju vremena na svježem zraku.

Sljedeći dio pitanja odnosio se na tvrdnje o slobodnom vremenu djeteta i roditelja prije početka pandemije COVID-19 koji je bio 11.03.2020. Korištena je Likertova ljestvica izražavanja frekvencija, a rezultati su prikazani u tablici 3.

Tablica 3. Deskriptivna statistika za frekvenciju bavljenja djece i roditelja kineziološkim aktivnostima prije pandemije Covid-19.

	N	MIN	MAX	AS	SD
PAIG2	100	2	5	4,23	0,81
VOBI2	100	1	5	2,92	1,19
ROLA2	100	1	5	1,73	1,06
VJOT2	100	1	5	2,21	1,17
PLAN2	100	1	5	2,49	1,22
PLES2	100	1	5	3,48	1,06
ŠETN2	100	2	5	4,00	0,75
<p>Legenda: N (broj ispitanika), AS (aritmetička sredina), SD (standardna devijacija), MIN (minimum), MAX (maksimum)</p> <p>*bilješka: 1 - nikada, 2 - rijetko, 3 - povremeno, 4 - često, 5 - svaki dan*</p>					

Tablica 3 prikazuje rezultate koji su ispitali učestalost bavljenja djece i roditelja navedenom kineziološkom aktivnošću kroz slobodno vrijeme prije proglašenja pandemije COVID-19. Rezultati pokazuju da su roditelji najviše ili gotovo svaki dan odlazili na igrališta i u parkove (AS=4,23) prije pandemije COVID-19. Dalje po učestalosti slijede šetnja (AS=4,00) i ples (AS=3,48) koje su često obavljali tijekom slobodnog vremena. Povremeno su vozili bicikle (AS=2,92), dok su rijetko odlazili na planinarenje (AS=2,49) i vježbališta na otvorenom (AS=2,21). Aktivnost koju su najmanje radili ili gotovo nikada je rolanje (AS=1,73).

Tablica 4. Prikaz rezultata dobivenih t-testom između varijabli prije i tijekom pandemije COVID-19.

	<i>N</i>	<i>AS</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
PAIG		4,11	0,84			
PAIG2	100,00	4,23	0,81	-3,67	99,00	0,00*
VOBI		3,00	1,21			
VOBI2	100,00	2,92	1,19	2,93	99,00	0,00*
ROLA		1,65	1,01			
ROLA2	100,00	1,73	1,06	-2,93	99,00	0,00*
VJOT		2,19	1,10			
VJOT2	100,00	2,21	1,17	-0,71	99,00	0,48
PLAN		2,42	1,19			
PLAN2	100,00	2,49	1,22	-2,73	99,00	0,01*
PLES		3,52	1,02			
PLES2	100,00	3,48	1,06	2,03	99,00	0,04*
ŠETN		4,06	0,79			
ŠETN2	100	4,00	0,75	1,92	99,00	0,06

Legenda: *N* (broj ispitanika), *AS* (aritmetička sredina), *SD* (standardna devijacija), *t* (t-test), *p* (statistički značajna razlika)

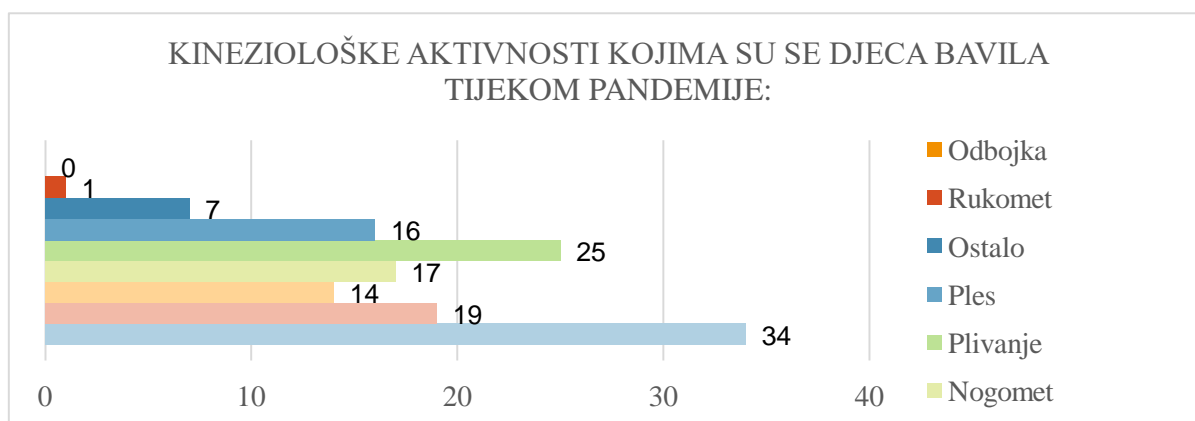
*statistički značajne razlike $p < 0,05$

U tablici broj 4 prikazani su rezultati provedene t-test analize o bavljenju ispitivanim kineziološkim aktivnostima roditelja i djeteta prije i tijekom pandemije COVID-19. Može se vidjeti da su roditelji prije i tijekom pandemije ponajviše odlazili u parkove i na igrališta gdje je utjecaj pandemije samo smanjio učestalost odlaska sa svakodnevnog ($AS=4,23$) na često ($AS=4,11$). Razlog smanjenja odlazaka može biti sama pandemija, ali i mjere zaštite koje su zabranile pristup takvim

mjestima radi sprječavanja širenja zaraze. Sljedeće kineziološke aktivnosti po učestalosti su ples i šetnja koje su birane u jednakoj mjeri za vrijeme pandemije, ali i prije gdje je frekvencija ponavljanja ostala nepromijenjena odnosno izvodi se često. Zatim slijedi vožnja bicikla koja nije doživjela nikakvu promjenu radi pandemije, a roditelji su povremeno izvodili ovu aktivnost. Za aktivnosti planinarenja i vježbanja na otvorenom roditelji nisu ni prije pandemije iskazivali veliku zainteresiranost u provođenju navedenih aktivnosti te je tako ostalo i tijekom pandemije. Može se primijetiti po rezultatima da su roditelji složni u odabiru aktivnosti rolanja kao najmanje birane aktivnosti bez obzira na pandemiju. Statistički značajne razlike uočene su u odlasku u park i na igralište, vožnji bicikla, rolanju ($p=0,00$) te planinarenju ($p=0,01$) i plesu ($p=0,04$). Kroz navedene rezultate hipoteza o utjecaju pandemije COVID-19 na smanjenje tjelesne aktivnosti djeteta je odbačena jer su roditelji uspjeli održavati razinu tjelesne aktivnosti djeteta u onoj razini koliko je bilo i prije početka pandemije.

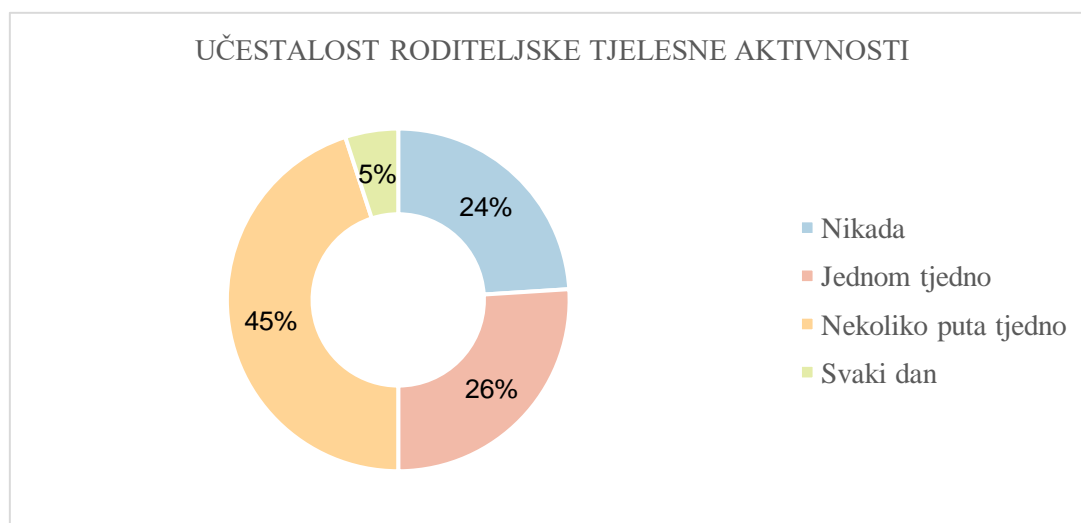
6.5 Kineziološke aktivnosti djece i roditelja

Istraživalo se i pitanje kojim kineziološkim aktivnosti su se djeca bavila tijekom svojeg slobodnog vremena za vrijeme pandemije COVID-19. Na ovo pitanje ispitanici su imali mogućnost odabira višestrukog odgovora te opciju upisivanja vlastitog odgovora ukoliko nije bio ponuđen. Rezultati su predstavljeni na grafu 10. Tijekom pandemije 26% ispitanika ($N=34$) svoju djecu nije poticalo na pohađanje nikakvih kinezioloških aktivnosti. Najveći broj djece ispitanika bavilo se plivanjem i to njih 19% ($N=25$). Iduća aktivnost po broju odgovora je gimnastika ($N=19$), zatim slijedi nogomet sa 17 odabira. Plesom se bavilo 12% ($N=16$) djece, dok je borilačke sportove pohađalo njih 10% ($N=14$). Samo jedan roditelj izabrao je odgovor rukomet, dok odbojku nije odabrao niti jedan ispitanik ($N=0$). Pod opciju ostalo roditelji su mogli upisati svoje vlastite odgovore te su neki od njih slijedeći: jahanje ($N=1$), košarka ($N=1$), tenis ($N=2$) te sportska škola ($N=3$). U vidu rezultata najpopularniji sportovi kojima se djeca rane i predškolske dobi bave su plivanje, gimnastika, nogomet te ples.



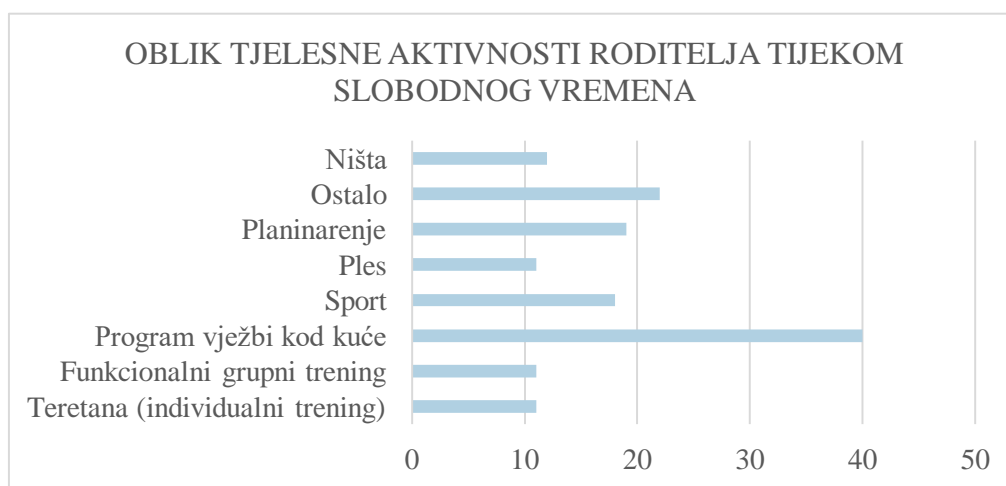
Graf 10. Prikaz kinezioloških aktivnosti kojima se djeca bave u svoje slobodno vrijeme tijekom pandemije COVID-19

Iduća dva pitanja ispituju navike roditelja oko fizičke aktivnosti i programa preko kojeg realiziraju svoj aktivan život. Uvidom u njihove životne navike može se konstatirati koliku važnost pridodaju ovom aspektu u odgoju djeteta jer su oni sami uzor i model prema kojem se dijete okreće.



Graf 11. Prikaz učestalosti roditeljske tjelesne aktivnosti

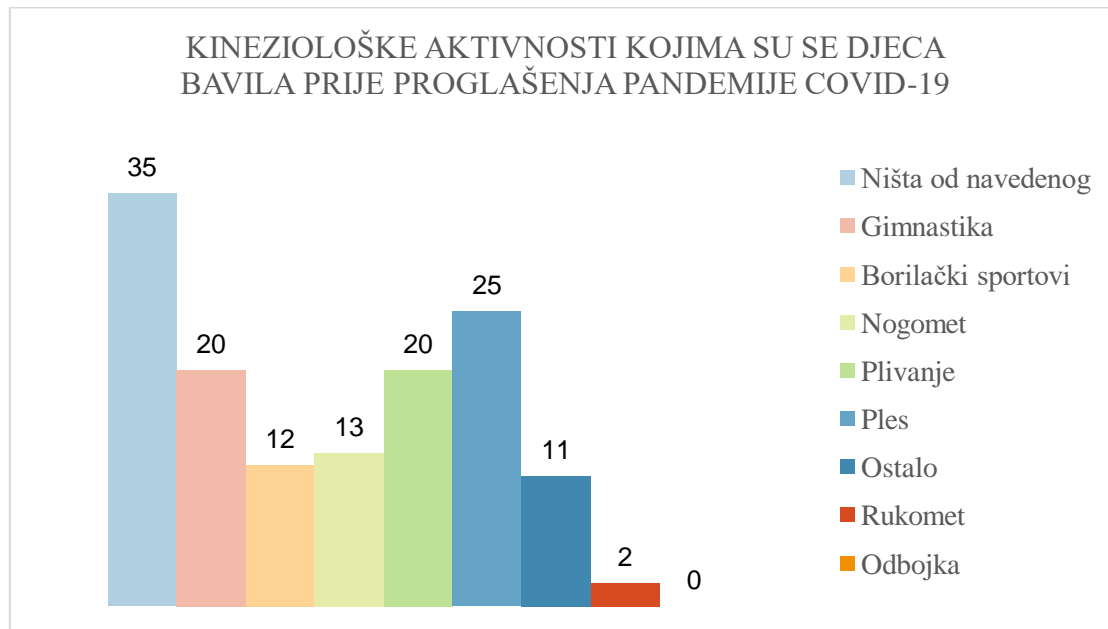
Fizička aktivnost roditelja jednako je bitna kao i djetetova jer preko vlastitog primjera uče dijete o aktivnom i zdravom načinu života. Na grafu 11 mogu se vidjeti rezultati koliko su roditelji usmjereni na taj aspekt života te koliko mu vremena posvećuju. Većina ispitanika (45%) bavi se fizičkom aktivnosti nekoliko puta tjedno, zatim slijedi 26% roditelja koji prakticiraju vježbanje jednom tjedno. Jako mali broj ispitanika prakticira vježbanje svaki dan i to samo njih 5%, dok postoje i oni (24%) koji se nikada ne bave tjelesnim aktivnostima.



Graf 12. Oblik tjelesne aktivnosti roditelja tijekom slobodnog vremena

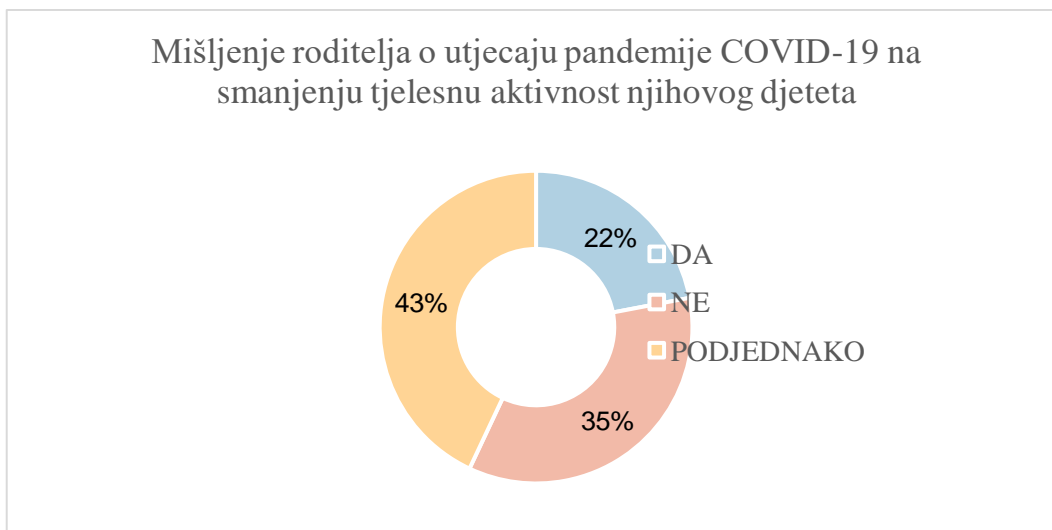
Pitanje kojim oblikom tjelesne aktivnosti se roditelji bave u svoje slobodno vrijeme imalo je mogućnost višestrukog odabira odgovora koji su demonstrirani na grafu 12. Najčešća tjelesna aktivnost kojom se roditelji bave je vježbanje kod kuće prateći neki program vježbanja i to čini 40 ispitanika, odnosno 28% roditelja. Nadalje, teretanu u vidu individualnih treninga pohađa 11 ispitanika (8%), a grupne treninge

8 (N=11). Postoje i ispitanici koji se bave nekim sportom njih 13% (N=18), dok ples prakticira njih 8% (N=11). Dio ispitanika (N=19) odlazi planinariti, dok ima i onih roditelja koji su odabrali opciju ostalo njih 22. Nikakvom tjelesnom aktivnošću bavi se 12 ispitanika iliti 8% roditelja.



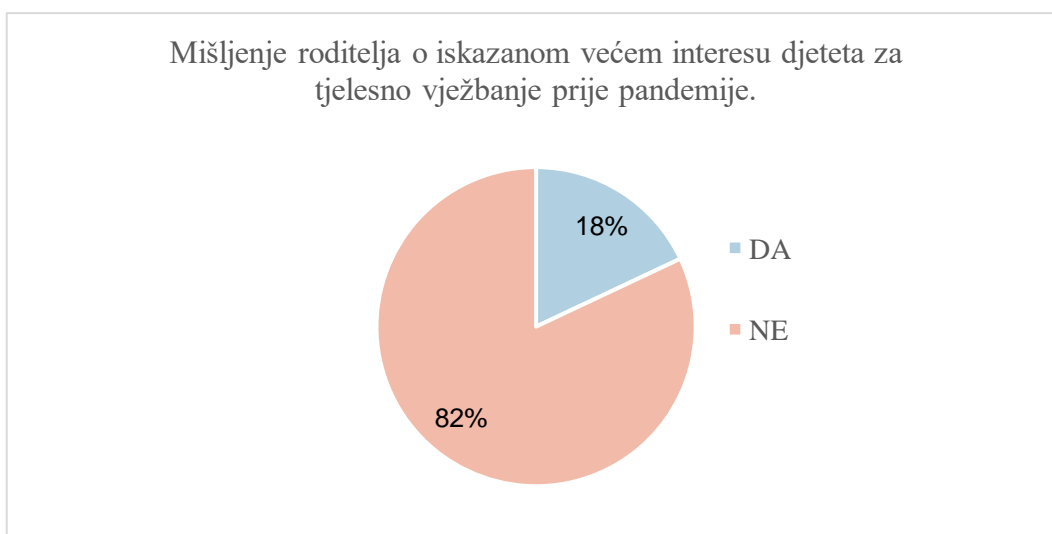
Graf 13. Kineziološke aktivnosti kojima su se djeca bavila prije proglašenja pandemije COVID-19

Slijedi prikaz, na grafu 13, kojim kineziološkim aktivnostima su se djeca bavila prije proglašenja pandemije (11.3.2020). Ispitanici su mogli odabrati više odgovora te upisati vlastiti odgovor. Prije pandemije najveći dio ispitanika 25% (N=35) tvrdi da se dijete nije bavilo nijednom od navedenih aktivnosti. Kineziološka aktivnost s najviše odgovora je ples koju je izabralo 18% (N=25), zatim ju slijede gimnastika i plivanje koje obje imaju po 15% (N=20). Nogometom se bavilo 9%, borilačkim sportovima također 9%, a rukometom 1% djece ispitanika. Opciju odbojka nije odabrao niti jedan ispitanik, dok je pod opciju ostalo pristiglo 11 odgovora: sportska škola (N=7), tenis (N=2), košarka (N=1) i jahanje (N=1).



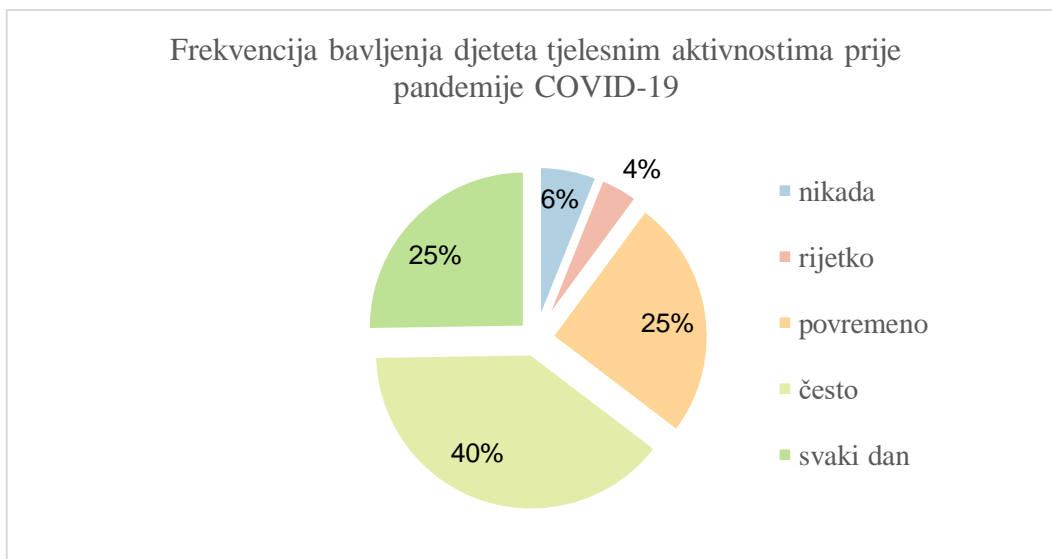
Graf 14. Mišljenje roditelja o utjecaju pandemije COVID-19 na smanjenju tjelesnu aktivnost njihovog djeteta.

Uvidom u rezultate na grafu 14, 43% roditelja smatra da se njihovo dijete bavilo u jednakoj mjeri tjelesnim aktivnostima prije kao i za vrijeme pandemije. Zatim slijedi dio ispitanika, njih 35% koji smatraju da se dijete prije pandemije nije bavilo više nego sada, dok je samo 22% roditelja mišljenja da su njihova djeca bila više aktivnija prije pandemije COVID-19.



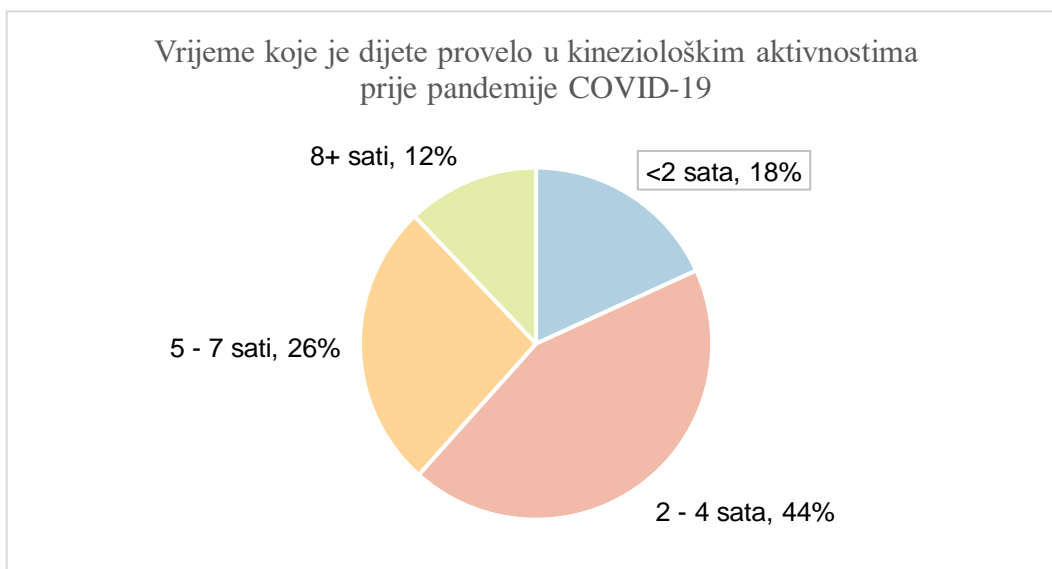
Graf 15. Mišljenje roditelja o iskazanom većem interesu djeteta za tjelesno vježbanje prije pandemije.

Nadalje, rezultati s grafa 15 nam prikazuju stavove roditelja o iskazanom interesu njihovog djeteta za tjelesno vježbanje prije pandemije. Većina ispitanika 82% se slaže da nije postojao veći interes kod njihovog djeteta oko fizičke aktivnosti prije proglašenja pandemije. Dok je samo 18% roditelja potvrdilo da je prije bio veći interes nego sada.



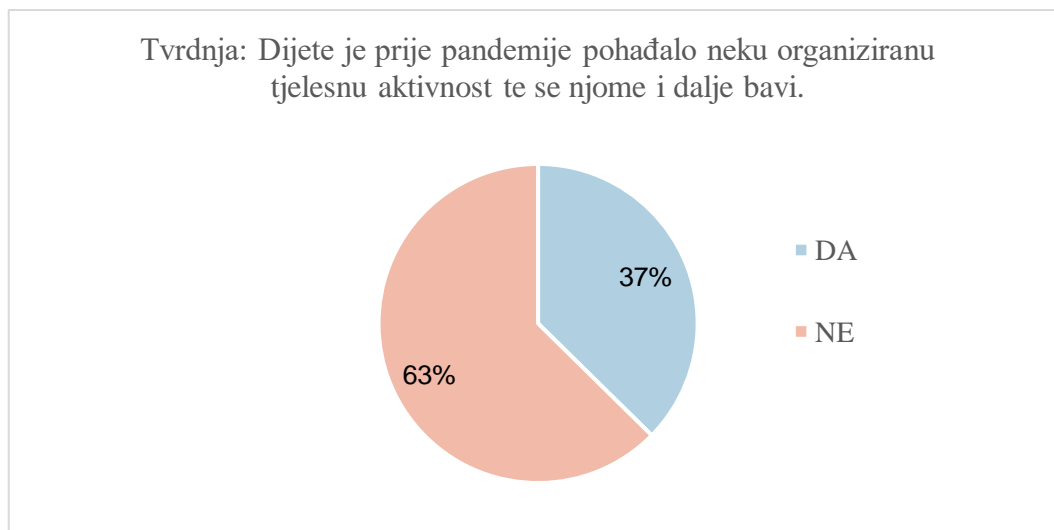
Graf 16. Frekvencija bavljenja djeteta tjelesnim aktivnostima prije pandemije COVID-19

U kontekstu istraživanja fizičke aktivnosti djeteta prije pandemije COVID-19, preko grafa 16 vidimo da se najviše djece, njih 39% bavilo navedenim aktivnostima često, dok svaki dan njih samo 25%. Povremenim tjelesnim aktivnostima bavilo se 25% djece, a rijetko njih 4%. Mali broj roditelja (6%) odabralo je opciju da se njihovo dijete nikada nije bavilo tjelesnim aktivnostima prije COVIDA-19.



Graf 17. Vrijeme koje je dijete provelo u kineziološkim aktivnostima prije pandemije COVID-19

Rezultati pitanja koje istražuje vrijeme koje je dijete provelo baveći se kineziološkim aktivnostima prije pandemije prikazano je na grafu 17. Najveći postotak ispitanika 43% bavilo se od 2 do 4 sata fizičkom aktivnošću. Manje od dva sata tjelesne aktivnosti imalo je 18% djece. Zatim slijedi 26% koji obavljali 5 do 7 sati tjelesne aktivnosti, dok je više od 8 sati imalo 12% djece.



Graf 18. Tvrdnja: Dijete je prije pandemije pohađalo neku organiziranu tjelesnu aktivnost te se njome i dalje bavi.

Zadnje pitanje istražuje koliko su se djeca ostala baviti nekom organiziranom tjelesnom aktivnosti kojom su se bavili prije pandemije što je vidljivo na grafu 18. Velik dio ispitanika (63%) se slaže sa navedenom tvrdnjom, dok je 37% suprotnog mišljenja.

5.6. Rasprava

Pandemija COVID-19 stvorila je nepredvidljive situacije koje su mjere sprječavanja širenja zaraze dodatno otežale u smislu provođenja tjelesnih aktivnosti u cilju očuvanja zdravlje djece i odraslih. Moguće negativne posljedice pandemije koje se često spominju u drugim istraživanjima su povećana debljina i pretilost, razvoj bolesti te problemi s psihološkim zdravljem koji su vrlo usko povezani s fizičkom aktivnošću. Pronalasci ovog istraživanja nisu slični sa ostalim istraživanjima koja su se provela od početka pandemije gdje je primijećen manji pad tjelesne aktivnosti tijekom pandemije nego prije pandemije. U ovom istraživanju roditelji su ipak uspjeli održati razinu tjelesne aktivnosti na istoj razini kao i prije proglašenja pandemije. Također su roditelji istaknuli visoku razinu svjesnosti oko njihove uloge vezane uz zdrav i aktivan život djeteta što je primjetljivo i u istraživanju Okley i suradnika (2021). Ujedno 22% roditelja nije doživjelo nikakvu promjenu tijekom pandemije, dok 78% smatra da su se na neki način promijenile njihove navike. Kroz dobru organizaciju roditelja tijekom slobodnog vremena uspijevaju postići više od propisanog minimuma od 60 minuta tjelesne aktivnosti za njihovo dijete. U istraživanju 71% roditelja omogućilo je više od jednog sata tjelesne aktivnosti svojem djetetu tijekom pandemije. Najčešće su to ostvarili uz pomoć otvorenih igrališta i parkova tijekom slobodnog vremena, pohađanjem dodatnih sportskih programa, igraonica te predškolskih ustanova. Štoviše 96% djece bavilo se kineziološkim aktivnostima u sklopu vrtićkih i sportskih programa te pohađanjem sportova. Od toga 74% djece pohađalo je neki sport tijekom pandemije što je ostalo na istoj razini te nisu zamijećene nikakve razlike u tom aspektu. Gledajući koliko vremena su djeca provodila u tjelesnim aktivnostima tijekom pandemije i prije pandemije vidljiv je manji porast od 2% u tom djelu. Djeca koja su imala

pristup otvorenim igralištima ili parkovima uspjeli su održati podjednaku aktivnosti, dok ima i onih koji su bili tjelesno neaktivni (4%). Istraživanja Okley i sur. (2021) te Pombo i sur. (2020) imali su iste pronalaskeske što se tiče povećane aktivnosti uslijed posjeta igralištima i otvorenim prostorima zbog čega su roditelji uspjeli održati istu razinu tjelesne aktivnosti koja je bila prije proglašenja pandemije. Gledajući rezultate ovog istraživanja moguće je uočiti ograničenje jer nije bio obuhvaćen reprezentativan uzorak populacije. Roditelji koji su imali veće poteškoće i više stresa tijekom pandemije možda nisu bili toliko motivirani za ispunjavanje online upitnika vezanog za kineziološke aktivnosti njihovog djeteta.

Zaključak

Istraživanje je provedeno na uzorku roditelja djece predškolske dobi koji su anonimno odgovorili na upitnik objavljen putem Facebook grupe i poslan u nekoliko dječjih vrtića. Sudjelovalo je ukupno 100 ispitanika, od kojih su velika većina bile majke, ali je sudjelovalo i nekoliko očeva. Kroz navedenu anketu ispitani su stavovi roditelja o kineziološkim aktivnostima gdje su zapravo prikazali vlastitu svjesnost o tjelesnoj aktivnosti i njenom utjecaju na razvoj djeteta. Na osnovu dobivenih rezultata može se zaključiti da su roditelji uvidjeli svoju ulogu kao modela uz druge važne aktere u provođenju kinezioloških aktivnosti te je istaknut timski pristup i suradnja spomenutih subjekata. Ostali važni subjekti prema mišljenju roditelja su predškolske ustanove i lokalne zajednice koje su pomogle u ostvarivanju kinezioloških sadržaja i aktivnosti. Roditelji su većinom zadovoljni sa slobodnim vremenom svojega djeteta gdje pokušavaju udovoljiti njihovim interesima i željama. Djeca pohađaju kineziološke aktivnosti uglavnom u svoje slobodno vrijeme, no i u sklopu predškolskog programa. Ako se pogleda vrijeme provedeno u bavljenju navedenim aktivnostima može se zaključiti da postoji visoka razina fizičke aktivnosti tijekom, ali i prije početka pandemije. Uz to se ističe i visoka frekvencija tijekom i prije pandemije, što znači da je zadovoljena preporuka WHO-a za 60 minuta dnevno fizičke aktivnosti. Djeca ostvaruju to kroz redovne sportske programe, individualne i ekipne sportove te plesne aktivnosti koje pohađaju u svoje slobodno vrijeme. Najčešći sportovi kojima se djeca rane i predškolske dobi bave su plivanje, nogomet, ples i gimnastika. Navedeni sportovi su bili u najvećoj mjeri zastupljeni i tijekom pandemije unatoč brojnim preprekama kao što je zabrana provođenja sportskih aktivnosti na zatvorenom te ograničavanje broja sudionika radi ostvarivanja mjera socijalnog distanciranja. Može se konstatirati da su roditelji uspjeli zadržati istu razinu tjelesne aktivnosti sa svojom djecom tako što su odlazili na igrališta, u parkove te u šetnje. Bez obzira na trenutnu situaciju sa pandemijom, motorička aktivnost koju roditelji i dalje najmanje prakticiraju je rolanje. Odgovori roditelja također sugeriraju da ih globalna pandemija nije spriječila u vođenju aktivnog život u promijenjenim uvjetima. Usprkos promjenama u svakodnevnoj rutini, pokazuju znakove da ostaju tjelesno aktivni kroz razne treninge, ples, planinarenje te sportske aktivnosti. Upravo na taj način roditelji utječu izravno kroz vlastiti primjer na djecu gdje im pokazuju dobru praksu i motivaciju prema aktivnom životu.

Iz navedenog istraživanja može se zaključiti da pandemija nije značajno utjecala na tjelesnu aktivnost djece kao što se pretpostavljalo na početku ovog istraživanja. U svijetu vlada trenutno izvanredno stanje zbog bolesti zvane COVID-19. Pandemija je stvorila novu normalu, ohrabrujući ljude da ostanu kod kuće i prakticiraju socijalno distanciranje kako bi spriječili širenje zaraze. Svima je promijenila svakodnevni život pa ima potencijal izazvati još jednu pandemiju, pandemiju neaktivnosti. Podaci Svjetske zdravstvene organizacije pokazuju današnje probleme pretilosti i prekomjerne tjelesne težine ne samo kod odraslih već i kod mlađe populacije.

Svrha ovog diplomskog rada bila je prikazati važnost kinezioloških aktivnosti za dijete te načine kako provoditi slobodno vrijeme kvalitetno i svrhovito. Važno je poticati što veću fizičku aktivnost jer ona utječe na optimalan rast i razvoj djetetovog organizma. Uz predškolske ustanove i lokalnu zajednicu, važnu ulogu imaju i roditelji u uvođenju i poticanju tjelesne aktivnosti s ciljem stvaranja zdrave navike kod djeteta. Dijete se može baviti raznim kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme kao što su: tjelesni odgoj, poticajno tjelesno vježbanje, jutarnje tjelesno vježbanje, vježbanje s roditeljima, aktivne pauze, šetnja, izleti, sportski trening, ljetovanje te zimovanje. Ključan aspekt gotovo svakog slobodnog vremena kod djece je igra te bi upravo kroz nju trebalo poticati fizičku aktivnost na zabavan način, odnosno trebalo bi koristiti kineziološke igre. Upravo one sadrže različita motorička znanja i pravila, a mogu se provoditi kao pojedinačne, hvatačke i ekipne igre. Osim toga, u radu se ističe važnost zaštite zdravlja djece u kriznim situacijama, poput pojave pandemije COVID-19. Moderno doba u kojem danas živimo promijenilo se zbog pandemije i mjera zaštite protiv korona virusa. Kroz sve te promjene vidljiv je velik utjecaj na svakodnevni život djece i odraslih, u prvom redu to podrazumijeva smanjen aktivan način života tijekom razdoblja karantene. Radi toga provedeno je istraživanje o utjecaju pandemije COVID-19 na fizičku aktivnost djece tijekom slobodnog vremena kako bi se uočile promjene u odnosu prije početka i za vrijeme pandemije. Na kraju je važno zaključiti da je tjelesna aktivnost neophodna za dijete rane i predškolske dobi kako bi uspjelo formirati zdrave navike od rane dobi te unatoč nepredvidljivim okolnostima kao što je pandemija ne treba dopustiti ometanje naše rutine. Potrebno se prilagoditi na novu normalu ili pronaći zamjenske načine održavanja fizičke aktivnosti

Literatura:

Knjige:

- Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju, priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Školska knjiga.
- Findak, V. (2001). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
- Findak, V. i Prskalo, I. (2004). *Kineziološki leksikon za odgojitelje*. Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji.
- Livazović, G. (2018). *Uvod u pedagogiju slobodnog vremena*. Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet; Hrvatska sveučilišna naklada.
- Mišgoj-Duraković, M. i suradnici. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Grafos.
- Mraković, M. (1997). *Uvod u sistemstaku kineziologiju*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
- Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
- Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
- Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme - Slobodne aktivnosti*. Rijeka: Žagar d.o.o.
- Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete. Kako odabрати pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo od samog početka*. Zagreb: Ostvarenje d. o. o.
- Virgilio, S. (2009). *Aktivan početak za zdrave klince*. Zagreb: Ostvarenje d. o. o.

Rad u časopisu:

- Arbunić, A. (2004). Roditelji i slobodno vrijeme djece. *Pedagojska istraživanja*, Vol. 1 No. 2, str. 221-229. Preuzeto 08.01.2022 iz <https://hrcak.srce.hr/clanak/205482>.
- Badrić, M. i Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak*, Vol. 152 No. 3-4. Preuzeto 14.05.2022 iz <https://hrcak.srce.hr/82788>.
- Cucinotta, D. i Vanelli, M. (2020). WHO Declares COVID-19 a Pandemic. *Acta Biomedica*, Vol. 91 No. 1, str.157-160. Preuzeto 04.02.2022 s <https://www.mattioli1885journals.com/index.php/actabiomedica/article/view/9397>.
- Hammami A, Harrabi B, Mohr M i Krusturup P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, Vol. 27., str. 26-31. Preuzeto 19.04.2022 iz <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/23750472.2020.1757494>.
- Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme. *Odgovorne znanosti*, Vol. 9 No. 2 (14), str. 161-173. Preuzeto 20.04.2022 iz <https://hrcak.srce.hr/23551>.

Prskalo, I., Horvat, V. i Hraski, M. (2014). Play and Children's Kinesiological Activities: A Precondition for making daily exercise a habit. *Croatian Journal of Education*, 16 (Sp.Ed.1), str. 57-68. Preuzeto 10.10.2021 iz <https://hrcak.srce.hr/117856>.

Ricci, F., Izzicupo, P., Moscucci, F., Sciomer, S., Maffei, S., Di Baldassarre, A., Mattioli, A. V., i Gallina, S. (2020). Recommendations for Physical Inactivity and Sedentary Behavior During the Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic. *Frontiers in public health*, 8, 199. Preuzeto 07.02.2022. s <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00199>.

Elektronički izvori:

Begić, N. J., Hromatko, I., Jurin, T., Kamenov, Ž., Keresteš, G., Kuterovac Jagodić, G., Koralija, A. L., Maslić Seršić, D., Mehulić, J., Mikac, U., Tadinac, M., Tomas, J. i Sangster Jokić, C. (2020). *Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone*. Preuzeto 03.01.2022 s <https://web2020.ffzg.unizg.hr/covid19/wp-content/uploads/sites/15/2020/06/Kako-smo-Preliminarni-rezultati-brosura.pdf>.

Bertrand, S. L., Leilani, E., & Fischer, H. T. (2018). *Guidance Note: Protection of Children During Infectious Outbreaks*. Save the children: Child rights resource centre. Preuzeto 25.02.2022. s <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/guidance-note-protection-children-during-infectious-outbreaks>.

COVID-19 bolest. (n. d.) U Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža. Pristupljeno 03.05.2021. s <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=70912>.

Hrvatsko društvo za školsku i sveučilišnu medicinu, Hrvatski liječnički zbor. (2020). *Očuvanje zdravlja školske djece i mladih tijekom epidemije COVID-19*. Preuzeto 12.01.2022. s https://www.hlz.hr/wp-content/uploads/2020/04/O%20C4%20CUVANJE-ZDRAVLJA-%20C5%A0KOLSKE-DJECE-I-MLADIH-TIJEKOM-EPIDEMIJE-COVIDFINAL_06042020.pdf.

Inter-agency standing committee (IASC). (2020). *Interim Briefing Note Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of COVID-19 Outbreak*. Preuzeto 14.01.2022. s <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/interim-briefing-note-addressing-mental-health-and-psychosocial-aspects-covid-19-outbreak>.

Kineziologija. (n. d.) U Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža. Pristupljeno 03.05.2021. s <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=31502>.

Okley, A. D., Kariippanon, K. E., Guan, H. et al. (2021) *Global effect of COVID-19 pandemic on physical activity, sedentary behaviour and sleep among 3-to 5-year old children: a longitudinal study of 14 countries*. Preuzeto 14.04.2022 s <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-10852-3#citeas>.

Pedagogija slobodnog vremena. (n. d.) U Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Pristupljeno 03.05.2021. s <<http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=47272>>.

Pombo, A., Luz, C., Rodrigues, L. P., Ferreira, C. i Cordovil, R. (2020). *Correlates of children's physical activity during the COVID-19 confinement in Portugal*. Preuzeto 13.03.2022 s <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033340620304169>.

Šport. (n. d.) U Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Pristupljeno 12.05.2021. s <<http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=59859>>.

UNICEF. (2021). *COVID-19 and School Closures: One year of education disruption*. Preuzeto 10.02.2022. s <https://data.unicef.org/resources/one-year-of-covid-19-and-school-closures/>.

University College London. (2020). *More people are worried about food, friends and family than getting ill from COVID-19*. Pristupljeno 02.03.2022. s <https://www.ucl.ac.uk/news/2020/apr/more-people-are-worried-about-food-friends-and-family-getting-ill-covid-19-0>.

World health organisation (WHO). (2018). *Physical activity factsheet 2018, Croatia*. Pristupljeno 11.04.2022. s <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/data-and-statistics/physical-activity-fact-sheets/physical-activity-factsheets-2018/physical-activity-country-factsheets/croatia>.

World health organisation (WHO). (2019). *European childhood obesity surveillance initiative (COSI) report on the fourth round of data collection, 2015-2017*. Pristupljeno 10.04.2022. s https://worldhealthorg-my.sharepoint.com/personal/wickramasinghek_who_int/_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2Fwickramasinghek%5Fwho%5Fint%2FDocuments%2FMoscow%20office%20projects%2FCOSI%20Round%204%20Report%202021%2FCOSI%20R4%20Report%2Epdf&parent=.

World health organisation (WHO). (2022). *WHO European Regional report obesity 2022*. Preuzeto 03.04.2022. s <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/publications/2022/who-european-regional-obesity-report-2022>.

Prilozi

Prilog 1. Anketni upitnik – Istraživanje kineziološke aktivnosti i slobodnog vremena djece tijekom pandemije COVID-19.

Poštovani roditelji,

Istraživanje se provodi u svrhu pisanja diplomskog rada na temu "Kineziološke aktivnosti i slobodno vrijeme djece rane i predškolske dobi prije i tijekom pandemije COVID-19". Anketni upitnik ispunjavajte samostalno i iskreno kako bi rezultati istraživanja bili relevantni i točni.

Ukoliko imate više djece koja pohađaju vrtić u dobi od 2 do 7 godina, molim Vas da ispunjavate anketu više puta za svako dijete.

Anketa je u potpunosti anonimna. Prikupljeni podaci će se koristiti isključivo za izradu diplomskog rada. Za rješavanje ankete potrebno je 4-6 minuta.

Veselim se Vašim odgovorima!

Ivana Blažević

1) Spol roditelja:

- a. M
- b. Ž

2) Dob roditelja:

- a. <20
- b. 21-31
- c. 32-42
- d. 43-53
- e. 54+

3) Spol djeteta:

- a. Ž
- b. M

4) Dob djeteta:

- a. <2
- b. 2-4
- c. 5-7

5) Pohađa li vaše dijete trenutno predškolsku ustanovu?

- a. Da
- b. Ne

6) Pohađa li sportski ili redovni program u svojem vrtiću?

- a. Redovni program
- b. Sportski program

Slijedeći dio ispituje kineziološke aktivnosti i slobodno vrijeme djeteta tijekom pandemije COVID-19.

Pod pojmom kineziološka aktivnost smatra se svaki oblik organiziranih tjelesnih aktivnosti (sport u klubovima, ples, sportski program u vrtiću, tjelesno vježbanje u vrtiću). Pod pojmom slobodnog vremena razmišljajte o tjelesnim aktivnostima i vježbanju kojim ste se bavili zajedno sa djetetom.

- 7) Slijedi par tvrdnji vezanih uz organizirane tjelesne aktivnosti i slobodno vrijeme djeteta tijekom pandemije COVID-19. Prema skali od 1 do 5 (1-uopće se ne slažem, 2-ne slažem se, 3-donekle se slažem, 4-slažem se i 5-u potpunosti se slažem) odaberite s kojim tvrdnjama se slažete ili ne slažete:
- a. Kineziološke aktivnosti su potrebne za poticanje rasta i razvoja djeteta. 1-2-3-4-5
 - b. Moje dijete se dovoljno bavi kineziološkim aktivnostima u svoje slobodno vrijeme. 1-2-3-4-5
 - c. U svoje slobodno vrijeme moje dijete se igra na igralištu. 1-2-3-4-5
 - d. Roditelj ima najveći utjecaj poticanja tjelesnog vježbanja kod svojeg djeteta. 1-2-3-4-5
 - e. Moje dijete je dovoljno tjelesno aktivno u predškolskoj ustanovi. 1-2-3-4-5
- 8) Koliko je vaše dijete motivirano za bavljenje tjelesnim aktivnostima?

Nedovoljno

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 Iznimno motivirano

Slijedeća pitanja vezana su za navike tjelesne aktivnosti i provođenja slobodnog vremena Vas i vašeg djeteta.

- 9) Prema Vašem mišljenju, koji čimbenici imaju utjecaj na tjelesnu aktivnost vašeg djeteta? (moguć je višestruki odabir odgovora):
- a. Obitelj
 - b. Predškolska ustanova
 - c. Prijatelji/lokalna zajednica
 - d. Mediji (TV, knjige, internetske stranice..)
 - e. Ostalo: _____
- 10) Moje dijete se bavi kineziološkim aktivnostima (moguć je višestruki odabir odgovora):
- a. U svoje slobodno vrijeme
 - b. U sklopu vrtićkog programa
 - c. U sklopu nekog dodatnog izvan vrtićkog programa (sportovi)
 - d. U igraonicama
 - e. Ostalo: _____
- 11) Koliko puta tjedno se vaše dijete bavi nekim oblikom tjelesne aktivnosti?
- a. Nikada
 - b. Rijetko
 - c. Jednom tjedno
 - d. Nekoliko puta tjedno (više od dva puta)
 - e. Svaki dan
- 12) Koji oblik kineziološke aktivnosti vaše dijete prakticira? (moguć je višestruki odabir odgovora):
- a. Sportski program u vrtiću
 - b. Individualni sportovi
 - c. Timski sportovi
 - d. Ples

- e. Ništa od navedenog
- f. Ostalo: _____

13) Koliko se vremenski vaše dijete bavi navedenim kineziološkim aktivnostima u tjednu?

- a. Manje od 2 sata
- b. 2-4 sata
- c. 5-7 sati
- d. 8 i više sati

14) Slijedeće tvrdnje odnose se na slobodno vrijeme roditelja i djeteta. Prema skali od 1 do 5 (1- nikada, 2-rijetko, 3-povremeno, 4-često i 5-svaki dan) odaberite koliko često ste radili navedeno:

- a. Zajedno idemo u parkove/igrališta. 1-2-3-4-5
- b. Zajedno vozimo bicikle. 1-2-3-4-5
- c. Zajedno se rolamo. 1-2-3-4-5
- d. Zajedno vježbamo na otvorenim vježbalištima (parkovi sa spravama). 1-2-3-4-5
- e. Zajedno planinarimo. 1-2-3-4-5
- f. Zajedno plešemo. 1-2-3-4-5
- g. Zajedno šetamo u prirodi. 1-2-3-4-5

15) Označite kineziološke aktivnosti kojima se vaše dijete bavi u slobodno vrijeme:

- a. Plivanje
- b. Gimnastika
- c. Borilački sportovi
- d. Nogomet
- e. Rukomet
- f. Odbojka
- g. Ples
- h. Ništa od navedenog

16) Koliko puta tjedno se Vi bavite nekim oblikom tjelesne aktivnosti?

- a. Nikada
- b. Rijetko
- c. Jednom tjedno
- d. Nekoliko puta tjedno
- e. Svaki dan

17) Koje su to tjelesne aktivnosti kojima se bavite? (moguće je višestruki odabir odgovora):

- a. Teretana (individualni trening)
- b. Funkcionalni (grupni) trening
- c. Program vježbi kod kuće
- d. Sport
- e. Planinarenje
- f. Ples
- g. Ostalo: _____

Zadnji dio pitanja odnosi se na kineziološke aktivnosti i slobodno vrijeme prije proglašenja pandemije COVID-19 (11.3.2020)

- 18) Slijedeće tvrdnje ispituju vaše mišljenje o navedenim tvrdnjama. Prema skali od 1 do 5 (1-uopće se ne slažem, 2-ne slažem se, 3-donekle se slažem, 4-slažem se i 5-u potpunosti se slažem) odaberite s kojim tvrdnjama se slažete ili ne slažete:
- Prije proglašenja pandemije moje dijete se više bavilo kineziološkim aktivnostima. 1-2-3-4-5
 - Moje dijete je pokazivalo veći interes za tjelesno vježbanje prije pandemije. 1-2-3-4-5
 - Prije pandemije moje dijete je bilo više tjelesno aktivno. 1-2-3-4-5
 - Prije pandemije više smo se zajedno rekreirali. 1-2-3-4-5
 - Kineziološke aktivnosti mojeg djeteta nisu se promijenile. 1-2-3-4-5
- 19) Slijedeće tvrdnje odnose se na slobodno vrijeme roditelja i djeteta prije pandemije COVID-19. Prema skali od 1 do 5 (1-nikada, 2-rijetko, 3-povremeno, 4-često i 5-svaki dan) odaberite koliko često ste radili navedeno:
- Zajedno idemo u parkove/igrališta. 1-2-3-4-5
 - Zajedno vozimo bicikle. 1-2-3-4-5
 - Zajedno se rolamo. 1-2-3-4-5
 - Zajedno vježbamo na otvorenim vježbalištima (parkovi sa spravama). 1-2-3-4-5
 - Zajedno planinarimo. 1-2-3-4-5
 - Zajedno plešemo. 1-2-3-4-5
 - Zajedno šetamo u prirodi. 1-2-3-4-5
- 20) Označite kineziološke aktivnosti kojima se vaše dijete bavilo prije COVID-19:
- Plivanje
 - Gimnastika
 - Borilački sportovi
 - Nogomet
 - Rukomet
 - Odbojka
 - Ples
 - Ništa od navedenog
- 21) Smatrate li da se vaše dijete više bavilo tjelesnom aktivnošću prije proglašenja pandemije korona virusa (prije 11.3.2020)?
- Da
 - Ne
 - Podjednako
- 22) Smatrate li da je vaše dijete prije pandemije pokazivalo veći interes za tjelesno vježbanje?
- Da
 - Ne
- 23) Koliko puta tjedno se Vaše dijete bavilo tjelesnim aktivnostima prije pandemije?
- Nikada
 - Rijetko
 - Povremeno
 - Često
 - Svaki dan

- 24) Koliko se vremenski (tjedno) dijete bavilo tjelesnom aktivnošću u svoje slobodno vrijeme prije pandemije?
- Manje od 2 sata
 - 2-4 sata
 - 5-7 sati
 - 8 i više sati
- 25) Ukoliko je Vaše dijete prije pohađalo neku organiziranu tjelesnu aktivnost, da li se nastavilo njome baviti i tijekom pandemije?
- Da
 - Ne

Prilog 2. Popis slika

- Slika 1. Vrste kinezioloških aktivnosti za djecu rane i predškolske dobi prema Petriću (2019) 9
- Slika 2. Okolinski čimbenici koji utječu na dijete (modelirano prema Rosiću, 2005) 22

Prilog 3. Popis tablica

- Tablica 1. Deskriptivna statistika za istraživane stavove roditelja vezane uz kineziološku aktivnost... 32
- Tablica 2. Deskriptivna statistika za frekvenciju bavljenja djece kineziološkim aktivnostima tijekom pandemije Covid-19. 37
- Tablica 3. Deskriptivna statistika za frekvenciju bavljenja djece i roditelja kineziološkim aktivnostima prije pandemije Covid-19.*..... 38
- Tablica 4. Prikaz rezultata dobivenih t-testom između varijabli prije i tijekom pandemije COVID-19. 39

Izjava o samostalnoj izradi rada

Izjavljujem da sam ja, Ivana Blažević, studentica diplomskog studija Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja na Učiteljskom fakultetu u Zagrebu, samostalno provela aktivnosti proučavanja literature i istraživanja te napisala diplomski rad na temu: *Kineziološke aktivnosti i slobodno vrijeme djece rane i predškolske dobi prije i tijekom pandemije COVID-19.*
