

# Provođenje kinezioloških aktivnosti u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja

---

Kožul, Ivana

Master's thesis / Diplomski rad

2020

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:300715>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-20**

Repository / Repozitorij:

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



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

**IVANA KOŽUL  
DIPLOMSKI RAD**

**PROVOĐENJE KINEZIOLOŠKIH  
AKTIVNOSTI U USTANOVAMA RANOG I  
PREDŠKOLSKOG ODGOJA I  
OBRAZOVANJA**

**Zagreb, rujan 2020.**

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

**DIPLOMSKI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Ivana Kožul**

**TEMA ZAVRŠNOG RADA: Provođenje kinezioloških aktivnosti u ustanovama  
ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja**

**MENTOR: Prof. dr. sc. Ivan Prskalo**

**Zagreb, rujan 2020.**

## SADRŽAJ:

Sažetak.....	3
Summary.....	4
1. UVOD.....	5
2. KINEZIOLOGIJA.....	7
3. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI U USTANOVAMA RANOG I PREDŠKOLSKOG ODGOJA I OBRAZOVANJA.....	9
3.1. Obilježja rasta i razvoja djece predškolske dobi.....	9
3.2. Važnost provođenja kinezioloških aktivnosti kod djece rane i predškolske dobi.....	11
3.3. Planiranje kinezioloških aktivnosti.....	14
4. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA.....	16
5. CILJ ISTRAŽIVANJA.....	17
6. METODA RADA.....	18
6.1. Uzorak ispitanika.....	18
6.2. Uzorak varijabli.....	18
6.3. Mjerni instrumenti.....	18
6.4. Način prikupljanja podataka.....	18
6.5. Način obrade podataka.....	18
7. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I ANALIZA.....	19
8. RASPRAVA.....	28
9. ZAKLJUČAK.....	32
LITERATURA.....	35
POPIS TABLICA.....	37
POPIS DIJAGRAMA.....	37
Izjava o samostalnoj izradi rada.....	38

## SAŽETAK

Cilj ovog diplomskog rada je ukazati na važnost bavljenja kineziološkim aktivnostima od najranije dobi, te istražiti i dati uvid u mogućnosti i načine provođenja kinezioloških aktivnosti u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja.

Prva tri poglavlja ovog rada odnose se na teorijski dio; upoznavanje s pojmom kineziologije, upoznavanje s ciljevima kineziologije, te područjima kineziologije koja su usmjerena na ostvarivanje ciljeva. U ovom dijelu opisani su i jaslički i vrtićki uzrasti, te obilježja za njihov pravilan rast i razvoj, važnost provođenja kinezioloških aktivnosti od najranije dobi, te je opisan način planiranja kinezioloških aktivnosti kako bi se što kvalitetnije provodile aktivnosti te došli do zadovoljavajućih rezultata.

U sljedećim poglavljima opisana su dosadašnja istraživanja koja su potaknula na novo istraživanje u kojem se ispituju prednosti i nedostaci u prostorno materijalnim uvjetima rada, te se ispituje svjesnost odgojitelja o važnosti pravilnog i kvalitetnog provođenja kinezioloških aktivnosti.

Odgojitelji, kao i roditelji, imaju najveći utjecaj na djecu rane i predškolske dobi, na njihov rast i razvoj, te stvaranju zdravih navika.

Da bi kvalitetno planirali i provodili sat tjelesne i zdravstvene kulture potrebna su određena znanja, siguran prostor i oprema. Dosadašnjim iskustvom pokazalo se da postoje poteškoće u kvalitetnom provođenju kinezioloških aktivnosti, te ćemo ovim radom nastojati prikazati u kojoj mjeri je ta problematika zastupljena, te što možemo poduzeti da bi pridonijeli što kvalitetnijem provođenju kinezioloških aktivnosti u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja.

Kretanje je osnovna biološka čovjekova potreba za normalno funkcioniranje, na koju potičemo od najranije dobi.

Ključne riječi: kineziološka aktivnost, dječji vrtić, pravilan rast i razvoj, djeca predškolske dobi

## Summary

The purpose of this thesis is to point out the importance of dealing with kinesiological activities from an early age, and to explore and provide insight into the possibilities and ways of conducting kinesiological activities in institutions of early and preschool education.

First three chapters of this thesis relate to the theoretical part; introduction to the concept of kinesiology, introduction to the goals of kinesiology, and areas of kinesiology that are aimed at achieving goals. This section describes the nursery and kindergarten ages, and the characteristics for their proper growth and development, the importance of carrying out kinesiological activities from an early age, and describes how to plan kinesiological activities in order to carry out activities and achieve satisfactory results.

Following chapters describe earlier research that has prompted a new study that examines the advantages and disadvantages of spatial and material working conditions and examines the awareness of educators about importance of proper and quality implementation of kinesiological activities.

Educators, as well as parents have the greatest impact on children of early and preschool age, on their growth and development, and on creation of healthy habits. In order to plan and spend a quality physical education class, certain knowledge, safe space and equipment are required. Experience has shown that there are difficulties in the quality implementation of kinesiological activities, and this thesis will try to show the extent to which this issue is represented, and what we can do to contribute to better implementation of kinesiological activities in early and preschool education. Movement is a basic biological human need for normal functioning that we encourage from an early age.

Keywords: kinesiological activity, kindergarten, proper growth and development, preschool children

## 1. UVOD

Svjedoci smo da u današnje vrijeme sve više prevladava sjedilački način života, zbog čega je „zaslužan“ sve brži razvoj tehnologije, koji u svojoj srži ima i prednosti i mane. Prednosti bi bile olakšavanje obavljanja određenih radnji, te samim tim efikasnost i odrađivanje više radnji u manje vremena. Mane su te što čovjeka postavljaju na sjedilački način života i smanjuju kretanje, što je loše za čovjekovo zdravlje.

Kretanje je osnovna biološka čovjekova potreba, koja omogućuje duži i zdraviji život, osjećaj dobrog zdravlja a time i zadovoljstva. Ako kretanje, kojeg je sve manje usporedimo s tehnologijom koja je sve naprednija, ali kao takva oduzima osnovnu biološku čovjekovu potrebu, zaključit ćemo da je kretanje ipak važnije od tehnologije i da moramo nešto poduzeti kako bismo vratili kretanje ispred tehnologije.

Ono što možemo primjetiti je da se već poduzimaju određeni koraci, zahvaljujući stručnjacima kineziolozima. Tako npr. možemo primjetiti kako u zadnjih nekoliko godina se sve više otvaraju sportski centri i igrainice koji nude razne sportske programe, što je vrlo pohvalno, međutim nije dostupno svima. Opravdano je da sportski centri naplaćuju programe, što si mnogi ne mogu priuštiti, sebi ili svojoj djeci.

Kod djece od najranije dobi se i roditelji i odgojitelji najviše fokusiraju i potiču razvoj pokreta (pomicanje rukama i nogama, okretanje, puzanje, hodanje, bacanje, hvatanje, guranje i sl.), svjesni da je kretanje osnova za normalno funkcioniranje u životu, no kada djeca savladaju osnovne oblike neovisnog kretanja, polako pada važnost poticanja na fizičku aktivnost. Razlog tome je strah od ozljeda i nedostatak vremena, odnosno usmjerenost slobodnog vremena na druge svakodnevne aktivnosti i sl.

Dr. Ranko Rajović u knjizi H. Baureis i C. Wagenmann „*Djeca bolje uče uz kineziologiju*“ (2015) objašnjava kako su mnogobrojna istraživanja pokazala kako aktivan način života tijekom djetinjstva poboljšava fizičko zdravlje i kognitivne funkcije, te potiče samopouzdanje. Fizička aktivnost ima veliku ulogu u prevenciji bolesti, te fizički aktivna djeca pokazuju bolje moždane funkcije pri rješavanju zadatka kognitivne kontrole i imaju bolji uspjeh u školi. Dijete posjeduje ogromnu

energiju koja mu je biološki predviđena za kretanje. Pokretom se razvija struktura mozga, te se dijete priprema za život. Dr. Rajović također navodi i kako istraživanja pokazuju, već i dva sata dnevno provedeno ispred ekrana imaju negativan utjecaj na fizičko i kognitivno zdravlje djeteta. Najčešći problemi su smanjena koncentracija, pretilost, lošiji uspjeh u školi, manjak samopouzdanja.

Zbog svega navedenog potrebno je istražiti na koji način ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja potiču i provode kineziološke aktivnosti, jesu li ustanove dovoljno opremljene za kvalitetno provođenje kinezioloških aktivnosti, koliku važnost daju kineziološkoj aktivnosti, provode li se kvalitetno i osmišljeno planiranja i programiranja, ostvaruju li se ciljevi. Anketom koja se provodi s odgojiteljima u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja nastoji se podsjetiti i osvijestiti važnost fizičkog kretanja među djecom, potaknuti na razmišljanje na koji način poboljšati svoj rad za zadovoljavanje osnovne biološke potrebe – kretanje.



## 2. KINEZIOLOGIJA

„Čitava je fizička aktivnost i kreativnost bez obzira kojeg karaktera, bilo produktivnog, profesionalnog, umjetničkog ili sportskog uvijek manifestirana kroz pokret. Pokret se javlja i u situacijama kada je njegova vanjska izvedba manje vidljiva, poput disanja, cirkuliranja krvi, metabolizma, probave itd. Kretanje uključuje potrebu svih živih bića. Bez njega ne bi bilo života.“ (Prskalo, Sporiš, 2016).

Prema navedenom mogli bismo reći da je kineziologija znanost koja proučava učinkovitost ljudskih pokreta, upravljani proces vježbanja, njegove zakonitosti te posljedice na ljudski organizam u najširem smislu riječi, kako navode autori I. Prskalo i G. Sporiš u knjizi „Kineziologija“. Kada govorimo da je kineziologija znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice tih procesa na organizam, tu ubrajamo postupke planiranja, programiranja, provođenja i kontrole učinaka procesa vježbanja (Mraković, 1997).

Kineziologiju zanima svaki usmjereni proces vježbanja kojemu je cilj:

- \* unapređenje zdravlja
- \* optimalan razvoj ljudskih osobina, sposobnosti i motoričkih znanja
- \* sprečavanje preranog pada pojedinih antropoloških karakteristika i motoričkih znanja
- \* razvoj sposobnosti u natjecateljskim kineziološkim aktivnostima (Mraković, 1997)

Da bismo kvalitetno proveli kineziološku aktivnost ona mora biti planirana i programirana. U planiranje procesa vježbanja ubraja se definiranje cilja, utvrđivanje stanja subjekta i ograničavajućih čimbenika (Mraković 1997, prema Prskalo, Sporiš 2016). Planiranje kinezioloških samousavršavajućih procesa je planski i visoko organizirani postupak kojim se vrši određivanje ciljeva i zadaća procesa vježbanja, vremenskog okvira, jer u osnovi planiranje „podrazumijeva unaprijed predvidjeti što će se raditi u jednom vremenskom razdoblju“ (Findak, 1992, str.107), a uključuje procjenu relevantnih obilježja subjekta i ocijenu potrebnih tehničkih, materijalnih, kadrovskih i drugih uvijeta od kojih zavisi učinkovitost kinezioloških procesa, a smatraju se ograničavajućim čimbenicima učinkovitostima samog procesa (Prskalo, Sporiš, 2016, str.109).

Prema Prskalo, Sporiš (2016) ciljevi se u različitim područjima primjenjene kineziologije ne mogu isto izvoditi, a mogu biti posredni i neposredni:

U **posredne** ciljeve spadaju:

UNAPREĐENJE ZDRAVLJA – formiranje higijenskih navika, smanjenje rizika od povređivanja i deformiteta, te smanjenje rizika od bolesti

ODGOJNI UČINCI – formiranje crta osobnosti i formiranje pozitivnih stavova i vrijednosti orijentacije

U **neposredne** ciljeve spadaju:

RAZVOJ ANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA – razvoj morfoloških obilježja, motoričkih sposobnosti i funkcionalnih sposobnosti

STJECANJE MOTORIČKIH ZNANJA – za svladavanje prostora, za svladavanje otpora i za svladavanje prepreka

USVAJANJE TEORIJSKIH ZNANJA – o zdravom načinu života, o utjecaju procesa vježbanja na ljudski organizam, o programiranju i kontroli samovježbanja

Bez obzira o kojem se kineziološkom području radi potrebno je postavljati ciljeve uzimajući u obzir finalna stanja razine motoričkih znanja i postignuća iz prethodne godine za svakog pojedinca, a prethodno stanje antropoloških obilježja koriste se kao kriterijska varijabla u postavljanju novih ciljeva (Prskalo, Sporiš, 2016).

### **3. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI U USTANOVAMA RANOG I PREDŠKOLSKOG ODGOJA I OBRAZOVANJA**

U ustanove ranog i predškolskog odgoja uključena su djeca jasličke i vrtićke dobi. Jasličku dob čine djeca do kraja treće godine, te ju čine faza dojenja: od rođenja do 1. godine i faza ranog djetinjstva koja traje od 1. do 3. godine života. Vrtićku dob čine djeca u dobi od 3. do 6. ili 7. godine života, odnosno do polaska u osnovnu školu.

Vrtićka dob je vrijeme kada započinje organizirana provedba kinezioloških aktivnosti. Organizacija i provedba tjelesnih aktivnosti razlikuje se tijekom vrtićke dobi zbog razvojnih promjena u svakoj godini njihova života. Ta brza razvojna promjena uvjetuje podjelu djece vrtićke dobi. Vrtićka dob dijeli se na:

- \* mlađu vrtićku dob: 3-4 godine života
- \* srednju vrtićku dob: 4-5 godina života
- \* stariju vrtićku dob: 5-6 ili 7 godina života

Granice između navedenih razdoblja ne mogu biti točno određene jer se djeca individualno razvijaju. Redosljed razvojnih razdoblja u sve djece je jednak, ali je vremenski različito njihovo pojavljivanje i trajanje. No, činjenica je da se u djece predškolske dobi zbiva više promjena tijekom šest mjeseci nego kod odraslog čovjeka tijekom deset godina (Neljak,2009).

#### **3.1. Obilježja rasta i razvoja djece predškolske dobi**

Rast i razvoj su dva procesa koji uzrokuju kvantitativne i kvalitativne promjene u antropološkom statusu djeteta. Rast se odnosi na povećanje dimenzija tijela i strukturi pojedinih organa, a razvoj se odnosi na proces uzrokovan sazrijevanjem struktura organa i cijelog organizma. Ova dva procesa traju od začeća do završetka razdoblja adolescencije. Obilježavaju ga tri biološke zakonitosti koje su najizraženije tijekom predškolske dobi. One ukazuju sljedeće:

*Rast i razvoja organskih sustava je varijabilan* – organski sustavi mijenjaju se bržom i sporijom dinamikom, što uzrokuje različitosti između djece iste kronološke dobi. Ovu zakonitost primjećujemo u bilo kojem prostoru razvoja djeteta, pa i ako promatramo samo jednu varijablu. Uzmemo li za primjer promjene između proporcija trupa i udova; noge i ruke su jednako duge u prvoj godini života, a

tijekom predškolske dobi se dužina nogu povećava više od tri puta, a dužina ruku samo dva puta. Do kraja rasta ruke se povećaju četiri puta, noge pet puta, a trup se produži za tri puta.

*Razvojem organski sustavi povećavaju masu i mijenjaju strukturu* – npr. kostur djeteta u embrionalnoj fazi je načinjen od mekog hrskavičnog tkiva, koje se kasnije zamjenjuje koštanim, taj proces završava nakon puberteta. Tu vidimo da koštani sustav mijenja i svoju *masu i strukturu*. Kod djeteta predškolske dobi mišićno tkivo predškolskog djeteta iznosi 25-30% težine tijela, a kod odraslog čovjeka mišićno tkivo zaprima 35% i više težine tijela, ta promjena se događa zbog razvoja i mijenjanja strukture. Opisani procesi su bitni da bi shvatili da različita dinamika mijenjanja strukture određenih tkiva uzrokuje razlikovanje djece unutar iste dobne skupine obzirom na brzinu rasta i sazrijevanja. Stoga je važno vrednovati individualne razlike među djecom iste dobi. (Neljak, 2009)

*Završetak razvoja organskih sustava vremenski je različit* – kao što se organski sustavi razvijaju različitom dinamikom, tako neki završavaju razvoj ranije, a neki kasnije. Za primjer imamo mozak koji već u 5. godini ima 90% svoje težine, a s razvojem završava u 20. godini, u isto vrijeme kod ženskog i muškog spola. Sljedeći primjer je suprotan ovomu jer pokazuje kako rast u visinu kod djevojaka završava oko 17. godine života, a kod mladića oko 19. godine života.

Neljak (2009) naglašva kako je bitno naglasiti kako na proces rasta i razvoja utječe velik broj endogenih (unutarnjih) i egzogenih (vanjskih) čimbenika. U endogene čimbenike spadaju nasljeđe, rasa, spol; a u egzogene spadaju godišnja doba, odmor, prehrana, mikroklimatsko okruženje, bolest, tjelesna aktivnost, psihološki faktori, i socio-ekonomsko okruženje.

U funkciji pravilnog rasta i razvoja treba istaknuti utjecaj prehrane koja treba sadržavati sve bitne sastojke za proces razvitka; zatim utjecaj odmora koji djetetu predškolske dobi treba od 10-12 sati u obliku sna; te utjecaj tjelesne aktivnosti koja se provodi u obliku organiziranog tjelesnog vježbanja 1-3 sata dnevno (Neljak, 2009).

U odgojno obrazovnim ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, prateći rast i razvoj djece predškolske dobi važno je pratiti morfološki razvoj, razvoj motorike, razvoj funkcionalne sposobnosti, razvoj spoznaje, razvoj govora, i razvoj informiranosti.

### **3.2. Važnost kinezioloških aktivnosti kod djece rane i predškolske dobi**

Rana i predškolska dob je vrijeme kada kod djeteta uvelike dolazi do razvoja morfoloških karakteristika, funkcionalnih i motoričkih sposobnosti i motoričkih znanja. Vrlo je važno u tom razdoblju ne propustiti mogućnost utjecaja na razvoj kvalitete i kvantitete svih znanja i sposobnosti jer se u kasnijoj dobi ne mogu nadoknaditi koliko god intenzivirali razvojne poticaje (Pejčić, Trajkovski, 2018). U današnje vrijeme, suvremeni, užurbani način života pridonosi smanjenju kretanja koja je pokretačka snaga svih vitalnih funkcija. Ugrožene su motoričke sposobnosti kao brzina, snaga i izdržljivost. Tome pridonosi previše sjedećih aktivnosti poput predugog gledanja tv ekrana, igranja video igrice, posjeti kinu i kazalištu, posjeti sportskim događanjima gdje su djeca samo promatrači, a neaktivni sudionici u tjelesnoj aktivnosti. Nedostatkom tjelesne aktivnosti bliži smo raznim oboljenjima poput oboljenju krvnih žila i bolesti srca, malignih bolesti, šećerne bolesti i sl.

Redovita tjelesna aktivnost ključna je u pridonosenju zdravog načina života. Djeca koja se od malena bave nekom tjelesnom aktivnošću stvaraju pozitivne radne navike, te pridonose kvalitetnijem rastu i razvoju. Istraživanja su pokazala da većina djece koja se u djetinjstvu bave sportom zadrže takve navike i u odrasloj dobi. Bavljenje sportom utječe i na emocionalni razvoj djece te stvaranju socijalizacije, kao i na razvoj osobnosti.

Epidemiološka istraživanja pokazuju da sve više djece i mladih ima prekomjernu težinu ili je pretilo, te kod djece mogu nastati psihičke smetnje. Tako zadirkivanje o njegovom izgledu može utjecati na samopouzdanje djeteta te dovesti do izolacije i depresije. U posljednjih 25 godina povećava se broj djece s prekomjernom tjelesnom težinom, te pretilost postaje jedan od glavnih zdravstvenih problema. U današnje vrijeme je vrlo jednostavno postati pretilo; brza hrana je vrlo pristupačna, nalazi se „na svakom koraku“ i jeftina je, kao i raznovrsne slastice koje se često promoviraju i imaju velik utjecaj na djecu. Kretanje kroz igru sve je manje sastavni dio dječjeg dana – neka djeca se uglavnom voze u automobilu, rijetko pješake ili voze bicikle na duže staze ili se bave sportom, a provode sate ispred tv ekrana.

Istraživanja pokazuju da način života treba usmjeriti poboljšanju prehrane i povećanju tjelesne aktivnosti, s čime je najbolje započeti u predškolsko doba djece (Prskalo, Sporiš, 2016).

Vrlo je važna povezanost tjelesne aktivnosti i održavanje mentalnog i psihičkog zdravlja. Tjelesna aktivnost ima velik utjecaj i pozitivne učinke na anksioznost, raspoloženje i stres. Da bi se dogodile pozitivne promjene osoba treba osjećati zadovoljstvo tijekom provođenja aktivnosti.

Iako nema puno istraživanja, ipak postoji eksperimentalni tretman koji je proveden na uzorku djece predškolske dobi primjenom kinezioloških aktivnosti u trajanju od 9 mjeseci 2 puta tjedno te je uočeno da se aberantno ponašanje reducira kada se motoričke sposobnosti poboljšavaju pod utjecajem redovnog vježbanja. Ovaj rezultat ukazuje na veliku vrijednost provođenja kinezioloških aktivnosti u redukciji aberantnog ponašanja djece predškolske dobi. Intenzivna kineziološka aktivnost predstavlja primjeren, jeftin i zabavan oblik prevencije u smanjenju delikvencije kod mladih (Prskalo, Sporiš, 2016).

Veliku važnost treba pridonjeti i odabiru prikladnih tjelesnih vježbi za djecu. U odabiru motoričkih aktivnosti treba odabrati aktivnosti koje stimuliraju poboljšanje rada srca i krvotok. Iako nema sigurnih dokaza o tome da fizička aktivnost produljuje život, poznato je da otklanja faktore rizika poput visokog krvnog tlaka, kolesterola u krvi, psihološki stres, i poboljšava zdravstveno stanje. Današnji život obiluje ljudima koji su psihički preopterećeni i pod stresom, a upravo je relaksacija postignuta tjelesnom aktivnošću nenadoknativa u borbi protiv istog. Tjelesno vježbanje trebalo bi biti neizostavni dio sklopa aktivnosti kako u svom domu tako i vrtiću u kojem djeca borave puno vremena (Sindik, 2009).

Tablica 1.: Pregledni prikaz razlika između tjelesno aktivnih i neaktivnih osoba (Sindik 2009; na temelju preglednog rada Findaka i Mrakovića, 1993).

<b>Tjelesno neaktivne osobe</b>	<b>Biofiziološka svojstva</b>	<b>Tjelesno aktivne osobe</b>
Veći	Krvni tlak	Manji
Male	Koronarne rezerve	Velike
cca 50ml/kg	Relativni vitalni kapacitet	cca 70ml/kg
40 ml/kg	Relativni aerobni kapacitet	50-80 ml/kg
Mali	Transportni kapacitet za O <sub>2</sub>	Veliki
Mala	Maksimalna sposobnost srca	Velika
Simpatikotona	Vegetativna regulacija	Vagotona
Male	Adrenokortiklane rezerve	Velike
Manja	Izdržljivost na tjelesne aktivnosti	Veća
Sporiji	Oporavak nakon rada	Brži
Mali	Adaptacijski kapaciteti	Veliki
Brža	Dobna involucija	Sporija
Manja	Radna sposobnost	Veća
Često	Poboljevanja	Rijetko
Mala	Relativana količina mišića	Velika
Velika	Relativna količina masti	Mala
Mala	Mišićna sila	Velika
Mala	Prokrvljenost mišića	Velika
250-300 gr	Težina srca	400-500 gr
70-90	Frekvencija srca u mirovanju	40-60

### 3.3. Planiranje kinezioloških aktivnosti djece predškolske dobi

Izrada plana i programa sastoji se od:

**1. Prikupljanja podataka o djeci i uvjetima rada** kojeg provodi voditelj programa prije izvedbe. Podaci o djeci se prikupljaju kako bi se voditelj upoznao s obilježjima djece iz određene sredine za koji je program namjenjen. Značajan je i uvid u materijalne uvjete rada jer izbor programskog sadržaja ovisi o njegovoj stvarnoj provedivosti. Programiranje kinezioloških aktivnosti ovisi o unutarnjim i vanjskim čimbenicima. Unutarnji čimbenici se odnose na zdravstveni status djece, kronološku dob, biološku dob, razinu zrelosti i razinu soisobnosti. Vanjski čimbenici odnose se na mikroklimatske i mikrosocijalne uvjete, te materijalnu osnovu vježbanja.

**2. Određivanje postavki plana i programa** koji započinje navodima koji sadrže naziv programa, broj djece po tjelovježbenoj skupini, vrijeme trajanja programa s ukupnim brojem sati, broj sati tjelesnog vježbanja tjedno, i vrijeme trajanja jednog sata tjelesnog vježbanja.

**3. Cilj plana i programa** određuje se sveobuhvatno, suglasno s unutarnjim i vanjskim čimbenicima koji utječu na njegovo određenje. Zatim se opisuju zadatci plana i programa, čija svrha je razrada cilja u funkciji izbora, vrednovanje i raspoređivanje programskih sadržaja.

**4. Izbor programskih sadržaja** je postupak koji podrazumijeva navođenje popisa sadržaja koji će se provoditi u određenom programu. Izbor programskog sadržaja mora biti suglasan s namjenom programa i materijalnim uvjetima rada. Kada govorimo o radu s djecom predškolske dobi odabiru se sadržaji ovisno o vrsti programa; to mogu biti jednostavna i prilagođena kineziološka znanja, kineziološke igre ali i nekineziološki sadržaji poput društveno zabavne igre, glazbenog sadržaja, likovnog sadržaja.

**5. Vrednovanje programskih sadržaja** odnosi se na određivanje značaja pojedinog programskog sadržaja. Temeljem vrednovanja važniji sadržaji će se ponavljati više puta, a mnje važni sadržaji će se ponavljati manje puta. Vrednovanje se provodi samo kod kinezioloških igara i kinezioloških motoričkih znanja; dakle vrednovanje se ne provodi kod nekinezioloških sadržaja. Prilikom vrednovanja treba izračunati njihovu ukupnu učestalost u planu i programu kako se kasnije, u raspodjeli po satima tjelesnog vježbanja nebi previše ili premalo provodila.



**6. Raspodjela programskih sadržaja** provodi se na način da se svi programski sadržaji uvrste u predviđeni broj sati vježbanja. Njihovo raspoređivanje je utemeljeno na spoznajama iz kineziološke metodike (Neljak, 2009).

Postoje jednostavne, složene i složenije vrste tjelesnog vježbanja.

Jednostavne vrste odnose se na spontano vježbanje, odnosno na tjelovježbe koja djeca samoinicijativno provode bez organizacije odgojitelja. Tematsko vježbanje odnosi se na jednu planiranu aktivnost koju odgojitelj postavlja i provodi s djecom. Odgojitelji i kineziolozi u radu s djecom planiraju i provode jutarnje vježbanje koje se provode na ljetovanjima ili zimovanjima s djecom.

Složene vrste tjelesnog vježbanja su vježbe uz pripovijedanje, pokretne igre. U ovim igrama djeca samoinicijativno provode kretanja. Ova igra nastaje uz pomoć pripovijedanja odgojitelja.

Tjelesna kultura u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja provodi se u sklopu redovitog i integralnog programa u vrtiću. Njegovo trajanje iznosi 25 minuta za mlađu skupinu, 30 minuta za srednju skupinu i 35 minuta za stariju dobnu skupinu (Neljak, 2009).

Različite organizacijske kineziološke aktivnosti provode se u okviru cijelodnevni programa vrtića pod vodstvom odgojitelja. Sve te aktivnosti zajedno čine smislenu cijelinu a krajnji učinci njihove provedbe ovise o prostorno-materijalnim uvjetima rada, ali i o spremnosti odgojitelja da dostupne materijale i sredstva iskoriste na najbolji način (Findak, 2003).

#### 4. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Videmšek i suradnici (2003) proveli su istraživanje na pitanje postoji li razlika u utjecaju na razvoj pojedinačnih motoričkih sposobnosti ukoliko kineziološke aktivnosti provode samo odgojitelji ili odgojitelji u suradnji sa studentima kineziologije. Istraživanje je ispitano sa 75 djece u dobi od 5-6 godina, podjeljena u dvije skupine. Rezultati su pokazali da je učinkovitiji program koji provode odgojitelji u suradnji sa studentima kineziologije, te da stručno organizirano vježbanje ima veliki utjecaj na pozitivan razvoj motoričkih sposobnosti djece predškolske dobi.

Autori Horvat i Morandini-Plovanić (2002) proveli su istraživanje kojim su htjeli utvrditi koliko djeca vježbaju u okviru dječjeg vrtića. Istraživanje je provedeno u 33 dječja vrtića, u 11 županija Republike Hrvatske. Pitanja su bila usmjerena na obujam vježbanja u koja su djeca uključena i na materijalne uvjete vrtića. Rezultati su pokazali da je nužno uvesti promjene u provođenju tjelesnih aktivnosti sa djecom predškolske dobi kako bi se smanjio negativan trend razvoja antropoloških karakteristika. Rezultati ovog istraživanja izneseni su u radu *Materijalni uvjeti i opseg tjelesnog vježbanja u vrtićima*.

Hraste, Đurović i Matas (2009) proveli su istraživanje u kojem je jedan od ciljeva bio istražiti razlike u antropološkim obilježjima kod djece koja su uključena u sport i djece koja nisu uključena u sport. Istraživanje je provedeno u DV Marjan u Splitu sa 81 djetetom u dobi od 6 godina. U istraživanju je upotrijebljeno šest motoričkih testova i dvije morfološke mjere. Skupina nesportaša čine djeca koja su u vrtiću radila aktivnosti prema redovitom programu, a skupina sportaša su djeca koja su osim redovite tjelesne aktivnosti u vrtiću bila uključena i u dodatne sportske aktivnosti. Rezultati istraživanja pokazala su da u morfološkom prostoru jedina statistička razlika postoji u visini tijela sportaša u odnosu na nesportaše. Zaključak je da kod djece šestogodišnjaka nema značajnije razlike obzirom na preferenciju bavljenja sportom.

Dvorski i suradnici (2015) proveli su istraživanje kojemu je cilj bio ispitati stavove odgojitelja o provođenju kinezioloških aktivnosti u dječjim vrtićima te utvrditi

postoji li razlika u stavovima o provođenju s obzirom na njihov stupanj obrazovanja. Rezultati istraživanja pokazuju raskorak između profesionalnih i osobnih uvjerenja odgojitelja i djelovanja u praksi. Većina se ispitanika slaže s važnošću provođenja kinezioloških aktivnosti u dječjem vrtiću ali ispitanici s višim stupnjem obrazovanja imaju nižu procjenu provođenja. Rezultate istraživanja su iznijeli u radu *Stavovi odgojitelja o provođenju kineziološke kulture u vrtićima s obzirom na njihov stupanj obrazovanja*.

Dosadašnja istraživanja ne pokazuju zadovoljavajuće rezultate, te se u radu sa djecom predškolske dobi, kada govorimo o kineziološkim aktivnostima, treba raditi kvalitetnije kako bi došli do zadovoljavajućih rezultata.

## **5. CILJ ISTRAŽIVANJA i HIPOTEZE**

Cilj ovog rada je istražiti kvalitetu i načine provođenja kinezioloških aktivnosti u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, prostorno materijalne uvijete ustanova, istražiti koji su prednosti a koji nedostaci u provođenju kinezioloških aktivnosti, te provođenje plana i programa u predškolskim ustanovama na području Hrvatske. Ovim radom nastoji se i osvijestiti važnost promišljanja, planiranja i provođenja kinezioloških aktivnosti od najranije dobi, te potaknuti na kvalitetnije provođenje.

H1: Ustanove ranog i predškolskog odgoja nisu dovoljno opremljeni za kvalitetno provođenje kinezioloških aktivnosti sa djecom rane i predškolske dobi.

H2: Za kvalitetno provođenje kinezioloških aktivnosti u ustanovama ranog i predškolskog odgoja potrebna je suradnja odgojitelja sa stručnjakom kineziologom.

H3: Stav odgojitelja u predškolskim ustanovama je da se kineziološke aktivnosti trebaju provoditi kvalitetnije u odgojno obrazovnim ustanovama.

## **6. METODE RADA**

### **6.1. Uzorak ispitanika**

Uzorak je činilo 116 odgojitelja ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja na području Hrvatske. Najveći dio ispitanika je u dobi do 40 godina, njih 78, a u dobi od 41-59 godina je 38 ispitanika. Višu stručnu spremu ima 61.2 % ispitanika, a visoku stručnu spremu ima 38.8% ispitanika. Gotovo 60% ispitanika ima do 1-10 godina radnog staža, 20% ispitanika ima 11-20 godina radnog staža, a ostalih oko 20% ima 21-45 godina radnog staža. 84.5% ispitanika radi u gradskim vrtićima u Hrvatskoj, a 15,5% ispitanika radi u privatnim vrtićima u Hrvatskoj.

### **6.2. Uzorak varijabli**

Uzorak varijabli čini 20 pitanja koji se odnose na socio-demografska obilježja ispitanika, na prostorno-materijalne uvijete rada za provođenje kinezioloških aktivnosti, i na stavove odgojitelja prema provedbi kinezioloških aktivnosti.

### **6.3. Mjerni instrumenti**

U istraživanju se koristi anketni upitnik izrađen u programu Google obrasci (<https://www.google.hr/intl/hr/forms/about/>). U upitniku je korištena Likertova petostupanjska skala sa ponuđenih 5 odgovora: u potpunosti se slažem, slažem se, niti se slažem niti se ne slažem, ne slažem se i u potpunosti se ne slažem. Na postavljeno pitanje odgovarano je označavanjem jednog od ponuđenih odgovora.

### **6.4. Način prikupljanja podataka**

Anketa je provedena krajem srpnja 2020. godine. Ispitanici su prije anketiranja bili upoznati s načinom ispitivanja ankete, sa svrhom ankete, s tim da je anketa u potpunosti anonimna, te da ispunjavanje upitnika traje 5-10 minuta.

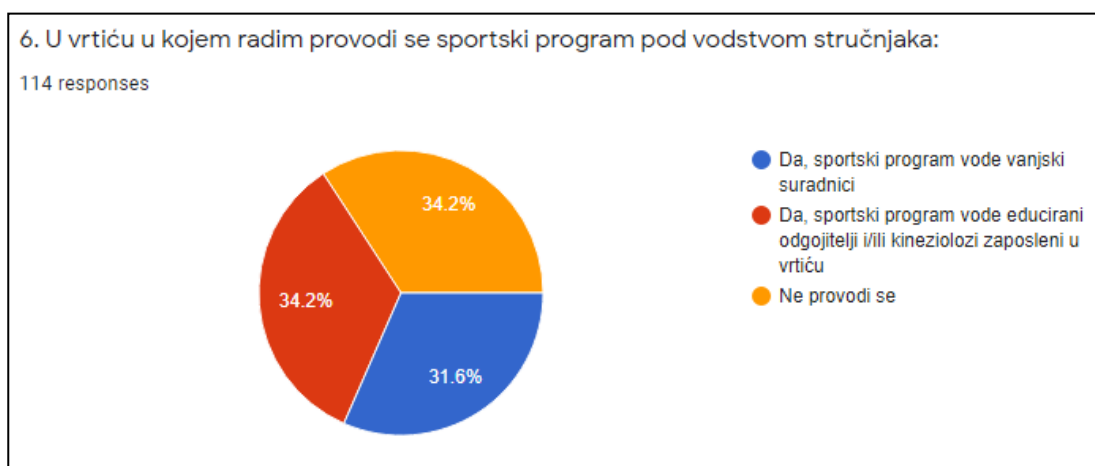
### **6.5. Način obrade podataka**

Dobiveni podaci su statistički obrađeni, izračunati su postotci svakog odgovora, te su rezultati prikazani dijagramima.

## 7. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I ANALIZA

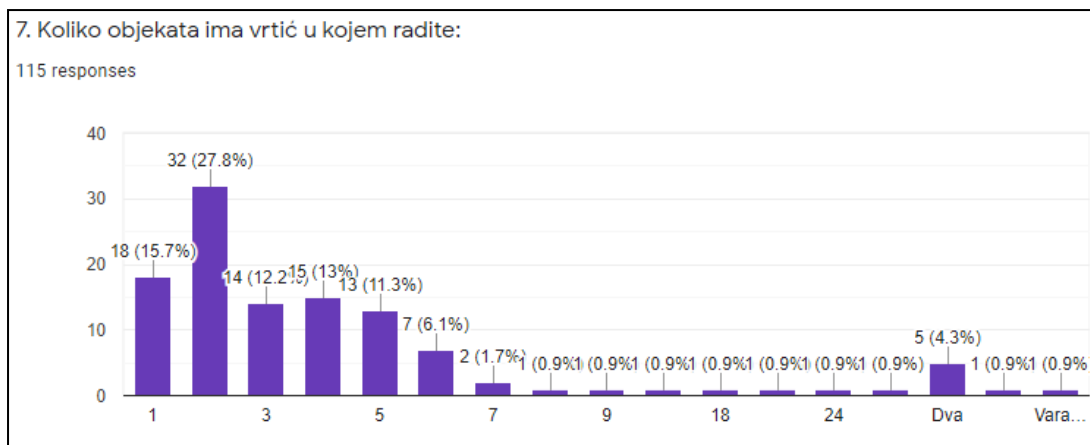
Prvih 5 pitanja odnose se na socio-demografska obilježja ispitanika; dob, godine staža, stupanj obrazovanja, grad u kojem se ustanova nalazi, je li ustanova u privatnom ili gradskom vlasništvu. Rezultati su prikazani u poglavlju 6. Metode rada.

Dijagram 1. do Dijagram 5. odnose se na prostorno materijalne uvijete rada, kojima se nastoji prikazati opremljenost ustanova ranog i predškolskog odgoja i obrazovanju i način provođenja sportskog programa.



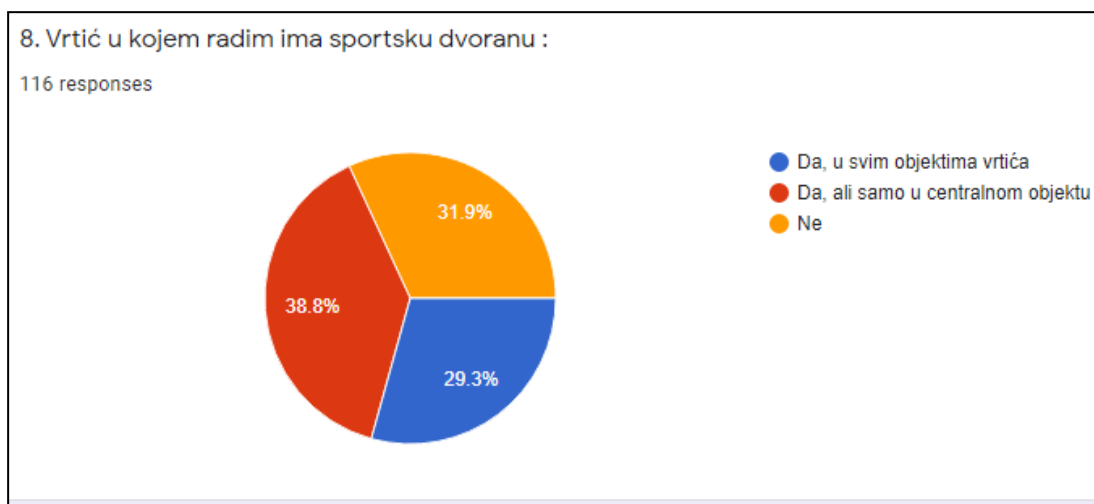
Dijagram 1.: Provođenje sportskog programa pod vodstvom stručnjaka

Dijagram 1. prikazuje da se sportski program u dječjim vrtićima provodi 31.6%, odnosno 36 od 114 ispitanika tvrdi da se sportski program provodi pod vodstvom vanjskih suradnika, 34.2%, odnosno 39 od 114 ispitanika tvrdi da se sportski program provodi pod vodstvom educiranih odgojitelja i/ili kineziologa zaposlenih u vrtiću, a isti broj ispitanika odgovara da se u vrtićima u kojem rade ne provodi sportski program pod vodstvom stručnjaka.



Dijagram 2.: Broj objekata u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja

Dijagram 2. prikazuje da 37 od 115 odgojitelja radi u ustanovama koji imaju 2 objekta, 19 odgojitelja radi u ustanovama koji imaju 1 objekt, 15 odgojitelja radi u ustanovi koji imaju 4 objekta, 14 odgojitelja radi u ustanovi koji imaju 3 objekta, 13 odgojitelja radi u ustanovi koja ima 5 objekata. Rezultati pokazuju da ustanove imaju različit broj objekata od 1 do 28 objekata, ali najviše ispitanika radi u ustanovama koje imaju 2 objekta.



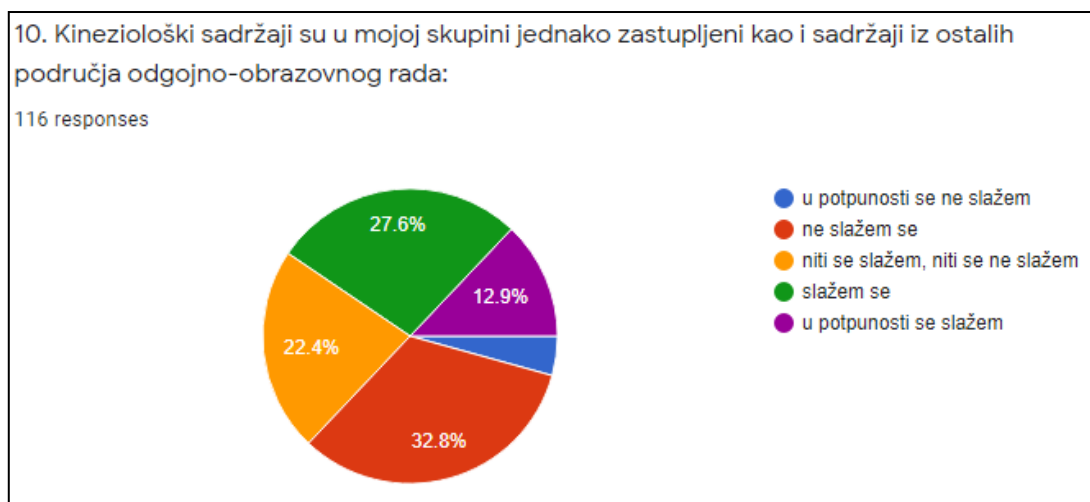
Dijagram 3.: Sportske dvorane u ustanovama ranog i predškolskog odgoja

Dijagram 3. prikazuje da 38.8%, odnosno 45 od 116 ispitanika radi u vrtićima u kojima se sportska dvorana nalazi samo u centralnom objektu, što znači da djeca koja su smještena u drugim objektima nemaju pristup sportskoj dvorani. 31.9%, odnosno 37 od 116 odgojitelja radi u ustanovama koji nemaju sportsku dvoranu, a 29.3%, odnosno 34 od 116 odgojitelja radi u ustanovama koji imaju dvoranu u svim objektima.



Dijagram 4.: Opremljenost ustanova spravama i rekvizitima

Dijagram 4. prikazuje koliko su ispitanici zadovoljni opremljenošću spravama i rekvizitima potrebnim za kvalitetno provođenje kinezioloških aktivnosti. Rezultati prikazuju da je 40.5% odgojitelja zadovoljno ili u potpunosti zadovoljno opremljenošću, 29.3% ispitanika i je i nije zadovoljno, pretpostavlja se da smatraju da je ustanova opremljena, ali bi mogla biti i bolje opremljena rekvizitima, 30.4% ispitanika nije zadovoljno ili u potpunosti nije zadovoljno opremljenošću ustanove spravama i rekvizitima za kvalitetno provođenje kinezioloških aktivnosti.

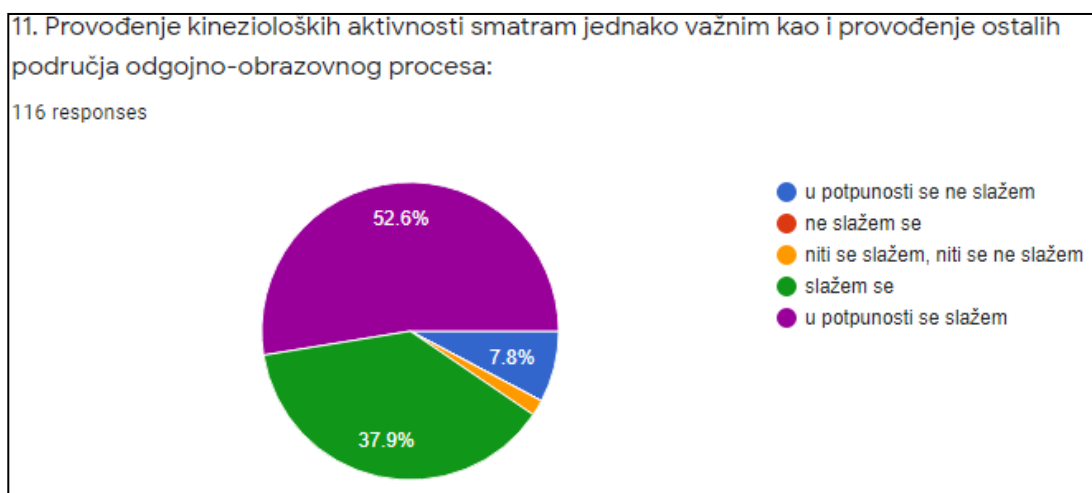


Dijagram 5.: Zastupljenost kinezioloških sadržaja u skupinama

Dijagram 5. prikazuje koliko su zastupljeni kineziološki sadržaji u skupinama koji imaju velik utjecaj na korištenje, učenje i uporabu samih sadržaja. 40,5% odgojitelja se slaže ili se u potpunosti slaže da su kineziološki sadržaji u njihovim skupinama jednako zastupljeni kao i sadržaji ostalih područja odgojno oobrazovnog rada.

Predpostavlja se da kod 22,4% odgojitelja u skupini jesu zastupljeni kineziološki sadržaji ali možda ne jednako kao i ostali sadržaji, a 37,1% odgojitelja se ne slaže ili se u potpunosti ne slaže s tim da su kineziološki sadržaji jednako zastupljeni kao i drugi sadržaji u njihovim skupinama.

Do sada su analizirani podaci o prostorno materijalnim uvjetima, a sljedeći dijagrami pokazuju rezultate stavova odgojitelja prema provedbi kinezioloških aktivnosti.



Dijagram 6.: Važnost provođenja kineziološke aktivnosti

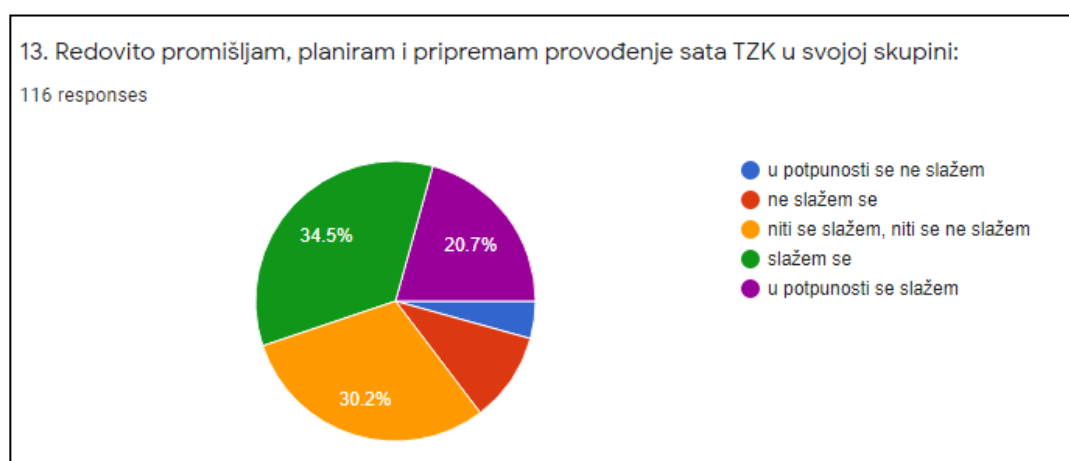
Dijagram 6. prikazuje rezultate u kojima 90,5 % odgojitelja smatra da je provođenje kinezioloških aktivnosti jednako važno kao i provođenje ostalih područja odgojno-obrazovnog procesa. 7,8 % odgojitelja se s time u potpunosti ne slaže, a 1,7% odgojitelja se s tom tvrdnjom niti slaže niti ne slaže.





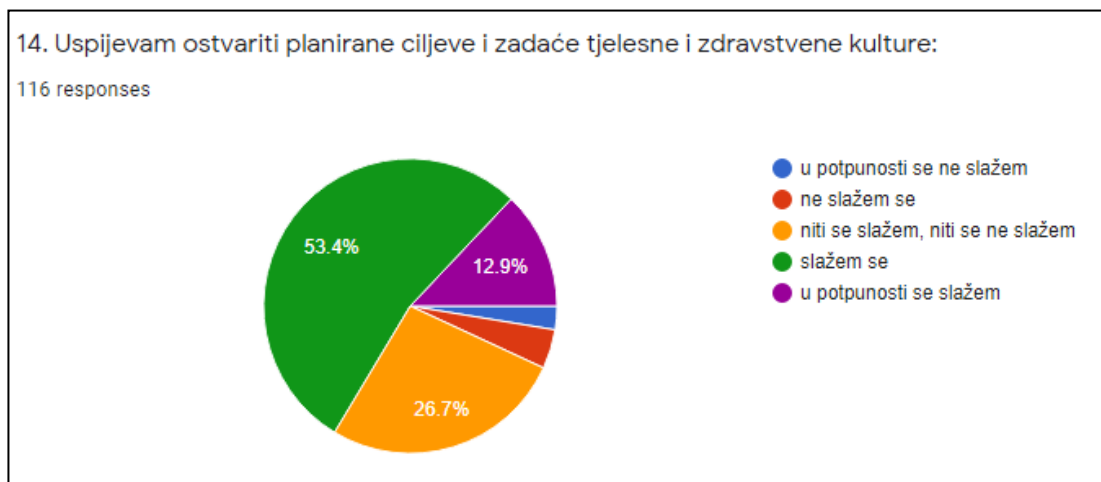
Dijagram 7.: Provođenje organiziranih kinezioloških aktivnosti

Dijagram 7. prikazuje da 53,4% odgojitelja 1-2 puta tjedno provodi kineziološke aktivnosti sa djecom, 22,4% odgojitelja provodi aktivnosti 2-3 puta tjedno, 14,7% odgojitelja provodi aktivnosti 3-4 puta tjedno, a tek 9,5% odgojitelja provodi kineziološke aktivnosti 4-5 puta tjedno.



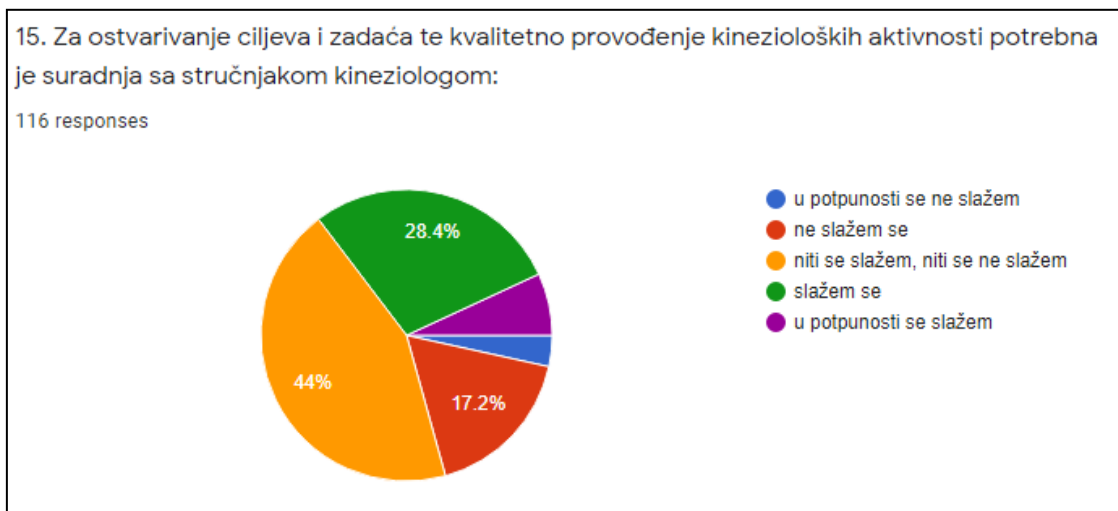
Dijagram 8.: planiranje i provođenje sata TZK

Dijagram 8. prikazuje rezultate u kojima 55,2% odgojitelja redovito promišlja, planira i priprema sat TZK. 30,2% odgojitelja povremeno promišlja, planira i priprema provođenje sata TZK, dok 14,6% odgojitelja ne provodi redovito planiranje i pripremu provođenja sata TZK.



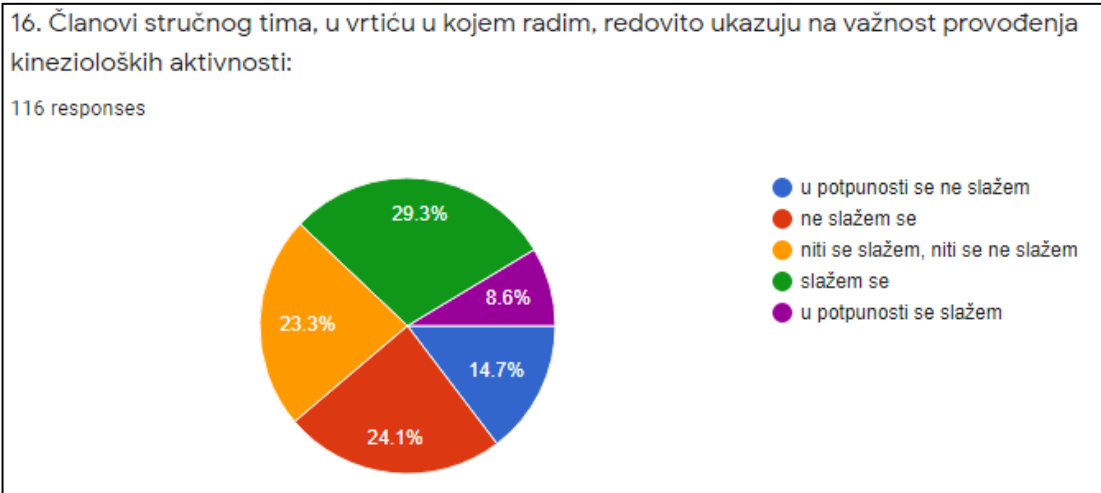
Dijagram 9.: Ostvarivanje ciljeva i zadaća TZK

Dijagram 9. prikazuje rezultate ostvarivanja planiranih ciljeva i zadaća TZK. 66,3% odgojitelja uspijeva ostvariti planirane ciljeve i zadaće, 26,7% i uspijeva i ne uspijeva ostvariti planirane ciljeve i zadaće, dok 7 % odgojitelja ne uspijeva ostvariti planirane ciljeve i zadaće.



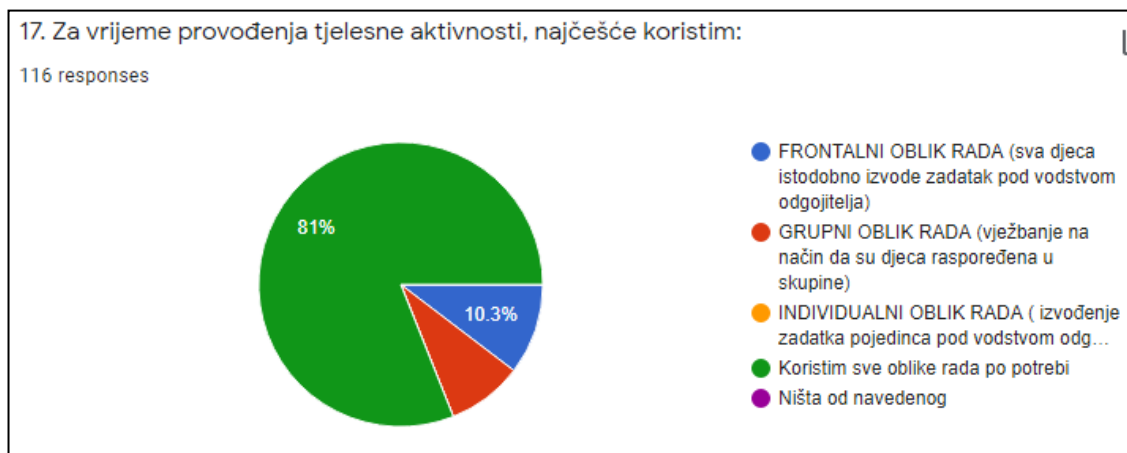
Dijagram 10.: Potreba za provođenjem kinezioloških aktivnosti sa stručnjakom kineziologom

Dijagram 10. prikazuje imaju li odgojitelji potrebu za suradnju sa stručnjakom kineziologom u provođenju kinezioloških aktivnosti. Najveći broj odgojitelja, njih 44% odnosno 51 odgojitelj se i slaže i ne slaže s navedenom tvrdnjom. 41 od 116 odgojitelja se slaže ili u potpunosti slaže da je za ostvarivanje ciljeva i zadaća te kvalitetno provođenje kinezioloških aktivnosti potrebna suradnja sa stručnjakom kineziologom, a dok se 24 od 116 odgojitelja ne slaže s navedenom tvrdnjom.



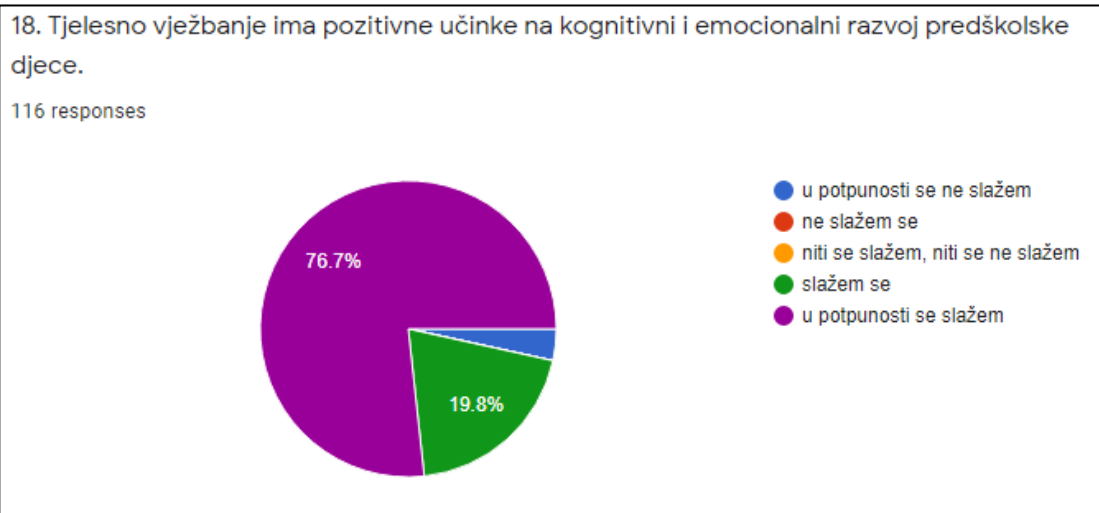
Dijagram 11.: Utjecaj članova stručnog tima na provođenje kineziološke aktivnosti

Dijagram 11. prikazuje potiču li članovi stručnog tima na redovito provođenje kinezioloških aktivnosti. Rezultati pokazuju sljedeće: 38,8%, odnosno 45 od 116 odgojitelja ukazuju na to da članovi stručnog tima NE ukazuju na važnost provođenja kinezioloških aktivnosti; 37,9% ,odnosno 44 od 116 odgojitelja ukazuje na suprotno, dok 23,3% , odnosno 27 od 116 odgojitelja se niti slaže niti ne slaže s navedenom tvrdnjom.



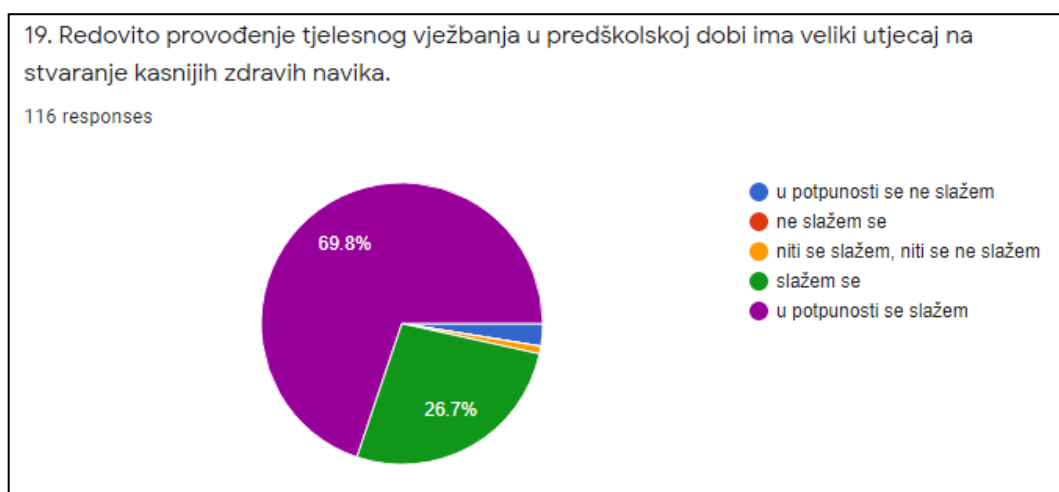
Dijagram 12.: Oblici rada za vrijeme provođenja kinezioloških aktivnosti

Dijagram 12. prikazuje koji se oblici rada najčešće koriste u ustanovama ranog i predškolskog odgoja pri izvođenju kinezioloških aktivnosti. Rezultati pokazuju da 81% odgojitelja koristi sve oblike rada – frontalni, grupni i individualni. 10,3% odgojitelja koristi samo frontalni oblik rada, 9,7% odgojitelja koristi samo grupni oblik rada.



Dijagram 13.: Utjecaj vježbanja na kognitivni i emocionalni razvoj

Dijagram 13. prikazuje da 96,5% odgojitelja smatra da tjelesno vježbanje ima pozitivne učinke na kognitivni i emocionalni razvoj predškolske djece. No, 3,5% odgojitelja se s tom činjenicom u potpunosti ne slaže.

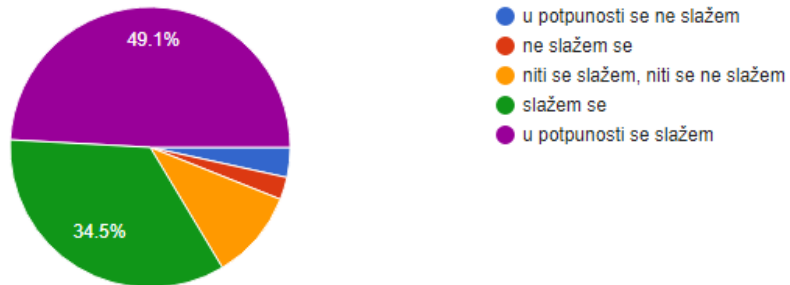


Dijagram 14.: Utjecaj vježbanja na stvaranje zdrave navike

Dijagram 14. prikazuje da 69,8% odgojitelja se u potpunosti slaže da redovito provođenje tjelesnog vježbanja u predškolskoj dobi ima velik utjecaj na stvaranje kasnijih zdravih navika. 26,7% odgojitelja je odgovorilo da se slaže sa navedenom tvrdnjom, dok se 1 od 116 odgojitelja niti ne slaže niti slažem a 3 odgojitelja se u potpunosti ne slaže s navedenom tvrdnjom.

20. Kineziološka aktivnost je glavna potreba koja potiče pravilan rast i razvoj djece od najranije dobi, te je potrebno dati joj veću važnost nego što je to trenutno u ustanovi u kojoj radim.

116 responses



Dijagram 15.: Važnost kineziološke aktivnosti u ustanovama dječjeg vrtića.

Dijagram 15. prikazuje da veći dio odgojitelja smatra da je kineziološka aktivnost glavna potreba koja potiče pravilan rast i razvoj djece od najranije dobi, te je potrebno dati joj veću važnost nego što je to trenutno u ustanovama dječjeg vrtića. Odgojitelji su odgovorili da se njih 57 u potpunosti slaže s tom tvrdnjom, 40 se slaže, 12 odgojitelja se niti ne slaže niti slaže, dok ih je 7 odgovorilo da se ne slaže ili se u potpunosti ne slaže s navedenom tvrdnjom.

## 8. RASPRAVA

U ranijim istraživanjima Horvat i Morandini-Plovanić (2002) došli su do zaključka da kineziološka aktivnost nije dovoljno zastupljena u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja i da je potrebno provesti promjene kako bi se smanjio negativan trend razvoja antropoloških karakteristika.

U ovom istraživanju, u Dijagramu 9. je prikazano da oko 66% odgojitelja odgovara kako uspijeva ostvariti planirane ciljeve i zadaće TZK, a tek 7% ih ne uspijeva ostvariti. Dijagram 8. prikazuje da oko 55% odgojitelja redovito planira, promišlja i priprema provođenje tjelesne i zdravstvene aktivnosti dok oko 14% odgojitelja ne planira redovito provođenje istih. Dijagram 7. prikazuje da 53,4% odgojitelja provodi kineziološke aktivnosti sa svojom skupinom samo 1-2 puta tjedno, a tek 9,5% odgojitelja te aktivnosti provode 4-5 puta tjedno koliko je i preporučeno.

Usporedbom ova 3 Dijagrama dolazimo do zaključka da oko 50% odgojitelja kineziološke aktivnosti provodi tek 1-2 puta tjedno, no oko 50% - 65% odgojitelja smatra da time uspijeva ostvariti ciljeve i da redovito provodi planiranje i pripremu provođenja kinezioloških aktivnosti. Ovim rezultatom može se zaključiti kako većina odgojitelja smatra da je dovoljno 1-2 puta tjedno provoditi kineziološke aktivnosti s djecom predškolske dobi. Zaključak je da odgojitelji nisu dovoljno osvješteni o tome koliko bi se više trebalo provoditi kineziološke aktivnosti.

Dijagram 3. do Dijagram 5. pokazuju rezultate u kojima su prikazani prostorno materijalni uvjeti rada organizirani za provođenje kinezioloških aktivnosti. 31% odgojitelja odgovara da ustanova u kojoj rade nema dvoranu za vježbanje, a 69% odgojitelja odgovara da imaju 1 ili više dvorana za vježbanje; oko 40% odgojitelja se slaže s time da je oprema koju posjeduju za ostvarivanje kinezioloških aktivnosti na zadovoljavajućoj razini, 30% odgojitelja se s time ne slaže, a 30% odgojitelja se niti ne slaže niti slaže – pretpostavka je da su te ustanove opremljene ali da nisu na zadovoljavajućoj razini. Oko 40% odgojitelja odgovara da su kineziološki sadržaji u njihovoj skupini zastupljeni jednako kao i sadržaji iz ostalih područja, dok ih 38% tvrdi da u njihovim skupinama ti sadržaji nisu zastupljeni, a 22% odgojitelja smatra da i jesu i nisu zastupljeni, te smatramo da kod tih odgojitelja sadržaji jesu zastupljeni ali ne u dovoljnoj mjeri kao i sadržaji iz ostalih područja. Sve ukupno

možemo zaključiti da oko 30% odgojitelja u ustanovama u kojima rade nemaju zadovoljavajuće prostorno materijalne uvijete rada. Dakle, istraživanje materijalnih uvijeta rada daje slične rezultate kao i istraživanje koje je opisano u radu Horvat i Morandini-Plovanić (2002) *Materijalni uvjeti i opseg tjelesnog vježbanja u vrtićima*. U ranijem istraživanju Videmšek i suradnici (2003) dobili su rezultate koji prikazuju kako djeca koja provode vježbe pod vodstvom odgojitelja u suradnji sa studentima kineziolozima imaju bolje rezultate u odnosu na djecu koja vježbaju samo s odgojiteljima. U ovom istraživanju na pitanje smatraju li odgojitelji da je za kvalitetno provođenje kinezioloških aktivnosti potrebna suradnja sa stručnjakom kineziologom, što je prikazano u Dijagramu 10., mišljenja su podjeljena. 44% odgojitelja je odgovorilo da se niti slaže niti ne slaže sa tom tvrdnjom, što može značiti da je ova skupina odgojitelja zadovoljna sa provođenjem kinezioloških aktivnosti ali pretpostavka je da suradnju sa stručnjakom kineziologom nebi odbili. Oko 36% odgojitelja smatra da je suradnja sa stručnjakom kineziologom potrebna, a oko 20% odgojitelja smatra da suradnja sa kineziologom nije potrebna. Iz ovih rezultata može se zaključiti da većina odgojitelja ipak smatra da bi suradnja sa stručnjakom kineziologom pomogla i unaprijedila kvalitetu rada na području kinezioloških aktivnosti.

Dijagram 12. pokazuje rezultate u kojima 81% odgojitelja u području kinezioloških aktivnosti koristi sve oblike rada po potrebi, dakle i frontalni oblik rada i grupni oblik rada i individualni oblik rada. Prema ovom rezultatu pretpostavlja se da osim dodatno educiranih odgojitelja i kineziologa koji rade u vrtićima i odgojitelji koji nisu dodatno educirani upoznati su sa svim oblicima rada koje i provode.

U Dijagramu 11. prikazani su rezultati u kojima je vidljivo koliko članovi stručnog tima ukazuju na važnost provođenja kinezioloških aktivnosti. Rezultati pokazuju da oko 38% odgojitelja smatra da članovi stručnog tima, u ustanovi u kojoj rade, redovito ukazuju na važnost provođenja kinezioloških aktivnosti. Skoro jednak broj odgojitelja, njih oko 39% smatraju kako u ustanovama u kojim oni rade, članovi stručnog tima ne ukazuju redovito na važnost provođenja kinezioloških aktivnosti. Oko 23% odgojitelja odgovara da članovi stručnog tima i ukazuju i ne ukazuju redovito na provođenje aktivnosti. Iz ovog rezultat može se zaključiti da članovi stručnog tima u svim ustanovama nisu jedako osvješteni o važnosti provođenja

kinezioloških aktivnosti, te vjerojatno ne djeluju motivirajuće na odgojitelje u tom području rada.

U ranijem istraživanju Dvorski i suradnici (2015) ispitali su stav odgojitelja o provođenju kinezioloških aktivnosti u dječjim vrtićima te postoji li razlika u stavovima o provođenju s obzirom na njihov stupanj obrazovanja. Rezultati su pokazali da se većina ispitanika slaže s važnošću provođenja kinezioloških aktivnosti u dječjem vrtiću. U ovom istraživanju, Dijagram 13. do Dijagram 15. pokazuju rezultate u kojima većina odgojitelja smatra da je važno provoditi kineziološke aktivnosti sa djecom rane i predškolske dobi. Oko 96% odgojitelja smatra da tjelesno vježbanje ima pozitivne učinke na kognitivni i emocionalni razvoj predškolske djece. Oko 97% odgojitelja se slaže da redovito provođenje tjelesnog vježbanja u predškolskoj dobi ima velik utjecaj na stvaranje kasnijih zdravih navika. Oko 85% odgojitelja smatra da je kineziološka aktivnost glavna potreba koja potiče pravilan rast i razvoj djece od najranije dobi, te je potrebno dati joj veću važnost nego što je to trenutno u ustanovama dječjeg vrtića. Rezultati istraživanja ovog pitanja potvrdilo je ranije istraživanje da većina ispitanika smatra važnim provođenje kinezioloških aktivnosti u dječjim vrtićima.

Zbog i ranijih pokazatelja, u ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja provedeni su i dodatni sportski programi, jedno od područja kineziologije. Osim integriranog programa u što spada redovito i integralno vježbanje u predškolskim ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, u sportskim igraonicama, ljetovanjima i zimovanjima, provode se i posebni programi. To su programi koji se odnose na posebne sportske organizacije koje daju poduku djeci, a djeca ih biraju prema svojim interesima. Programi su kraćeg trajanja, a o trajanju ovisi koliko je kineziološka vježba bitna i kakav joj je utjecaj. Prema Neljak (2009) odgojitelji i kineziolozi sve sadržaje s djecom predškolske dobi dijele na kineziološke sadržaje, u što spadaju planirane tjelovježbene aktivnosti i nekineziološke sadržaje koji se ne smiju zaostaviti u predškolskoj dobi jer tu spadaju društvene i zabavna aktivnosti. Sportske ustanove sadrže osnovne programe sportskog odgoja i elemente programa različitih vrsta sportova, te se kroz realizaciju utječe na antropološka obilježja. Provođenjem programa najbitnije je poticati motorički razvoj djece, ali se može i usmjeriti djecu da se kasnije opredjele na neki određeni sport ovisno o interesima,



postignućima, i mogućnostima. Kroz sportske programe djeca svaladavaju osnove kretanja mnogih sportskih programa.

Provedena su mnoga istraživanja o utjecaju sportskih programa na djecu predškolske dobi, te se može zaključiti da sportski programi imaju pozitivan utjecaj na cjelovit razvoj djeteta, a osobito na motoričke vještine.

H1: Ustanove ranog i predškolskog odgoja nisu dovoljno opremljeni za kvalitetno provođenje kinezioloških aktivnosti sa djecom rane i predškolske dobi.

U provedenom istraživanju može se zaključiti da je ova hipoteza djelomično točna. Iako je manji postotak odgojitelja odgovorilo da nema sportsku dvoranu u ustanovi u kojoj rade, da oprema koju posjeduju nije na zadovoljavajućoj razini, te da kineziološki sadržaji u skupini nisu zastupljeni kao i sadržaji ostalih područja, brojka od 30%-38% za ovakve rezultate nije mala, te pokazuje da se neki odgojitelji još uvijek „bore“ s nedovoljno opremljenim ustanovama za kvalitetno provođenje kinezioloških aktivnosti.

H2: Za kvalitetno provođenje kinezioloških aktivnosti u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja potrebna je suradnja odgojitelja sa stručnjakom kineziologom.

U provedenom istraživanju može se zaključiti da je ova hipoteza djelomično točna. Najveći broj odgojitelja smatra da je u provođenju kinezioloških aktivnosti i potreban i nije potreban kineziolog, odnosno predpostavlja se da ovi odgojitelji smatraju da kvalitetno samostalno ostvaruju zadaće, ali da bi prihvatili i ipomoć kineziologa. Više odgojitelja smatra da je potrebna suradnja s kineziologom, a manje odgojitelja smatra da suradnja s kineziologom za kvalitetno provođenje kinezioloških aktivnosti nije potrebna suradnja s kineziologom.

H3: Stav odgojitelja u predškolskim ustanovama je da se kineziološke aktivnosti trebaju provoditi kvalitetnije u odgojno obrazovnim ustanovama.

U provedenom istraživanju rezultati pokazuju da je ova hipoteza točna jer je više od 90% odgojitelja u anketi odgovorilo da se slaže s tom tvrdnjom. Međutim mnogi odgojitelji smatraju da uspijevaju ostvariti ciljeve i zadaće, te kvalitetno provoditi kineziološke aktivnosti, a to ukazuje na to da je potrebno osvijestiti kako uvijeti u

kojima se provode aktivnosti i provođenje kinezioloških aktivnosti tek 1-2 puta tjedno nije dovoljno za kvalitetan rast i razvoj djece predškolske dobi.

## 9. ZAKLJUČAK

Pokret je ljudska potreba i vrlo je važno upozoravati na posljedice nedovoljnog kretanja. Najvažnija je u djetinjstvu, to je vrijeme kada se može utjecati na stvaranje zdravih navika i tjelesni razvoj. U današnje vrijeme prevladavaju pasivni oblici sudjelovanja u aktivnostima kao što su gledanje televizije, posjete kinu i kazalištu, te čovjeku nedostaje kretanje što je osnovna pokretačka snaga vitalnih funkcija. A veliku ulogu je preuzeo i razvoj tehnologije koji čovjeka stavlja u sve pasivniji položaj. Redovno tjelesno vježbanje je jedno od ključnih faktora za zdrav život. Nikad nije prerano s usvajanjem edukacije o važnosti tjelesne aktivnosti i zdravim navikama. Djeca od najranije dobi stvaraju zdrave navike koje se zadržavaju i kasnije.

Veliku ulogu u otklanjanju suvremenog načina života, osim obitelji imaju i ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja koji za cilj imaju stvaranje, održavanje i učenje zdravog načina življenja.

Kineziološki programi namjenjeni djeci rane i predškolske dobi omogućuju pravilan rast i razvoj djece. Razvoj motoričkih vještina pridonosi kognitivnom, emocionalnom i socijalnom razvoju djece.

Sportski programi kao posebni programi se sve više provode u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, ovisno o prostornim uvjetima ustanova. Sportski programi vode se pod vodstvom kineziologa u suradnji s educiranim odgojiteljima. Postoje sportski programi u koju se upisuje cijela skupina djece, i programi koji se provode 2 puta tjedno. Svako dodatno uključivanje u sportski program uz redovni odgojno-obrazovni plan i program, ima veliku ulogu u stjecanju zdravih navika, stvaranju pozitivne slike o sportu. Sportski programi provode se kroz različite oblike rada. U ovom istraživanju navedeno je da 34,2% ustanova provodi sportski program pod vodstvom kineziologa i educiranog odgojitelja, a 31,6% provode vanjski suradnici.

Istraživanje je provedeno sa 116 odgojitelja u Hrvatskoj koji rade u ustanovama ranog i predškolskog odgoja sa djecom rane i predškolske dobi. Kroz 20 anketnih pitanja provelo se istraživanje o socio demografskim obilježjima ispitanika, o

prostorno materijalnim uvjetima rada u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, te o stavu odgojitelja o važnosti provođenja kinezioloških aktivnosti u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja sa djecom rane i predškolske dobi.

Neki rezultati potvrdili su rezultate dosadašnjih istraživanja, te možemo zaključiti da istraživanja koja su se provodila sa istim ili sličnim anketnim pitanjima pokazuju da nema velikog pomaka u shvaćanju važnosti ili poduzimanju potrebnog da bi se provođenje kinezioloških aktivnosti dovele na višu, kvalitetniju razinu. Svjedoci smo da se posljednjih godine sve više otvaraju sportski centri koji nude razne programe kako za odrasle tako i za djecu, međutim kada govorimo o ustanovama ranog i predškolskog odgoja gdje djeca provode većinu svog vremena ne možemo reći da ima velikog napretka u posljednjih nekoliko godina.

Važno je pohvaliti i naglasiti da postoje ustanove u kojima se kvalitetno provode kineziološke aktivnosti, koji nude sportske programe, koji imaju educirane odgojitelje za viđenje sportskih programa, koji imaju adekvatno opremljene sportske dvorane i rekvizite, koji pomno prate, planiraju, promišljaju kako poboljšati rad ustanove. Stručni tim zajedno s odgojiteljima u tim ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja svjesni su djetetovih potreba za kretanjem, svjesni su važnosti provođenja kineziološke aktivnosti za pravilan rast i razvoj djece predškolske dobi i za stvaranje zdravih navika koji se stječu od najranije dobi.

Rezultati koji brinu u ovom istraživanju je svjesnost odgojitelja koji smatraju da uspjevaju kvalitetno provoditi kineziološke aktivnosti, koji smatraju da redovno planiraju, promišljaju i provode aktivnosti, a najveći broj ispitanih upravo je odgovorilo da kineziološke aktivnosti provode tek 1-2 puta tjedno. Ovi rezultati upućuju na to da neki odgojitelji nisu dovoljno osvješteni o tome koliko bi se često trebale provoditi kineziološke aktivnosti. Nadalje više od 30% odgojitelja radi u ustanovi koja nema sportsku dvoranu, dakle nema adekvatne, sigurne materijalne uvijete za kvalitetno provođenje kinezioloških aktivnosti.

Ono sa čime se većina odgojitelja slaže, što vidimo u ovom istraživanju je da je potrebno raditi na poboljšanju kvalitete u provedbi kinezioloških aktivnosti, te da vježbanje od najranije dobi važno za pravilan rast i razvoj i stvaranje zdravih navika. Ovim istraživanjem dobili smo odgovore na pitanja postavljene u uvodu. Koliko god postoji napredak u svijetu kineziološke aktivnosti, kada je riječ o ustanovama ranog

i predškolskog odgoja i obrazovanja potrebno je i dalje poticati na osvještavanje važnosti potrebe za kretanjem i omogućiti bolje uvijete provođenja kinezioloških aktivnosti. Istraživanja su pokazala da su odgojitelji spremni raditi na tom važnom pitanju i unapređenju, ali Gradske i lokalne uprave i Ministarstva su ta koja trebaju pomoći u ostvarivanju uvijeta.

## LITERATURA

1. Andrijašević, M., (2008), *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života*. Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu
2. Baureis, H., Wagenmann, C., (2015), *Djeca bolje uče uz kineziologiju: savjeti i vježbe za lakše učenje i koncentraciju*. Split: Harfa
3. Caput-Jogunica, R., Neljak, B., (2012), *Kineziološka metodika u visokom obrazovanju – recenzirani interni nastavni materijali*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
4. Dvorski, M., Kokanović, T., Matić, I., Bogovčić, S. (2015). *Stavovi odgojitelja o provođenju kineziološke kulture u vrtićima s obzirom na njihov stupanj obrazovanja*. U: Prskalo, I i sur. (ur.), *Istraživanja paradigmi djetinjstva, odgoja i obrazovanja - Kineziološka edukacija sadašnjost i budućnost*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
5. Findak, V., (1992), *Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i sportskoj rekreaciji*. Zagreb: Mentorex
6. Findak, V., (2003) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture: priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga
7. Findak, V. i Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Priručnik za odgojitelje. Zagreb: EDIP d.o.o.
8. Horvat, V., Morandini-Plovanić, E. (2002). *Materijalni uvjeti i opseg tjelesnog vježbanja u vrtićima*. U: Findak, V. (ur.) *Zbornik radova 11. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (317-320). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
9. Hraste, M, Đurović, N., Matas, J. (2009). *Razlike u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi*. U V. Findak (Ur.), *Zbornik radova 18. Ljetne škole kineziologa RH* (str. 149 – 153). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
10. Kosinac, Z., Prskalo I., (2017). *Kineziološka stimulacija i postupci za pravilno držanje tijela u razvojnoj dobi djeteta*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta

11. Metikoš, D., Sekulić, D., (2007). *Uvod u osnovne kineziološke transformacije: osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji*. Split:Sveučilište u Splitu
12. Mraković, M. (1997). *Uvod u sistematsku kineziologiju*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
13. Neljak, B.,(2009), *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
14. Pejčić, A., Trajkovski, B.,(2018). *Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi*. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci
15. Prskalo, I., Sporiš, G., (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet, Školska knjiga
16. Sindik, J., *Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja*, – Med Jad 2009;39(1-2):19-28
17. Videmšek M., J. Štihec, V. L. Kropelj (2003): *Comperison of efficiency of two training programms for developing selected motor abilities of children in kindergarten*. *Kinesiologia Slovenica*, 9 (2) : 67 – 73

## POPIS TABLICA:

Tablica 1.: Pregledni prikaz razlika između tjelesno aktivnih i neaktivnih osoba

## POPIS DIJAGRAMA:

Dijagram 1.: Provođenje sportskog programa pod vodstvom stručnjaka

Dijagram 2.: Broj objekata u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja

Dijagram 3.: Sportske dvorane u ustanovama ranog i predškolskog odgoja

Dijagram 4.: Opremljenost ustanova spravama i rekvizitima

Dijagram 5.: Zastupljenost kinezioloških sadržaja u skupinama

Dijagram 6.: Važnost provođenja kineziološke aktivnosti

Dijagram 7.: Provođenje organiziranih kinezioloških aktivnosti

Dijagram 8.: Planiranje i provođenje sata TZK

Dijagram 9.: Ostvarivanje ciljeva i zadaća TZK

Dijagram 10.: Potreba za provođenjem kinezioloških aktivnosti sa stručnjakom kineziologom

Dijagram 11.: Utjecaj članova stručnog tima na provođenje kineziološke aktivnosti

Dijagram 12.: Oblici rada za vrijeme provođenja kinezioloških aktivnosti

Dijagram 13.: Utjecaj vježbanja na kognitivni i emocionalni razvoj

Dijagram 14.: Utjecaj vježbanja na stvaranje zdrave navike

Dijagram 15.: Važnost kineziološke aktivnosti u ustanovama dječjeg vrtića

## IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

IME I PREZIME STUDENTA: Ivana Kožul

Izjavljujem da sam diplomski rad pod nazivom: PROVOĐENJE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI U USTANOVAMA RANOG i PREDŠKOLSKOG ODGOJA I OBRAZOVANJA izradila samostalno.

Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima, bilo da su u pitanju knjige, znanstveni ili stručni članci, Internet stranice, zakoni i sl. u radu su jasno označeni i navedeni u popisu literature.

POTPIS STUDENTA: Ivana Kožul