

# Stavovi roditelja i odgajatelja prema tjelesnom vježbanju djece u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja

---

**Marković Imbrija, Lana**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2021**

*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:147:406825>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-25**

*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Lana Marković Imbrija

STAVOVI RODITELJA I ODGAJATELJA PREMA TJELESNOM  
VJEŽBANJU DJECE U USTANOVAMA RANOG I PREDŠKOLSKOG  
ODGOJA I OBRAZOVANJA

Diplomski rad

Zagreb, rujan, 2021.

SVUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Lana Marković Imbrija

STAVOVI RODITELJA I ODGAJATELJA PREMA TJELESNOM  
VJEŽBANJU DJECE U USTANOVAMA RANOG I PREDŠKOLSKOG  
ODGOJA I OBRAZOVANJA

Diplomski rad

Mentorica rada:

Doc.dr.sc. Marijana Hraski

Zagreb, rujan, 2021.

## Sažetak

Tjelesno vježbanje djeci rane i predškolske dobi omogućuje kvalitetniji fizički i psihički razvoj, a ono podrazumijeva svaki oblik tjelesne aktivnosti koji je u vrtiću prisutan kroz organizirani sat tjelesnog vježbanja. Kroz tjelesne aktivnosti u vrtiću djeca poboljšavaju svoja antropološka obilježja, odnosno razvijaju različite sposobnosti i osobine. Djetetovo prisustvovanje ovakvim aktivnostima ovisi o njihovim stavovima o istima te o stavovima njihovih roditelja i odgojitelja. Stavovi u ranoj dobi oblikuju se po modelima odraslih osoba, odnosno dijete će oponašati odrasle osobe iz okoline koje su njima na neki način važne. Ako roditelji i odgojitelji imaju pozitivan stav o tjelesnom vježbanju pomoći će djetetu da razvije isti te da sudjeluje u tjelesnim aktivnostima koje su dobre za njegov zdrav i kvalitetan razvoj. Cilj ovog rada bio je dobiti uvid u različitost stavova roditelja i odgajatelja prema tjelesnom vježbanju djece rane i predškolske dobi te utvrditi potrebu edukacije tih dviju skupina o važnostima tjelesnog vježbanja u ranoj i predškolskoj dobi. U istraživanju je sudjelovao 131 sudionika od kojih je bilo 73 odgojitelja i 58 roditelja djece koja pohađaju ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja u Republici Hrvatskoj. Rezultati su pokazali kako ne postoji statistički značajna razlika u stavovima o važnosti tjelesnog vježbanja između roditelja i odgojitelja, o važnosti usvajanja zdravih navika te da ne postoji povezanost između dobi i stavova o tjelesnom vježbanju tih dviju skupina. Radom se nastoji naglasiti i osvijestiti važnost tjelesnog vježbanja u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja i izvan njih tijekom ranog razvoja djeteta, ali i kasnije u životu. Nadalje, govori se i o tome koliko okolina može utjecati na razvoj stavova o tjelesnom vježbanju kod djece rane dobi, ali se ističe također kako se kroz stalno preispitivanje i educiranje o tjelesnom vježbanju mogu promijeniti stavovi o istom i kod odraslih osoba.

Ključne riječi: tjelesno vježbanje, organizirani sat tjelesnog vježbanja u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, stavovi roditelja i odgajatelja o tjelesnom vježbanju

## Summary

Physical exercise for children of early and preschool age enables better physical and mental development, and it includes every form of physical activity that is present in kindergarten through an organized class of physical exercise. Through physical activities in kindergarten, children improve their anthropological characteristics, they develop various abilities and characteristics. The child's attendance at such activities depends on their attitudes about them and on the attitudes of their parents and educators. Attitudes at an early age are formed according to the models of adults, ie the child will imitate adults from the environment that are important to them in some way. If parents and educators have a positive attitude about physical exercise, they will help the child to develop it also and to participate in physical activities that are good for his healthy and quality development. The aim of this study was to gain insight into the differences in attitudes of parents and educators towards physical exercise of early and preschool children and to determine the need to educate these two groups on the importance of physical exercise in early and preschool age. The study involved 131 participants, of which 73 were educators and 58 parents of children attending institutions of early and preschool education in the Republic of Croatia. The results showed that there was no statistically significant difference in attitudes about the importance of physical exercise between parents and educators, about the importance of adopting healthy habits, and that there was no correlation between age and attitudes about physical exercise between the two groups. The paper seeks to emphasize and raise awareness of the importance of physical exercise in institutions of early and preschool education and beyond during the early development of the child, but also later in life. Furthermore, there is talk about how much the environment can influence the development of attitudes about physical exercise in young children, but it is also pointed out that through constant review and education about physical exercise can change attitudes about the same in adults.

Keywords: physical exercise, organized physical exercise class in institutions of early and preschool education, attitudes of parents and educators about physical exercise

## Sadržaj

1. UVOD .....	1
1.1. Sat tjelesnog vježbanja u vrtiću .....	2
1.1.1. Pojediniosti procesa tjelesnog vježbanja .....	2
1.1.2. Organizacija tjelesnog vježbanja u vrtiću .....	5
1.1.3. Antropološka obilježja djece koja se razvijaju kroz tjelesno vježbanje .....	11
1.2. Roditelji i odgojitelji o tjelesnom vježbanju .....	15
1.2.1. Razvijanje navika i donošenje odluka o tjelesnom vježbanju djece .....	16
1.2.2. Edukacija odgojitelja o tjelesnom vježbanju .....	18
1.2.3. Edukacija roditelja o tjelesnom vježbanju .....	19
2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA .....	20
3. CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA .....	25
4. METODE RADA .....	25
4.1. Sudionici istraživanja .....	25
4.2. Protokol mjerenja .....	26
4.3. Varijable istraživanja .....	26
4.4. Metode obrade podataka .....	27
5. RASPRAVA I REZULTATI ISTRAŽIVANJA .....	27
6. VERIFIKACIJA HIPOTEZA .....	32
7. NEDOSTACI ISTRAŽIVANJA .....	33
8. ZAKLJUČAK .....	34

## 1. UVOD

Biološka potreba svakog čovjeka je kretanje, a čovjek na nju kroz obaveze suvremene civilizacije često zaboravlja. Pojavljuje se sjedilački način života zbog kojeg se pojavljuju i mnoge bolesti civilizacijskog društva te tako i sve veća potreba za kretanjem i promoviranjem kretanja i tjelesnog vježbanja kako bi se te negativne posljedice novog načina života smanjile (Prskalo i Sporiš, 2016 prema Starosta, 2001). Porast pretilosti u predškolskoj i školskoj dobi posljedica je nedovoljne tjelesne aktivnosti djece i mladih te se na globalnoj razini prema procjenama nalazi 41 milijun djece starosti mlađe od 5 godina koja imaju prekomjernu tjelesnu težinu (Petrić, Holik, Blažević i Vincetić i sur., 2019).

Prema Horvat i Sindik (2012) psihička i fizička zrelost podrazumijeva razvijanje svih antropoloških obilježja djece do mogućih granica iz čega slijedi da je potrebno utjecati na razvijanje motoričkih sposobnosti onda kada su one najosjetljivije, odnosno najviše podložne promjenama. To se odvija upravo u ranoj dobi djeteta. Lazar (2007) ističe važnost hodanja kod djece rane dobi te ističe kako je potrebno čim dijete nauči hodati što češće izbjegavati kolica i potruditi se učiniti hodanje što zanimljivijim. Od najranijeg djetinjstva razvija se stav i interes prema načinu života, kretanju, tjelesnom vježbanju te zdravim obrascima ponašanja. Takvi stavovi djeteta razvijaju se kroz stavove roditelja, odgojitelja, vršnjaka i ostale okoline prema tjelesnom vježbanju te kroz odnos medija prema tjelesnom vježbanju i načinu života (Prskalo i Sporiš, 2016).

Rane tjelesne aktivnosti temelj su razvoja prirodnih oblika kretanja koji se pojavljuju u predškolskoj dobi djeteta, odnosno između druge i sedme godine (Starc, Čudina-Obradović, Pleša, Profaca, Letica, 2004). Kroz tjelesno vježbanje dijete upoznaje okolinu i sebe samoga. Pozitivan utjecaj na razvoj dječjih sposobnosti provodi se kroz unaprijed osmišljeno, organizirano tjelesno vježbanje u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja (Findak, 1995). Kako bi ga stručnjaci pravilno provodili u ustanovama RPOO potrebno je znanje o pojedinostima procesa tjelesnog vježbanja, o načinu njegova organiziranja i trajanja te o njegovom utjecaju na pojedine sposobnosti, osobine i znanja djeteta. Nadalje, roditeljsko poznavanje organizacije sata tjelesnog vježbanja u vrtiću te njegovom pozitivnom učinku na djetetov rast i razvoj uvelike doprinosi njihovom stavu o istom.

## **Sat tjelesnog vježbanja u vrtiću**

Sat tjelesnog vježbanja dio je kineziologije kao znanosti koja proučava pokret i kretanje čovjeka u svim njegovim oblicima i međuodnosima. Nadalje, proučava i sve odnose pokreta i kretanja u svim drugim oblicima ljudske egzistencije i djelovanja (Prskalo i Sporiš, 2016). Kineziologija kao znanost utemeljena je na metodologiji rada te proučava učinkovitost ljudskih pokreta, proces i zakonitosti vježbanja te njegove posljedice na ljudski organizam. Kineziologija se primjenjuje u različitim područjima kao što su sport, tjelesna i zdravstvena kultura u koju spada i već spomenuti sat tjelesnog vježbanja, zdravlje, rekreacija, upravljanje sportom i kineziterapija (Prskalo i Sporiš, 2016).

### *1.1.1. Pojedinstvo procesa tjelesnog vježbanja*

Prije provedbe sata tjelesnog vježbanja u vrtiću neophodno je planiranje i programiranje procesa tjelesnog vježbanja koji uključuju postavljanje cilja vježbanja, utvrđivanje stanja subjekta, poštivanje ograničavajućih čimbenika, izbor sadržaja vježbanja, definiranje vremena vježbanja te organizaciju i kontrolu procesa tjelesnog vježbanja (Prskalo i Sporiš, 2016 prema Mraković, 1997). Prema Horvat (2012) proces vježbanja dijeli se na dvije veće skupine, a to su planiranje i programiranje. Planiranje obuhvaća definiranje cilja procesa vježbanja, utvrđivanje stanja subjekta te utvrđivanje faktora ograničenja, a programiranje obuhvaća izbor i distribuciju sadržaja vježbanja te komponenti volumena vježbanja, izbor najadekvatnijih modaliteta vježbanja te organizaciju i provođenje kineziološkog tretmana, kontrolu tranzitivnih stanja i analizu efekta procesa vježbanja.

Cilj vježbanja potrebno je definirati individualno, prilagođeno svakom pojedinačnom djetetu jer svako dijete je jedinstveno s jedinstvenim potrebama i mogućnostima. Cilj je poželjno stanje na kraju procesa tjelesnog vježbanja te se do njega dođe najprije uzimanjem u obzir djetetovog inicijalnog, prethodnog stanja zatim praćenjem djetetovog periodičnog stanja kroz proces vježbanja te njihova projekcija na idealno stanje. Idealno stanje je ideja koja je neostvariva za veći broj pojedinaca, ali može biti motivator za bolji napredak pojedinca u tjelesnoj aktivnosti. Tako se dobiva jedinstveni cilj prilagođen svakom djetetu pojedinačno. Cilj tjelesnog vježbanja u vrtiću trebao bih prvenstveno biti težnja ka optimalnoj razini osobina i sposobnosti, a zatim i motoričkih znanja, vještina i postignuća (Prskalo i Sporiš, 2016). Ciljevi procesa tjelesnog vježbanja mogu biti posredni i neposredni. Posredni ciljevi su unaprjeđenje zdravlja koje obuhvaća razvijanje higijenskih navika, smanjenje mogućnosti povrjeđivanja, deformiteta te smanjen rizik od bolesti. Odgojni učinci također su uvršteni pod posredne ciljeve,



a oni obuhvaćaju oblikovanje crta ličnosti, pozitivnih stavova i vrijednosti. Neposredni ciljevi su razvoj antropoloških obilježja, stjecanje motoričkih i usvajanje teorijskih znanja. Razvoj antropoloških obilježja obuhvaća razvoj morfoloških obilježja, razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Motorička znanja podrazumijevaju znanja za savladavanje prostora, otpora i prepreka, dok teorijska znanja podrazumijevaju znanja o zdravom načinu života, znanja o utjecaju procesa vježbanja na ljudski organizam te znanja o programiranju i kontroli vlastitog vježbanja (Prskalo i Sporiš, 2016).

Prema Horvat (2012) prije procesa vježbanja potrebno je utvrditi inicijalno ili prethodno stanje subjekta koje mora biti određeno istim mjerama s kojima će biti provjeravano finalno stanje. Primjerice, ako se kod inicijalnog stanja provjerava koliki broj trbušnjaka dijete može napraviti u jednoj minuti onda se i kod finalnog stanja mora provjeravati isto to, odnosno količina trbušnjaka koju dijete može napraviti u minuti. Tranzitivna, periodična stanja obuhvaćaju povremenu provjeru napretka djeteta kroz tjelesno vježbanje te mogući unos promjena u program ako je potrebno. Primjerice, ako se uoči kroz proces mjerenja da dijete radi jednaku količinu trbušnjaka u minuti kao i prije početka programa tjelesnog vježbanja onda se u taj program treba uključiti više vježbi za trup kako bi dijete napredovalo u tom području. Treća vrsta stanja djeteta, subjekta procesa tjelesnog vježbanja je finalno stanje koje se dijeli na idealno, poželjno i realno finalno stanje. Idealno finalno stanje maksimalno moguće stanje subjekta koje je teško postići jer je na granici s ljudskim mogućnostima, međutim može poslužiti kao motivator za uključivanje djeteta u tjelesno vježbanje, ali može ga i demotivirati. Idealna stanja postižu natprosječni sportaši. Poželjno finalno stanje je ono koje dijete može postići kroz proces tjelesnog vježbanja s obzirom na faktore ograničenja te inicijalno stanje djeteta. Poželjno finalno stanje u pravilu je cilj tjelesnog vježbanja. U konačnici realno finalno stanje je ono koje se mjeri na kraju procesa tjelesnog vježbanja, odnosno ono što je dijete ostvarilo u završnom mjerenju na kraju školske godine (Horvat, 2012).

Kako bi mogli što bolje isplanirati proces vježbanja potrebno je i utvrditi faktore ograničenja. Postoje endogeni ili unutarnji faktori ograničenja i egzogeni ili vanjski faktori ograničenja. Unutarnji faktori su komunikacija genetskog i ne genetskog dijela svake sposobnosti i osobine, odnosno ako je genetska urođenost sposobnosti velika na tu sposobnost nećemo moći kroz proces tjelesnog vježbanja jako utjecati. Primjerice, repetitivna snaga ima manji koeficijent urođenosti od eksplozivne snage te ćemo na nju moći više utjecati nego na eksplozivnu snagu. Unutarnji ograničavajući faktori su i promjena ljudskih sposobnosti i osobina tijekom života, primjerice što smo stariji to nam sposobnosti slabe te trenutno stanje

zdravlja, odnosno promjene u zdravstvenom stanju djeteta koje je potrebno pratiti u svakoj fazi procesa vježbanja kako ne bi došlo do njegovog narušavanja (Horvat, 2012). Vanjski faktori ograničenja mogu biti raspoloživost vremena pojedinca za vježbanje, materijalni uvjeti u kojima se tjelesno vježbanje provodi te stručnjaci i društveni interes za tjelesno vježbanje. Vrijeme za vježbanje je u vrtiću potrebno unaprijed planirati i uključiti u ostatak obaveznih, organiziranih aktivnosti u grupi kako ne bi došlo do njegovog izostanka. Važni su uvjeti u kojima se odvija tjelesno vježbanje primjerice, kvaliteta opreme s kojom se vježba, vrsta i kvaliteta prostora u kojem se vježba. Uz kvalitetniju opremu i prostor za vježbanje ono će više motivirati djecu, ali i omogućiti bolji proces tjelesnog vježbanja. Stručnjaci koji provode program tjelesnog vježbanja u vrtiću su odgajatelji ili kineziolozi koji su u svom obrazovanju morali detaljno usvojiti sva pravila procesa tjelesnog vježbanja i sve ono što on uključuje. Za motivaciju djeteta i njihove bliže okoline koja utječe na njihova mišljenja važan je društveni interes te ako ga nema za tjelesno vježbanje ono će vjerojatno imati manje važnu ulogu u životu djeteta (Horvat, 2012).

Nakon što se provedu sve prethodno navedene faze u planiranju tjelesnog vježbanja kreće se na programiranje s izborom i distribucijom sadržaja vježbanja. Sadržaji se prema Horvat (2012) dijele na konvencionalne i nekonvencionalne. Konvencionalni pripadaju natjecateljskim sportskim aktivnostima te su određeni pravilima pojedinih sportova i njima se nastoje razviti motorička znanja za određenu kineziološku aktivnost. Primjerice, kod skoka u dalj, koji spada pod motoričko znanja, postoje pravila kao što su skok iz stojećeg položaja, mjerenje udaljenosti kod zadnje pete nakon doskoka i sl. Nekonvencionalni sadržaji nisu određeni pravilima te oni djeluju na razvoj sposobnosti i osobine, a to su različite vježbe za povećanje snage, koordinacije, ravnoteže koji mogu biti potrebni za pravilno izvođenje nekog motoričkog znanja kao što je prethodno navedeni skok u dalj.

Prema Horvat (2012) sljedeća faza programiranja je izbor i distribucija komponenti volumena vježbanja. Volumen ili količina rada određuje se s obzirom na tri komponente koje međusobno utječu jedna na drugu, a to su intenzitet vježbanja, njegovo trajanje te interval rada i odmora. Ako je intenzitet vježbanja veći trajanje bi trebalo biti manje, a stručnjak koji nadgleda vježbanje daje procjenu o potrebnom intervalu rada i odmora tako da subjektu vježbanja daje dovoljno vremena za oporavak između vježbi. Period odmora ne smije biti ni predugačak jer tada neće biti ni pozitivnih ishoda tjelesnog vježbanja, a i zbog hlađenja organizma može doći i do ozljeda.

Kod izbora najboljih metoda vježbanja te organizacije i provođenja kineziološkog tretmana treba imati na umu ciljeve i zadatke koji se žele postići, dobni uzrast djeteta, organiziranje tjelesnog vježbanja pojedinačno ili u skupinama, jesu li te skupine homogene, odabrane prema nekom kriteriju ili heterogene, slučajni odabir djece te o uvjetima u kojima se provodi tjelesno vježbanje (Horvat, 2012). Metode koje se primjenjuju tijekom tjelesnog vježbanja su nastavne metode, odnosno načini na koje se prikazuju motoričke zadatke koje će se izvoditi, metode vježbanja, odnosno načini uvježbavanja tih zadataka te metode učenja istih. Stručnjak djetetu najprije usmeno predstavi što će se raditi, zatim mu to i demonstrira te objasni posebno i pokazuje sve dijelove vježbe. Zatim slijedi uvježbavanje pokazane motoričke zadatke može biti kroz metodu standardnog ponavljajućeg vježbanja, kroz metodu promjenjivog vježbanja i situacijsku metodu vježbanja. Od metoda učenja motoričkih zadataka postoje sintetička, analitička i kombinirana metoda (Horvat, 2012).

Tijekom vježbanja može doći do udaljavanja djeteta od cilja procesa vježbanja te iz tog razloga mora postojati kontrola tranzitivnih stanja, odnosno česta mjerenja i prikupljanje informacija o periodičnim stanjima djeteta. Ako dođe do udaljavanja od cilja ili stagniranja, nepromijenjenih sposobnosti djeteta potrebno je uvesti promjene u proces vježbanja. Tranzitivna stanja su zapravo kontrolne točke koje bi stručnjak koji nadgleda tjelesno vježbanje trebao postaviti ovisno o vremenu koje je dijete provelo u vježbanju i razlici između inicijalnog i finalnog stanja kojeg je stručnjak postavio kao cilj. Kod tih kontrolnih točki provjeravamo sposobnosti na jednak način na koji smo ih provjeravali u inicijalnom stanju i kako ćemo ih provjeravati kod finalnog stanja (Horvat, 2012).

Zadnja faza procesa vježbanja je analiza efekata tog procesa gdje se procjenjuje ostvarenost cilja te stručnjak koji je proveo proces tjelesnog vježbanja dobiva uvid u uspješnost tog procesa u cjelini i u pojedinim dijelovima tog procesa. Analiza pojedinih dijelova omogućuje precizniji uvid u dio procesa koji se mora nadograditi, izmijeniti ili zaobići pogreške u sljedećem planiranju i programiranju procesa (Horvat, 2012).

### *1.1.2. Organizacija tjelesnog vježbanja u vrtiću*

Prema Findak (1995) sat tjelesnog vježbanja podijeljen je na uvodni dio, pripremni dio, glavni A dio sata, glavni B dio sata i završni dio sata. Sve dijelove sata stručnjak mora unaprijed isplanirati te obratiti pozornost na dobnu skupinu djece koja će pristupiti satu tjelesnog vježbanja, mogućnostima prostora za vježbanje i dostupnim rekvizitima te trajanju svakog dijela sata.

Djeca su s obzirom na dob podijeljena u 3 dobne skupine: mlađu, srednju i stariju. Prema Findak (1995) mlađa dobna skupina obuhvaća djecu od 3. do 4. godine, srednja dobna skupina obuhvaća djecu od 4. do 5. godine, a starija dobna skupina djecu od 5. do 6. ili 7. godine. Pokreti djece te skupine su spori i površni s obzirom na prostornu orijentaciju iako su trebala ovladati osnovnim prirodnim oblicima kretanja kao što su hodanje, trčanje, puzanje i slično. U srednjoj dobnoj skupini djeca su brža i spretnija u kretanju, razlikuju smjer kretanja, a djeca starije dobne skupine su snažnija, izdržljivija, mogu podnositi duža opterećenja (Findak, 1995). Za pravilno postavljanje sadržaja tjelesnog vježbanja u sat za određenu dobnu skupinu potrebno je imati znanja o prosječnim motoričkim mogućnostima djece te dobi koje su prikazane u tablici 1 te što se od njih u toj dobi može očekivati. Nadalje, kronološka dob ne smije biti jedini kriterij odabira sadržaja jer je svako dijete individualno i razvija se u drugačijem okruženju s drugačijim poticajima te se također svaka motorička vještina ne mora se pojaviti u isto vrijeme kod svakog djeteta. Ističe se kako odstupanja u pojavljivanju navedenih vještina mogu varirati u rasponu od 2 do 3 mjeseca prije ili poslije prosječne dobi pojavljivanja određene vještine (Lazar, 2007).

**Tablica 1: Razvoj motorike djece predškolske dobi (Starc i sur., 2004)**

3 – 4 godine

---

- Stoji bez pomoći na jednoj nozi
  - Stoji i hoda na prstima
  - Hoda po crti
  - Trči skladnije, prepoznaje sve faze leta
  - Može se naglo zaustaviti i mijenjati smjer kretanja
  - Trči na velike udaljenosti
  - Poskakuje na jednoj nozi (4 godine)
  - Penje se na prepreku u visini prsnog koša
  - Baca loptu u cilj u visini glave na udaljenosti od 1,5 m
  - Uspješno hvata malu loptu
- 

4 – 5 godina

---

- Održava ravnotežu na gredi širine 20 cm
- Sjedi prekriženih nogu
- Hoda sigurno naprijed, nazad, postrance, na prstima
- Hoda po kružnoj liniji
- Uspinje se i silazi stubama izmjenjujući noge
- Prekoračuje prepreke visoke 30 cm

- Trči brzo i na veće udaljenosti
  - Skače s mjesta u vis, u dubinu, u dalj
  - Poskakuje na jednoj nozi
  - Preskakivanje prepreka mu je teško (do 25 cm širine)
  - Penje se i s lakoćom silazi sa svih vrsta penjalica
  - Provlači se ispod prepreka bez da zapinje ili udari glavom
  - Baca loptu jednom rukom preko glave, u cilj udaljen 2 metra
  - Spretnije je u igranju loptom; Može se koristiti reketom
  - Pokušava kolut u naprijed i stoj na glavi - ruši se postrance
- 

#### 5 – 7 godina

---

- Hoda točno po crti bez pogreške
  - Prekoračuje prepreke u visini koljena
  - Povezuje trčanje i skakanje
  - Može više od 10 puta skočiti na jednoj nozi
  - Skače preko konopca
  - Trči i udara loptu istovremeno
  - Trči uza stube
  - Penje se na prepreke i preko kao odrasli
- 

Nadalje, svaki dio sata tjelesnog vježbanja u vrtiću ima određeno trajanje s obzirom na dob djeteta, odnosno s obzirom na prethodno navedene dobne skupine. Kod mlađe dobne skupine uvodni dio sata treba trajati 2-3 minute, a kod srednje i starije dobne skupine 2-4 min. Pripremni dio sata traje 5-7 minuta kod mlađe dobne skupine, 6-8 minuta kod srednje i 7-9 min kod starije dobne skupine. Glavni A dio sata za mlađu dobnu skupinu traje 11 minuta, 13 minuta za srednju i 15 minuta za stariju. Glavni B dio sata traje 5 minuta za mlađu i srednju dobnu skupinu, a 7 minuta za stariju. Završni dio sata traje po dvije minute za mlađu i srednju, a 3 minute za stariju dobnu skupinu. Ukupno 25 minuta traje sat za mlađu dobnu skupinu, 30 minuta sat za srednju i 35 minuta sat za stariju dobnu skupinu (Findak, 1995). Trajanje sata tjelesnog vježbanja u vrtiću razdijeljeno je po dobnim skupinama s obzirom na fiziološko i psihološko opterećenje koje je dijete u pojedinoj dobi spremno podnijeti.

Prema Lorger, Prskalo i Findak (2012) svi dijelovi sata imaju cilj, određene antropološke, obrazovne i odgojne zadatke. Uvodni dio sata uključuje organizacijsku, fiziološku i emotivnu pripremu djece za daljnji proces tjelesnog vježbanja. Dakle, antropološki zadatak uvodnog dijela je pokretanje svih dijelova tijela, utjecaj na jačanje mišića i razvoj opće motorike te podizanje funkcije dišnog i krvožilnog sustava. Nadalje, obrazovni zadatak ovog

dijela sata je upoznavanje i savladavanje jednostavnih tjelesnih aktivnosti, savladavanje i ponavljanje elemenata pojedinih cjelina kako bi se podigla razina motoričkih znanja i postignuća pri čemu su motorička postignuća sposobnosti koje se jačaju kroz djeci već poznata motorička znanja. Odgojni zadaci uvodnog dijela sata su postizanje ugodne atmosfere na satu te pozitivan utjecaj na raspoloženje i motivaciju djece za daljnje tjelesno vježbanje. Uvodni dio sata od sadržaja uključuje različite oblike trčanja, elementarne igre, jednostavne timske igre koje su djeci već poznate kako se ne bi gubilo previše vremena na objašnjavanje pravila jer je prvotni cilj aktiviranje organizma za rad, a kasnije kroz sat će biti prilike za upoznavanje novih igri i njihovih pravila kada će organizam već biti aktivan i neće mu biti potrebna pojačana aktivacija. S uvodnim dijelom sata se započinje tako da se djeca okupe na dogovoreni znak ili uputu u primjerice, vrstu po visini te uz dogovoreni pozdrav započinju s procesom tjelesnog vježbanja.

Cilj pripremnog dijela sata je priprema za povećane fiziološke napore, podizanje funkcije lokomotornog, dišnog i krvožilnog sustava te utjecaj na pravilno držanje tijela i zaštitu od potencijalnih ozljeda kasnije u procesu tjelesnog vježbanja. U antropološke zadatke ovog dijela sata spadaju funkcionalna priprema lokomotornog sustava za napore koji slijede u glavnim dijelovima sata te osiguravanje uvjeta za pravilno držanje tijela, pojačan rad srca i organa za disanje. Obrazovni zadaci pripremnog dijela su usvajanje motoričkih informacija o strukturama novih općepripremnih vježbi te usavršavanje ranije stečenih općepripremnih vježbi. Navedene motoričke informacije i stečena znanja kasnije će djeci pomoći u bilo kakvim tjelesnim aktivnostima ili u sportu gdje će se morati sama zagrijati te će se izbjeći moguće ozljede kod težih i opasnijih fizičkih aktivnosti. Poticanje skladnog rada unutar skupine i stvaranje ugodnog ozračja za daljnji rad odgojni su zadaci ovog dijela sata. Općepripreme vježbe naziv su sadržaja koji se koristi u ovom dijelu sata te obuhvaća vježbe jačanja, labavljenja i istezanja. Vježbe jačanja je potrebno najviše koristiti u ovom dijelu sata, vježbe labavljenja u manjoj mjeri, a kod vježbi istezanja je potrebno izbjegavati često korištenje (Lorger i sur., 2012). Djecu je potrebno uputiti da pronađu svoje mjesto u prostoru u kojem se nalaze tako da ne mogu doći u doticaj i ozlijediti bilo koje dijete koje se nalazi u blizine. Primjerice, može se dati uputa djeci da rašire ruke i okrenu se oko svoje osi te tako okrećući se ne smiju doći u doticaj s drugim djetetom.

Kada na red u procesu vježbanja dođe glavni A dio sata potrebno je djecu okupiti te započeti njegovu organizaciju tako da se uključi i djecu kod donošenja i raspoređivanja lakših sprava. Djecu je potrebno postaviti u formaciju za vježbanje koja može biti primjerice, kolona

ili više njih ovisno o broju djece i načinu organizacije glavnog A dijela sata. Prema Horvat (2012) organizacija vježbanja u glavnom A dijelu sata morala bi kod mlađih dobnih skupina sadržavati jednostavnije oblike rada dok bi prema starijim dobnim skupinama trebali biti sve složeniji oblici. Jednostavniji oblik rada je frontalni oblik kod kojeg sva djeca izvode istu zadaću. Prije početka izvođenja zadaće odgajatelj stručnjak daje kratke, jasne upute prilagođene dobnom uzrastu te zatim demonstrira, pokazuje vježbu ili odabire dijete, ako su djeca prethodno upoznata s vježbom, koje će demonstrirati vježbu. Na kraju sva djeca u isto vrijeme izvode vježbu od crte do crte prethodno označene u prostoru u kojem se vježbanje odvija. Ovakav način rada pogodan je pri učenju, vježbanju i provjeravanju jednostavnih motoričkih zadaća, ali se koristi samo kada mlađe dobne skupine tek usvajaju ili se uključuju u proces vježbanja te kada su materijalni uvjeti rada loši zbog velikog broja negativnih stvari. U ovakvom načinu rada nije moguće individualno doziranje opterećenja, ograničena je mogućnost prikupljanja podataka o rezultatima vježbanja te je smanjena mogućnost diferenciranog postavljanja motoričkih zadaća. Drugi oblik organizacije koji se provodi u ovom dijelu sata je vježbanje po skupinama. Skupine se mogu sastojati od dvoje ili više djece ovisno o cilju i zadaćama procesa te mogu biti homogene ili heterogene, odnosno formirane sa ili bez nekog kriterija. Skupine tijekom vježbanja mogu mijenjati mjesta vježbanja koja mogu biti postavljena paralelno, izmjenično i kružno. Nadalje, postoje i poligonski postavljena mjesta kod kojih su zadaće postavljene kao prepreke s određenim redoslijedom koje se izvode u zadanom vremenskom periodu. Dobrim i djeci zanimljivim odabirom oblika vježbanja može se postići bolja motiviranost i zainteresiranost djece. Moguće je prije ili nakon procesa vježbanja s djecom popričati o njima zanimljivim vježbama ili aktivnostima kako bi se proces tjelesnog vježbanja što bolje mogao prilagoditi njihovim interesima i potaknuti njihovu znatiželju i zainteresiranost za vježbanjem. Prema Lorger i sur. (2012) cilj glavnog A i B dijela sata je stvaranje najpovoljnijih uvjeta za ostvarenje postavljenih zadaća i potrebnih utjecaja na antropološki status djeteta. Antropološki zadaci glavnih dijelova sata su stimulirati skladan rast i razvoj i pravilno držanje tijela, poticanje razvoja opće motorike i usavršavanje osnovnih motoričkih sposobnosti te povećanje funkcije krvožilnog i dišnog sustava. Obrazovni zadaci su usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja te poboljšanje motoričkih postignuća, a odgojni ciljevi su razvijanje pozitivnih osobina, volje, poticanje moralnih svojstava te povećanje motivacije i razvijanje navika za vježbanje. Sadržaji za glavni A dio sata proizlaze iz programskih cjelina: 1. hodanje i trčanje, 2. poskoci, skokovi i preskoci, 3. bacanje, hvatanje i gađanje, 4. puzanje, provlačenje i penjanje, 5. dizanje i nošenje, 6. vučenje i potiskivanje, 7. višenje, 8. kotrljanje, 9. igre, 10. dječji plesovi. Cjeline se biraju s obzirom na mogućnosti njihova izvođenja u

određenim prostorima s ciljem što većeg izvođenja tjelesnog vježbanja u prirodi. Tjelesno vježbanje izvan dvorane može se izvoditi tijekom toplog i suhog vremena te se tijekom takvog vremena i boravka vani moraju birati cjeline koje su za takve uvjete prigodne. Primjerice, ako se tjelesno vježbanje odvija vani puzanje i provlačenje za takve uvjete nije prigodno jer nije prigodno sprave za vježbanje iznositi van ili tražiti od djece da pužu u odjeći po vani jer će kasnije presvlačenje otežati provođenje ostalih programa u vrtiću ili u gorem slučaju narušiti djetetovo zdravlje. Glavni dio sata najčešće sadrži dvije teme pri čijem je izboru važno voditi brigu o načelima svestranosti i raznovrsnosti kako bi kod djeteta razvijali što veći broj motoričkih sposobnosti i znanja te kako bi im proces tjelesnog vježbanja bio što zanimljiviji. Ako biramo dvije teme moramo izabrati jednu lakšu jednu težu, a kad se uči neka nova vježba jedna tema mora biti nova, a djeci već poznata i usvojena. Novu temu potrebno je uzastopno ponavljati dok ju djeca ne usvoje. Glavni A dio sata mora obuhvaćati 2/3 vremena glavnog djela sata dok glavni B dio sata mora zauzimati 1/3. U glavni B dio sata ulaze elementarne igre, pojednostavljene timske igre, štafetne igre i jednostavni poligoni prepreka. Sadržaji B dijela sata imaju karakter natjecanja, najvećeg su opterećenja, sinteza su naučenih sadržaja te u ovom dijelu sata dolaze do izražaja djetetova individualnost, sposobnost rješavanja različitih zadataka u različitim situacijama (Lorger i sur., 2012). Prema Lazaru (2007) djeca s tri godine su dovoljno spretna da pod nadzorom stručnjaka sudjeluju u svim zajedničkim igrama djece u glavnom B dijelu sata kao i u ostalim dijelovima sata. Djecu s četiri godine intenzivno zanimaju igre s loptom koje su iznimno važne za usavršavanje pokreta ruku i nogu. Što je dijete starije to ga više zanimaju tjelesno-glazbene igre koje kod djece potiču koordinaciju, pokretljivost, spretnost, pozornost, poštivanje pravila i slično. Dijete s četiri godine počinje uočavati u kakvom su odnosu njegove vještine u igri s obzirom na njegove vršnjake. S pet godina prema Lazaru (2007) u dječju igru mogu se početi uvoditi pomagala kao što su punjene bočice vrećice, uža, obruči i slično.

U završnom dijelu sata potrebno je dovesti sve fiziološke i psihološke funkcije približnom stanju organizma kakvo je bilo na početku sata. Antropološki zadatak ovog dijela sata je smirivanje organskih funkcija, obrazovni je usvajanje i usavršavanje sadržaja u kojima prevladavaju mirnije tjelesne aktivnosti. Odgojni zadaci završnog dijela su zadržavanje potrebnog raspoloženja na satu, razvijanje zdravstveno-higijenskih navika, poticanje stvaranja radnih navika kod djece (primjerice, pospremanje rekvizita iz glavnog dijela sata). Sadržaji koji se pojavljuju u završnom dijelu sata moraju biti bez velikih opterećenja, lagana hodanja, mirne



elementarne igre, lagani dječji plesovi, vježbe disanja, osobna higijena djece - pranje ruku, umivanje (Lorger i sur., 2012).

### *1.1.3. Antropološka obilježja djece koja se razvijaju kroz tjelesno vježbanje*

Postoje različite sposobnosti i osobine koje čovjek posjeduje. Na neke od njih može utjecati, a neke su u normalnim okolnostima urođene. Antropološka obilježja o kojima će u ovom poglavlju biti riječ sastoje se od: antropometrijskih karakteristika, motoričkih sposobnosti, funkcionalnih sposobnosti, motoričkih znanja, kognitivnih sposobnosti, konativnih karakteristika i socijalnog statusa (Horvat, 2012). Tjelesnom aktivnošću važno se baviti jer se njome djeluje na tjelesna, kognitivna, socijalna obilježja i motorički razvoj. Ako u ranijoj dobi djeca ne usvoje osnovnu razinu temeljnih motoričkih vještina to može ugroziti njihovo buduće uključivanje u tjelesnu aktivnost. Ako se neće htjeti uključiti u tjelesnu aktivnost povećat će se mogućnost prekomjerne tjelesne mase i pretilosti te neće imati samopouzdanja i usuditi se uključivati u tjelesne aktivnosti, igru s drugom djecom što će ugroziti i njihovu socijalizaciju (Prskalo i Sporiš, 2016).

Antropometrijske karakteristike su osobine odgovorne za brzinu rasta i razvoja te karakteristike građe tijela. U ovu skupinu spadaju longitudinalne dimenzije, odnosno visina, dužina ruku, nogu i slično i transverzalne dimenzije, širina kukova, ramena, koljena, šake i slično. Na navedene dvije dimenzije ne može se utjecati tjelesnim vježbanjem za razliku od cirkularnih dimenzija, opseg podlaktice, nadlaktice, grudiju i slično, te potkožnog masnog tkiva, nabori na leđima, trbuhu, nadlaktici i slično (Horvat, 2012). Iako tjelesno vježbanje nema utjecaja na visinu djeteta ono osigurava njegov normalan rast i razvoj. S obzirom na veću mekoću kostiju djeteta u odnosu na odrasle dobro složeni program tjelesnog vježbanja može poticati pravilno držanje tijela, pravilno opterećenje mišićno-ligamentnog sustava koji je odgovoran za držanje tijela i pravilan rast i razvoj kosti (Mišigoj-Duraković i sur., 1999). Heimer i sur. (2006) ističu kako prema istraživanjima redovito bavljenje sportom rezultira većom gustoćom kostiju u različitim dijelovima tijela djece vrtićke dobi. Prema Sindik (2008) tjelesnom aktivnošću djeteta kroz povećanu potrebu za disanjem utječe na oblikovanje prsnog koša koji kod djece do četvrte godine ima oblik stošca okrenutog prema dolje, a od tada obratno. Kralježnica kod djece vrtićke dobi nema dobro razvijenu krivulju pa treba paziti da ne dođe do iskrivljenja koji je još jedan od razloga potrebne dobre edukacije onih koji tjelesno vježbanje provode. Nadalje, uključivanje djece u tjelesno vježbanje može prevenirati i ukloniti nepravilno držanje djeteta te ako je to cilj djeteta treba uključiti u sportsko rekreativne aktivnosti koje sadrže

preventivne ili korektivne mjere za točno taj navedeni cilj. Tjelesno vježbanje također je nužno i kako bi se spriječio trend pretilosti kojeg prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, od 20% djece koja su prekomjerne tjelesne težine, ima čak 1/3 djece (Prskalo i Sporiš, 2016 prema Branca, Nikogosian i Lobstein, 2007). Pretilost može potaknuti razvoj bolesti kao što su hipertenzija, srčano-žilne bolesti, dijabetes tipa 2 visoki krvni tlak te brojne psihološke rizike (Prskalo i Sporiš, 2016 prema Daniels, 2006., Burke 2006., Okely, Booth i Chey, 2004). Također, pokazano je da pretilost u djetinjstvu često povezana s pretilošću u odrasloj dobi te je čak u odrasloj dobi dva do tri puta veća nego kod normalno uhranjene djece. S druge strane intenzivniji treninzi u koje se ubrajaju uglavnom natjecateljske sportske aktivnosti i kakvi se ne preporučuju djeci vrtićke dobi, mogu uvjetovati promjene u nemasnoj masi tijela. Dakle, sport može imati negativan utjecaj na rast u visinu, kod djece vrtićke dobi, i to u uvjetima nedovoljne energetske potpore organizmu, odnosno nedovoljnog unosa raznovrsne hrane u organizam (Mišigoj-Duraković i sur., 1999).

Prema Horvat (2012) motoričke sposobnosti su one koje se mogu mjeriti te sudjeluju u rješavanju motoričkih zadataka te omogućuju i lakše usvajanje motoričkih znanja. Pod motoričke sposobnosti spadaju snaga, brzina, gibljivost, koordinacija, preciznost, ravnoteža i agilnost. Snaga prema Horvat (2012, 9) je „sposobnost savladavanja različitih otpora“ te se dijeli na eksplozivnu, statičku i repetitivnu snagu. Eksplozivna snaga sposobnost je maksimalnog ubrzanja tijela ili nekog predmeta. Koeficijent urođenosti eksplozivne snage je veliki ( $H^2=0,80$ ) što znači da se na nju ne može utjecati u velikoj mjeri tjelesnim vježbanjem za razliku od statističke ( $H^2=0,56$ ) i repetitivne snage ( $H^2=0,50$ ). Osjetljivost eksplozivne snage, odnosno najveća mogućnost razvoja te sposobnosti je u periodu života od 5. do 7. godine života što znači da se na njoj itekako mora raditi tijekom ranog i predškolskog razvoja kroz tjelesne aktivnosti koje potiču razvoj te sposobnosti. Eksplozivna snaga tijekom života može biti maksimalna u razdoblju od 20. do 22. godine, a njezin pad je poslije 30. godine života. Statička snaga prema Horvat (2012, 9) je „sposobnost maksimalne izometričke kontrakcije“ te „zadržavanje određenog položaja u produženim uvjetima rada“. Statička snaga kod čovjeka maksimalna je oko 32. godine, a njezin pad je poslije 40. Repetitivna snaga je rad koji traje duže vrijeme te je u njemu potrebno savladati vanjski otpor koji nije veći od 75% ukupne snage. Repetitivnu snagu dijelimo na apsolutnu kod koje se savladava vanjsko opterećenje te relativnu kod koje se savladava vlastita težina, maksimalna je od 32. do 35. godine te joj je pad poslije 40. godine. Druga motorička sposobnost je brzina koju Horvat (2012, 9) definira kao „sposobnost brzog reagiranja i izvođenja jednog ili više pokreta koji se ogleda u savladavanju

puta u što kraćem vremenu“. Brzina se izražava kroz brzinu reagiranja, brzinu pojedinačnog pokreta i frekvenciju pokreta, odnosno „sposobnost brzog izvođenja više povezanih jednostavnih pokreta“ (Horvat, 2012, 9). Njezin koeficijent urođenosti je najveći ( $H^2=0,90-0,95$ ) od svih te je na nju, odnosno njezino poboljšanje skoro i ne može utjecati. Ona je maksimalna od 20. do 22. godine, a najviše je moguće utjecati na nju između 5. i 6. godine života te se na njoj kod tjelesnog vježbanja u vrtiću mora intenzivno raditi. Gibljivost je sljedeća motorička sposobnost koja je „sposobnost izvođenja pokreta s velikim amplitudama“ (Horvat, 2012, 10). Gibljivost se dijeli na aktivnu gibljivost koja se izvodi samo sa snagom vlastitih mišića i pasivna gibljivost koja je prisutna uz pomoć neke vanjske sile. Njezin koeficijent urođenosti je ( $H^2=0,60$ ) što znači da se na nju može u većoj mjeri utjecati kroz tjelesnu aktivnost. Za nju je specifično da je maksimalna kod rođenja te se nakon toga smanjuje. Koordinacija, odnosno „sposobnost upravljanja pokretima cijeloga tijela ili dijelova tijela, a očituje se u brzom i preciznom izvođenju složenih motoričkih zadataka, odnosno brzom rješavanju motoričkih problema“ (Horvat, 2012, 10). Njezin koeficijent urođenosti je  $H^2=0,80$ , maksimalna je oko 25. godine, a najviše se na nju može utjecati od 6. do 12. godine što ukazuje na važnost njezinog unaprjeđivanja u vrtićkoj dobi. Preciznost je „sposobnost koja omogućava da se gađanjem ili ciljanjem pogodi određeni statički ili dinamički cilj koji se nalazi na određenoj udaljenosti“ (Horvat, 2012, 10). Gađanje cilja podrazumijeva početni impuls koji se da predmetu te se više na njega ne može djelovati dok se kod ciljanja projektil vodi do cilja i na njega se može djelovati tijekom izvođenja aktivnosti. Njezin koeficijent urođenosti je  $H^2=0,80$ , a maksimalna je oko 25. godine. Nadalje, ravnoteža se definira kao „sposobnost zadržavanja tijela što dulje u ravnotežnom položaju“ (Horvat, 2012, 10), a postoji statička, bez pomicanja jedne ili obje noge i dinamička, ravnoteža u kretanju. Koeficijent urođenosti vrlo joj je velik, maksimalna je oko 25. godine, a na nju se najviše može utjecati od 4. do 8. godine života. Zadnja motorička sposobnost prema Horvatu (2012) je brza promjena pravca kretanja kojoj je koeficijent urođenosti ( $H^2=0,80$ , maksimalna je oko 25. godine te se najviše na nju može utjecati kroz tjelesno vježbanje od 6. do 12. godine. Gledajući najveću osjetljivost većine motoričkih sposobnosti vidljivo je kako je tjelesno vježbanje u vrtićkoj dobi nužno za njihovo optimalno razvijanje.

Funkcionalne sposobnosti pokazuju razvijenost kardiovaskularnog i respiratornog sustava, a oni podrazumijevaju sposobnost srca i krvožilnog sustava da opskrbljuju organizam dovoljnim količinama kisika u radu i mirovanju. Najbolji pokazatelj funkcionalnih sposobnosti je aerobni kapacitet, odnosno maksimalan primitak kisika te osobe s većim aerobnim kisikom

kod iste potrošnje kisika imaju manji puls što ukazuje da su na to da su funkcionalne sposobnosti na višoj razini razvijenosti. Svakim tjelesnim vježbanjem poboljšavaju se funkcionalne sposobnosti, a time i razvijenost cijelog kardiovaskularnog i respiratornog sustava (Horvat, 2012).

Prema Horvat (2012) stupanj usvojenosti motoričkih gibanja odnosi se na motorička znanja. Tijekom usvajanja novog motoričkog znanja razvijaju se algoritmi u središnjem živčanom sustavu koji omogućavaju svrhovito gibanje. Neko motoričko znanje može biti na različitim razinama usvojenosti te je zadaća odgajatelja da nadgleda djecu tijekom izvođenja nekog motoričkog gibanja te to gibanje podigne na razinu usvojenosti koja djetetu omogućava daljnji razvoj motoričkih postignuća. Motorička znanja se dijele na: 1. osnovna biotička motorička znanja, modificirana biotička motorička znanja, osnovna konvencionalna motorička znanja i napredna konvencionalna motorička znanja. Prema Horvat (2012) osnovna biotička motorička znanja su genetski određena, nagonski se realiziraju te za njihovo učenje nije nužna poduka od strane odrasle osobe. U nju se svrstavaju prirodni oblici kretanja poput: hodanja, trčanja, skakanja, penjanja, puzanja, provlačenja, višenja, upiranja, guranja, vučenja, nošenja i bacanja. Pojavljuju se od rođenja do predškolske dobi (6. – 7. godine). Modificirana biotička motorička znanja su oblikovana pod kontrolom odrasle osobe, dakle moguć razvoj tjelesnim vježbanjem u vrtiću, neće se pojaviti nagonski te prevladavaju od 6. do 10. godine života. Poduka odrasle osobe potrebna je i za osnovna konvencionalna motorička znanja koja su dio osnovnih kretnji unutar pojedinih sportova primjerice, kolut unaprijed, skok u vis, vis strmoglavu za gimnastičke discipline, vođenje lopte za rukomet, plivanje, skijanje i slično. Provode se s djecom od 6 do 14 godina. Zadnja motorička znanja su napredna konvencionalna koja pripadaju specifičnim strukturama kretanja za pojedini sport nakon što su se usvojile osnovne kretnje te se provodi od 10. godine života (Horvat, 2012).

Tjelesna aktivnost utječe i na kognitivne sposobnosti koje omogućuju primanje, prijenos i obradu informacija, a time i omogućuje misaone svjesne aktivnosti bez kojih dijete ne bi moglo samostalno funkcionirati u svakodnevnim aktivnostima. Pokazano je kako djeca koja su više tjelesno aktivna izostaju manje s nastave u nekim studijama, međutim neke studije ne pokazuju nikakvu povezanost bolje organiziranosti i učenja s tjelesnom aktivnosti te je taj aspekt u budućnosti potrebno detaljnije istražiti (Prskalo i Sporiš, 2016). Prema Sindik (2008) najbolji utjecaj tjelesnog vježbanja na razvoj inteligencije postiže se u prve dvije ili tri godine života.

Prema Prskalo i Sporiš (2016) tjelesna aktivnost može unaprijediti konativne osobine, odnosno osobine ličnosti kod djece koje služe za razumijevanje i predviđanje ponašanja te su odgovorne za modalitete ljudskog ponašanja. Prema Heimer i sur. (2006) tjelesno vježbanje doprinosi unaprjeđenju djetetovog profila ličnosti, povećava samosvijest i poboljšava motivaciju za svakodnevnim aktivnostima općenito. Nadalje, Sindik (2008) ističe kako tjelesno vježbanje doprinosi pozitivnim aspektima na psihološki razvoj djece. Dijete kroz tjelesno vježbanje upoznaje djecu različitih životnih prilika, osobina, interesa te tako stječe nova iskustva, unaprjeđuje socijalizaciju, smanjuje anksioznosti te ono dovodi i do razvijanja poželjnih osobina kao što su strpljivost, komunikativnost, organiziranost i slično. Djeca u vrtiću znaju kada će pristupiti organiziranom tjelesnom vježbanju te se unaprijed psihički pripreme na pospremanje igračaka i dovršavanje aktivnosti kada ih odgajateljica izvijesti da idu u dvoranu ili neko drugo mjesto predviđeno za tjelesno vježbanje. Tako djeca samim organiziranjem i pripremom za vježbanje razvijaju odgovornost, korisne navike te duljim bavljenjem tjelesnom aktivnošću postaju i emocionalno stabilnija i samouvjerenija s obzirom na djecu koja se ne bave tjelesnom aktivnošću. Sindik (2008) ističe kako tjelesno vježbanje djeci nudi pozitivne modele ponašanja, stvara korisne navike, pomaže u procesu socijalizacije djeteta, stvara osjećaj pripadnosti grupi, razvija poželjne osobine, a smanjuje anksiozne i agresivne oblike ponašanja. Prema Sindik (2009) dijete je društveno biće te od 3-6 godine traži igru s drugom djecom, a igra je nagonska potreba za kretanjem koja je također uključena u dijelove sata organiziranog tjelesnog vježbanja u vrtiću. Kroz igru se oslobađa višak energije nakon čega se postiže mirnoća tijela i duha te se kaže kako je ona najvažnija djetetova aktivnost. Kroz igru i tjelesno vježbanje osim što se usavršavaju već spomenuta motorika, mišići i intelektualne funkcije usavršava se i društveno ponašanje jer se djeca međusobno dogovaraju, surađuju, natječu i slično.

## **1.2. Roditelji i odgojitelji o tjelesnom vježbanju**

U nastavku ćemo vidjeti kako tjelesno vježbanje u velikoj mjeri djeluje na zdravlje djeteta rane dobi, a odrasle osobe koje su najbliže djetetu odgovorne su za donošenje odluka vezanih zdravlje djeteta te stvaranja zdravih navika već u ranijoj dobi kako bi se mogle nastaviti razvijati i kasnije kroz cijeli život. Zdravlje nije cilj života već osnovni izvor svakodnevnog života te ono ne podrazumijeva samo odsustvo bolesti. Zdravlje djetetu omogućuje svakodnevno uspješno podnošenje izazova i punu realizaciju životnih potencijala (Mišigoj-Duraković i sur.,1999). Nadalje, roditeljima i odgojiteljima potrebna je određena edukacija i

znanje o području tjelesnog vježbanja kako bi postali svjesni o prednostima tjelesnog vježbanja, ali i pomogli djeci u razvijanju stavova o tjelesnim aktivnostima.

### *1.2.2. Razvijanje navika i donošenje odluka o tjelesnom vježbanju djece*

Prema Sindik (2009) ako djeca počnu što ranije s primjerenim kineziološkim programima oni kod djeteta mogu zdrav način života koji može biti osnova za oblikovanje zdravog načina života u školskoj i odrasloj dobi. Prema Valent Morić i Trutin (2017) Svjetska zdravstvena organizacija izdala je preporuku za djecu od 5-17 godina po kojoj je potrebno minimalno 60 minuta umjerene do intenzivne tjelesne aktivnosti dnevno, a više od tih 60 minuta tjelesnog vježbanja ima i dodatnu zdravstvenu korist što je dobro da svaki roditelj, dijete i odgajatelj ima na umu. Nadalje, ističe se kako većina tjelesne aktivnosti treba biti aerobna te se aktivnosti visokog intenziteta i sve one kojima se jačaju mišići i kosti trebaju prakticirati najmanje 3 puta tjedno. Kalish (2000) na tu temu ističe kako djeca ne trebaju odrađivati organizirane sportske programe 4 puta tjedno kao odrasli jer su sama po prirodi aktivnija pa i bez organiziranog programa dnevno provedu minimalno 60 min u nekoj tjelesnoj aktivnosti. Umjesto planiranja termina treninga, ističe kako je bolje posvetiti se organizaciji aktivnosti te omogućiti djeci aktivnosti kroz koje će se četiri do pet sati tjedno uznojiti i obavljati ih pod višim pulsom što je dobro za njihov kardiovaskularni i respiratorni sustav. Sva djeca bi trebala provoditi minimalno 60 minuta dnevno u tjelesnoj aktivnosti, a u sportu odnosno aktivnosti koja bi pomogla jačanju i održavanju jakosti, fleksibilnosti i zdravlja kostiju trebaju sudjelovati najmanje 2 puta tjedno (Kalish, 2000).

Tjelesno vježbanje ima zdravstveno-preventivni utjecaj ako se provodi kontinuirano tijekom cijeloga života. Iz tog razloga uloga odgajatelja, roditelja, trenera i liječnika je razviti kod djeteta naviku za tjelesnom aktivnosti (Mišigoj-Duraković i sur., 1999). Nadalje, prema istraživanjima stvaranje navika za tjelesnim vježbanjem već u vrtićkoj dobi može pomoći u razvijanju zdrave i cjelovite ličnosti (Hraste, Granić i Mandić Jelaska, 2016). Razvijene navike za vježbanjem motivirat će djecu za kasnije uključivanje u sportske aktivnosti što će doprinijeti boljoj razvijenosti kondicijske, motoričke i spoznajne sposobnosti, morfološkoj razvijenosti koja podrazumijeva građu tijela te socio-emocionalnom razvoju (Sindik, 2008). Prema istraživanju Hraste i sur. (2016) djeca koja se učestalo bave tjelesnom aktivnošću puno brže napreduju u području novih motoričkih zadataka te unaprjeđuju svoje motoričke sposobnosti, dok kod tjelesno manje aktivne djece taj proces savladavanja i razvoja ide izuzetno sporije. Nadalje, prema Sindik (2008) dokazano je kako djeca vrtićke dobi koja se bave sportom, čak i u

rekreativnom smislu, imaju bolje razvijene kondicijske, motoričke i spoznajne sposobnosti. Kod takve djece vidljiva je i bolja morfološka razvijenost koja podrazumijeva građu tijela, a također su i na višem stupnju socio-emocionalnog razvoja od djece koja se ne bave sportom (Sindik, 2008).

S druge strane djeca koja se ne uključuju u tjelesne aktivnosti pod rizikom su koji se pojavljuje zbog neaktivnosti. Tjelesne aktivnosti doprinose smanjenju potkožnog masnog tkiva čije nakupljanje može uzrokovati različita kronična stanja, opterećenja potpornih struktura odgovornih za uspravan stav i držanje i druge zdravstvene probleme (Heimer i sur., 2006; Kosinac, 1999). Nadalje, psihički razvoj djeteta je usko povezan s fizičkim razvojem tako da su promjene u živčanom sustavu povezane s promjenama u strukturi ponašanja (Sindik, 2009).

Petrović (2018) ističe kako obitelj ima važnu ulogu u ranom razvoju djece kroz dopuštanje djetetu da odabere željenu tjelesnu aktivnost. Zatim je roditeljska dužnost pružiti financijsku i moralnu podršku i voditi ga na izvan vrtićke aktivnosti. Obitelj već u najranijim razdobljima života djeteta dužna je osmišljavati i usmjeravati djetetovo slobodno vrijeme. Odgajatelj može ponuditi pomoć roditeljima kod organiziranja slobodnog vremena djeteta te posebno u grupi ispitati interese djeteta kako bi roditeljima pomogao i radio u skladu sa svojom obavezom o poticanju kvalitetnih aktivnosti i povećanju kvalitete djetetovog razvoja. Nadalje, odgajatelji su kao stručnjaci u svom području, poput učitelja u školi, dužni roditeljima pružiti sve informacije vezane za fizički razvoj djeteta, nastojati im približiti rezultate istraživanja o tjelesnom vježbanju te ih redovito informirati o visini, težini te napretku njihove djece kroz tjelesno vježbanje. Odgojiteljima je također potrebna podrška i pomoć roditeljima tako da roditelji provode tjelesne aktivnosti koje su im odgajatelji prezentirali u kućnom okruženju sa svojom kako bi djeca još bolje razvila naviku tjelesnog vježbanja i pravilnije usvojila sve sadržaje koji se provode u vrtiću (Petrović, 2018).

U konzervativnom okruženju obiteljske vrijednosti su usmjerene ka tome što je dobro i potrebno djetetu te se dijete ne uključuje u rasprave i ne pita ga se za vlastito mišljenje što mu je potrebno i što je dobro za njega. U konačnici promjena stava i pogleda na dijete kao kompetentno biće može donijeti dobrobit i djetetu i roditeljima, ali je njegova promjena dugotrajan proces. Nekadašnji stavovi o djetetu, koji su u nekim obiteljima i danas prisutni su da je dijete biće koje ne prepoznaje opasnosti i ne zna što je dobro za njega (Iveković, 2017). Nadalje, takvi stavovi nisu u potpunosti pogrešni jer dijete u stvarnosti nije sposobno prepoznati sve opasnosti i dobro je da roditelj donosi odluke u životno opasnim situacijama umjesto djeteta, međutim svaka situacija može biti opasna ako nije pod nadzorom i u sigurnim

okolnostima za koje su u vrtiću odgovorni odgojitelji. Ako dijete bude previše šticeeno ono će u budućnosti živjeti u strahu i zbog mišljenja odraslih o opasnostima neke situacije i zbog neiskustva u novim situacijama i posljedično neusvojenih potrebnih socijalnih i motoričkih znanja. Primjerice, ako je odrasla osoba u strahu da dijete ne padne s bicikla ono će to prenijeti na dijete koje se ni samo neće usuditi voziti bicikl niti ga probati voziti zbog roditeljskog neodobravanja, kasnije se ni samo neće usuditi sjesti na bicikl ili će mu iz socijalne perspektive biti neugodno što jedino ono ne zna voziti bicikl. Nadalje, takva djeca će teže kasnije usvajati nova motorička znanja i razvijati sposobnosti jer za njih postoji određeno osjetljivo razdoblje u kojem je moguće najviše na njih djelovati. Također, važno je pitati djecu što bih oni željeli, međutim ako ne probaju nove aktivnosti ne mogu ni znati da li im one odgovaraju ili ne stoga je potrebno pružiti priliku aktivnostima prvih par sati te s djetetom razgovarati o provedenim satima u aktivnostima, što im se sviđjelo, a što ne te zajednički nastojati donijeti najbolju odluku koja će odgovarati kvalitetnom fizičkom i psihičkom razvoju djeteta. Roditelji imaju već razvijene stavove koji mogu onemogućavati uvid u to koliko su motoričke sposobnosti važne vrlo maloj djeci, a neki smatraju da se motoričke sposobnosti jednako dobro razvijaju i kasnije. Velik broj ljudi niti ne promišlja o mogućim krivim uvjerenjima i promjeni vlastitih stavova, ali je njihova promjena moguća zahvaljujući socijalnom utjecaju odnosno onome što drugi čine i rade (Iveković, 2017).

### *1.2.3. Edukacija odgojitelja o tjelesnom vježbanju*

Da bi odgojitelj bio uspješan u poučavanju motoričkih vještina mora posjedovati adekvatno teorijsko i metodičko znanje dobro poznavati razvojne faze djeteta u različitim dobnim skupinama te metode i principe motoričkog učenja te ako jedan od ovih uvjeta nije zadovoljen proces učenja bit će spor, a možda čak i neuspješan (Findak, 1995). Kod uključivanja djeteta u tjelesne aktivnosti potrebno je kod liječnika provjeriti zdravstveno stanje djeteta jer odgajatelj mora biti upoznat s tim podacima o djetetu. Međutim potrebno se, neovisno o zdravstvenom stanju djeteta, educirati koje kretnje unutar sporta mogu negativno utjecati na formiranje kostiju vrtićkog djeteta kao i nekih drugih dijelova tijela. Već spomenuta snaga odnosno nošenje velikih tereta može imati loše posljedice za djetetov razvoj (Hraste i sur., 2016). Nadalje, prema Heimer i sur. (2006) mišićno koštani sustav djeteta je nezreo i u procesu je razvoja te su moguće i jače ozljede kod djece zbog čega je iznimno važno prethodno se raspitati te ispitati djetetove mogućnosti. Osim što odgajatelj mora imati znanja o mogućim pozitivnim i negativnim posljedicama tjelesnog vježbanja, mora biti voljan provoditi program



tjelesnog vježbanja. Stav odgajatelja o tjelesnom vježbanju utječe na to koliko, na koji način i hoće li odgajatelj uopće provoditi program tjelesnog vježbanja u vrtiću.

Provedba sata tjelesnog vježbanja, jutarnje tjelovježbe i općenito kineziološke kulture način je na koji odgojitelj može prenijeti svoj stav o navedenom na djecu. Iz tog razloga odgojiteljima je danas na svim učiteljskim učilištima u Republici Hrvatskoj obavezno polaganje Kineziološke kulture, Kineziologije i Kineziološke metodike te im je omogućeno pohađanje niza izbornih kolegija koji osiguravaju njihovu kompetentnost u obavljanju sata tjelesnog vježbanja u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju (Prskalo i Sporiš, 2016). Kroz kineziološku metodiku odgajatelj uz nadzor educiranih profesora kineziologije i stručnih kolega stječe iskustvo rada s djecom kroz tjelesne aktivnosti te na fakultetu isprobava aktivnost koje provodi s djecom kasnije u dvorani. Budući odgajatelj kroz iskustva tjelesnog vježbanja s djecom razvija komunikacijske vještine, strpljivost, vještine objašnjavanja i demonstracije kinezioloških sadržaja, važnost organizacije i negativnih posljedica preskakanja faza vježbanja kojima se može postići suprotan efekt onom željenom te važnost ponavljanja kako bi djeca uspjela usvojiti nova motorička znanja te razvijati motoričke sposobnosti.

### *1.2.3. Edukacija roditelja o tjelesnom vježbanju*

Današnje društvo djeci donosi veliki broj različitih primamljivih iskustva koje roditelji spominju i u strahu su za djecu još od njihovih malih nogu. Međutim, edukacija roditelja o tjelesnom vježbanju, razvijanju zdravih navika kod djece te njihovom kasnijem uključivanju u sportske aktivnosti povećat će im svjesnost o tjelesnom vježbanju kao zaštiti od štetnih utjecaja društva. Također, djeca koja su se u ranijoj dobi aktivno bavila tjelesnim aktivnostima nastavit će se baviti i kasnije u životu te je veća vjerojatnost da će biti okružena ostalom djecom koja slijede zdrave navike i teže, rjeđe podliježu štetnim utjecajima društva. Nadalje, prema Heimer i sur. (2006) djeca koja se nastave baviti tjelesnim aktivnostima i sportom zbog poboljšanih kvaliteta ličnosti, koje su rezultat redovitog bavljenja sportom, manje su podložna rizičnim utjecajima suvremenog društva. Takva djeca kasnije manje pate od depresije i samoubilačkih misli te nisu toliko sklona drogi i alkoholu. Sportašima je potrebno dobro tjelesno stanje kako bi kvalitetno odrađivali sportske zadaće i imali bolje sportske rezultate, a prema uputama trenera djeca postaju svjesna kakav utjecaj alkohol, droge i pušenje imaju na njihov organizam te ih izbjegavaju. Roditelji su najbliži modeli, primjer djeci te ako imaju pozitivan stav o tjelesnom vježbanju i sami ga prakticiraju djeca će najvjerojatnije slijediti njihov primjer. Prema Petrić i sur. (2019) veliki broj istraživanja pokazuje da ključnu ulogu u razvoju djeteta u

aspektima prehrane, tjelesne aktivnosti i gledanju medijskih sadržaja imaju roditelji. Postoji također pozitivna povezanost između vrijednosti roditelja i vrijednosti njihove djece što ukazuje na to da roditelji uglavnom prenose vlastite vrijednosti na svoju djecu. Prema Sindik (2008) istraživanja su pokazala da roditelji uglavnom imaju pozitivno mišljenje o tjelesnom vježbanju, ali ne posvećuju se dovoljno djetetovom uključivanju u tjelesne aktivnosti te nedovoljno prate djetetovo napredovanje. Roditelji, iako smatraju tjelesno vježbanje pozitivnim za zdravlje djeteta, nisu dovoljno upućeni u to na koji način i koliko tjelesna aktivnost utječe na zdravlje djeteta te ni svojoj djeci ne prezentiraju sve pozitivne aspekte tjelesnog vježbanja.

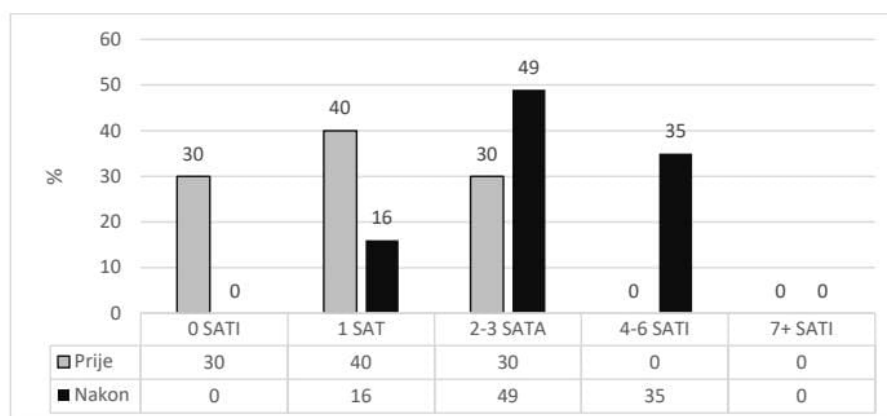
Postavlja se pitanje tko je u mogućnosti educirati roditelje o tjelesnom vježbanju i njegovom pozitivnom utjecaju na djetetov razvoj. Prema Nacionalnom kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje Republike Hrvatske odgajatelji i ostatak stručnog tima u vrtiću dužni su ostvariti partnerstvo s roditeljem te ih prihvatiti i cijeniti kao ravnopravne članove ustanove kako bi djeci osigurali što bolji cjeloviti razvoj (Petrić i sur., 2019). U skladu s navedenim dužni su roditeljima prenijeti svoja znanja na primjeren način te ih tako uputiti u važnost tjelesnog vježbanja od najranije dobi i educirati ih o posljedicama vježbanja ili nevjebanja te kako je moguće dijete potaknuti na tjelesno vježbanje. U istraživanju Petrić i sur. (2019) proveden je program kroz koji su roditelji mogli pratiti djetetovo napredovanje kroz tjelesno vježbanje u vrtiću te ih se dodatno educiralo o prednostima tjelesnog vježbanja što je rezultiralo povećanim tjelesnim vježbanjem i kod roditelja i kod djece. Nakon dobivenih rezultata i uvida u poboljšanje tjelesne aktivnosti utvrdilo se kako takav program može pozitivno doprinijeti kvaliteti života i zdravlju ljudi suvremenog društva počevši od djece rane dobi.

## 2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Na tjelesno vježbanje djece uveliko utječu stavovi roditelja o tjelesnom vježbanju. Postoje istraživanja kroz koja su provedene radionice u svrhu podizanja svijesti kod roditelja o važnostima tjelesnog vježbanja kojim se nastojala povećati tjelesna aktivnost i roditelja i njihove djece. Petrić i sur. (2019) proveli su istraživanje u kojem su nastojali ispitati utjecaj programa na promjene u razini tjelesne aktivnosti. Program je bio tromjesečni i radio se po dobivenim podacima o povezanosti tjelesne aktivnosti djece i njihovih roditelja. Program se provodio na način promoviranja tjelesnog vježbanja, očuvanja zdravlja, usvajanja zdravih navika i slično. Program se bazirao na stvaranju poticajnog okruženja za tjelesno vježbanje, vježbanje uz suvremenu tehnologiju, integraciju vježbanja u svakodnevnom poučavanju

učitelja i odgajatelja, izrada edukativnih letaka o dobrobiti tjelesnog vježbanja. Djeca su uz radionice imala i tjelesno vježbanje integrirano u program vrtića te ih se pratilo uz fotografije koje su kasnije pretvorene u letak i dane roditeljima. Na letku su uz fotografije bile i teorijske činjenice o važnostima tjelesnog vježbanja te se isticala njegova tjelesna, psihološka i društvena dobrobit. Na roditeljskim sastancima se uz druge važne informacije educiralo roditelje o tjelesnom vježbanju čime ih se nastojalo motivirati na tjelesno vježbanje i podići kod njih svijest o dobrobitima vježbanja i kako se i u vježbanju može uživati kao što su uživala i njihova djeca. Istraživanjem je pokazano da se roditelji i djeca nakon provedenog programa više bave tjelesnom aktivnošću te da roditeljski primjer ima veliki utjecaj na dijete. Također je pokazano kako u borbi protiv nekretanja važno krenuti s tjelesnim aktivnostima od najranije dobi u čemu pomažu različiti programi edukacije (Petrić i sur., 2019).

Prije / Nakon programa edukacije (%) Before / After the education programme (%)					
	0 sati 0 hours	1 sat 1 hour	2-3 sata 2-3 hours	4-6 sati 4-6 hours	7+ sati 7+hours
Broj djece Number of children	16 (30%) / 0 (0%)	21 (40%) / 8 (16%)	15 (30%) / 25 (49%)	0 (0%) / 19 (35%)	0 (0%) / 0 (0%)
Broj roditelja Number of parents	36 (40%) / 17(19%)	27 (30%) / 41 (46%)	18 (20%) / 23 (25%)	9 (10%) / 9 (10%)	0 (0%) / 0 (0%)



Slika 1. Prikaz broja djece i roditelja koji su se bavili tjelesnom aktivnošću umjerenog do visokog intenziteta prije i nakon provedenog programa edukacije

Prema radu Sindik (2009) u svrhu osiguravanja djetetova zdravog razvoja uveden je opći preventivni program s kvalitetno programiranim i planiranim kineziološkim aktivnostima čiji je cilj bio poticanje cjelokupnog psihofizičkog razvoja djece te stjecanje zdravih navika življenja. Pod kineziološkim aktivnostima spada svako vježbanje od sporta koji je težnja za postizanjem maksimalnih motoričkih postignuća, rekreacija kojoj je cilj kvalitetno provođenje

slobodnog vremena i očuvanje zdravlja, kineziološka edukacija koja obuhvaća tjelesnu i zdravstvenu kulturu na različitim razinama u školama i vrtićima te kineziterapiju, odnosno fizioterapiju. Kroz tjelesno vježbanje daje se prednost onim aktivnostima koja stimuliraju poboljšanje rada srca, krvotoka i disanja. Tjelesne aktivnosti spadaju ispunjavaju biološke potrebe djeteta kao što su potreba za kretanjem, pripadanjem, kisikom i slično te je stoga izuzetno važno da budu dio djetetovog odrastanja zbog čega je i uveden preventivni program u istraživanju od Sindik (2009). U sklopu programa djeci predškolske dobi omogućene su kvalitetno programirane i planirane tjelesne aktivnosti. Program se sastoji od kraćih aktivnosti koje su sadržajno slične sportovima odraslih (nogomet, košarka, stolni tenis) jer djeca gledaju odrasle kao modele te bi htjeli jednako kao i oni sudjelovati u sportu. Ciljevi programa su: psihološki razvoj djeteta, razvoj konativnih obilježja, crta ličnosti, stavova, vrijednosti pod kojima se podrazumijeva jačanje djetetovog samopouzdanja, razvijanje realistične i pozitivne slike o sebi, odnos prema uspjehu i neuspjehu. Djecu se kroz program potiče na motivaciju za sudjelovanje u sportskoj aktivnosti, te se djeluje na djetetov socijalni status, odnosno pripadanje i uklapanje u skupinu djece, formiranje motoričkih znanja i razvijanje motoričkih sposobnosti. Ideja programa je bila da su u prvom planu odgojni ciljevi, a tek u manjoj mjeri razvoj motoričkih sposobnosti i znanja kao što je to kod sportskog treninga mlađih dobnih skupina. Rezultati istraživanja ovakve vrste programa, konkretno u ovom slučaju malog nogometa, pokazuju da su djeca visoko predana programu, s radošću polaze program te su napredovala u psihološkim i motoričkim dimenzijama. Ovakvi tipovi programa provode se i u vrtiću uz redovan program tjelesnog vježbanja te oni doprinose zdravlju i ponašanju djeteta, ali još u većoj mjeri osiguravaju razvijanje afiniteta djeteta prema kineziološkim aktivnostima s kojima će djeca u većoj mjeri nastaviti i kasnije u životu (Sindik, 2009).

Iveković (2017) ispituje stavove roditelja i odgajatelja o tjelesnom vježbanju djece te se osvrće i na razlike između tih stavova tih dvaju skupina. Stavovi u određenoj mjeri djeluju na ponašanje ljudi i oni se uče najčešće preko bliskih osoba u djetetovom životu. Dakle, stav roditelja o tjelesnom vježbanju djelovat će na djetetov stav o istom te na njegovo ponašanje vezano za tjelesnu aktivnost iako neka istraživanja ne mogu pokazati takvu povezanost. Razdoblje ranog i predškolskog razvoja obilježeno je razvojem djetetovih stavova o vrijednostima pa tako i o tjelesnom vježbanju prema stavovima roditelja i odgajatelja. Za održavanje zdravih navika u adolescenciji važno je razvijanje pozitivnih stavova o tjelesnom vježbanju u gore navedenom razdoblju. Stavovi su složena kategorija koja uključuje kognitivne, emocionalne i konativne komponente te njihova promjena može biti jako dugotrajna. U ovom

istraživanju očekivalo se da neće biti razlike u stavovima roditelja i odgajatelja o tjelesnom vježbanju djece od 0-4 godine, a dobiveni rezultati su se prezentirali roditeljima i odgojiteljima u svrhu da se kroz stručnu raspravu utječe na mijenjanje njihovih stavova prema igri i tjelesnoj aktivnosti. Međutim, utvrđeno je da se stavovi roditelja i odgajatelja značajno razlikuju kad su u pitanju različiti vremenski uvjeti. Ako vani pada kiša odgajatelji možda neće imati rezervnu odjeću i obuću za svu djecu što predstavlja ograničavajući faktor odgajateljima da izvedu djecu van iako je važno da su što više vani. Također tu ima veliki utjecaj i motivacija za svim radnjama koje odgajatelj mora napraviti kako bi zaštitili djetetovo zdravlje i sigurnost te nastavili u što kraćem vremenu s aktivnostima isplaniranim za rad unutar prostorija vrtića. Iveković (2017) dobivenu statističku razliku objašnjava većim teorijskim i praktičnim znanjem odgajatelja u ovom području te i u svim segmentima odgoja djeteta. Nadalje, ako osoba ne čita stručnu literaturu i prvenstveno se oslanja na vlastite osjećaje može doći do stvaranja neutemeljenih stavova koji mogu kočiti neke aspekte djetetovog razvoja. Odgajatelji su prema istraživanju tolerantniji od roditelja i imaju pozitivniji stav o tjelesnim aktivnostima te imaju više povjerenja u fizičke i motoričke sposobnosti djeteta. Odgajatelji su svjesniji da različite aktivnosti u različitim okruženjima utječu na bolji razvoj koordinacije, ali istovremeno roditelji su skloniji poticati dijete na različite rizične stvari za razliku od odgajatelja (Iveković, 2017).

Rad Žagar Kavran, Trajkovski i Tomac (2013) ispituje utjecaj jutarnje tjelovježbe na promjene motoričkih i funkcionalnih sposobnosti djece predškolske dobi. Prednosti jutarnje tjelovježbe su podizanje psihofizičkog statusa djece, raspoloženja i pomaže veselijem ozračju u grupi. Po zakonskoj regulativi trebala bi se provoditi u svim vrtićima međutim istraživanja pokazuju da nije dovoljno prisutna u Hrvatskim vrtićima. U istraživanju je eksperimentalna skupina provodila, unutar 3 mjeseca, jutarnju tjelesnu aktivnost u trajanju od 10 minuta, a kontrolna nije provodila tu aktivnost. Istraživanjem se nije dobila statistički značajna razlika između te dvije skupine te je zaključak da bi se trebalo produžiti trajanje istraživanja na minimalno 9 mjeseci. Jutarnja tjelovježba potiče se kao jedan kvalitetan oblik tjelesne aktivnost kod kojeg se kod djece usađuju važne navike za aktivni životni stil te navike svakodnevnog tjelesnog vježbanja od najranije dobi (Žagar Kavran i sur., 2013). Jutarnja tjelesna aktivnost djeluje tako da djeca rade kratke i energične pokrete kroz koje pozitivno utječu na respiratorni sustav, mobiliziraju lokomotorni sustav i stvaraju ugodno raspoloženje za ostale aktivnosti koje će se raditi tijekom dana u grupi. Sadržajno jutarnja vježba ima opće pripremne vježbe, sadržaje hodanja, poskoka, sporijeg trčanja, i jednostavnih igri. Odgajatelji su odgovorni za prostorne, materijalne i pedagoške uvjete tijekom jutarnje tjelovježbe te ako se ona izvodi u potrebnim

uvjetima i pod stručnim vodstvom imat će svoju pozitivnu zdravstvenu i odgojnu ulogu u djetetovom razvoju. U rezultatima je vidljiv pozitivan utjecaj jutarnje aktivnosti na psihofizički razvoj djeteta, ali ne u većoj mjeri u kakvoj se on očekivao te se ističe potreba provođenja i praćenja programa kroz duži period i provjera učinka programa u kontinuitetu 3-4 godine (Žagar Kavran i sur., 2013).

U istraživanju Horvat i Sindik (2012) utvrđeno je kako ne postoji razlika u tjelesnom vježbanju, ali i drugim čimbenicima života u obitelji s obzirom na spol djece u predškolskoj dobi. Istraživanjem je potvrđeno i kako zainteresiranost roditelja za odgoj djece važan čimbenik kod razvoja djetetovih navika i stilova života. Utvrđivanje spolnih razlika u Hrvatskoj kroz neke čimbenike života omogućilo bi izradu boljih programa prevencije od povećanja tjelesne težine te bolesti povezanih s pretilošću, međutim ovim istraživanjem je pokazano kako tih razlika nema. Ono što je važno za naše istraživanje to je potvrda ovog istraživanja kako zainteresiranost roditelja za kvalitetu života njihove djece ima značajan utjecaj na oblikovanje djetetovih navika i stila života (Horvat i Sindik, 2012).

Valent Morić i Trutin (2017) nastojale su ustanoviti ima li tjelesna aktivnost utjecaj na arterijski tlak kod djece i adolescenata. Arterijski tlak izmjeren u adolescenciji dobar je prediktor kardiovaskularnog mortaliteta u starijoj odrasloj dobi, a poznato je kako je on vodeći uzrok mortaliteta današnjice. Niska razina tjelesne aktivnosti čak i u ranoj dobi povezana je s kardiovaskularnim rizicima te djeca bez dovoljne tjelesne aktivnosti imaju tri puta veću vjerojatnost za povišen arterijski tlak. U brojnim istraživanjima potvrđen je pozitivan učinak tjelesne aktivnosti na prevenciju povišenog tlaka te da i kod aktivnosti niskog intenziteta postoje povoljni učinci na arterijski tlak. Nadalje, pokazano je i da djeca roditelja s visokom razinom tjelesne aktivnosti imaju 5,8 puta veću vjerojatnost da budu tjelesno aktivna i time razvijaju zdrave navike (Valent Morić i Trutin, 2017).

U radu Petrović (2018) ističe se važnost ranog početka bavljenja tjelesnim aktivnostima i važnost čimbenika društva u poticanju i provedbi tih aktivnosti. U školama je tjelesna i zdravstvena kultura možda i jedini način tjelesne aktivnosti djece te dobi zbog današnje količine i zainteresiranosti djece te dobi za medijske sadržaje. Iz tog razloga važno je dobro planirati i programirati program tjelesnog vježbanja te usmjeriti prema optimalnom razvoju i usavršavanju osnovnih znanja, sposobnosti i osobina koje su važne za učenike, ali i za djecu ranije dobi. Petrović (2018) također ističe važnost ranog početka bavljenja tjelesnim aktivnostima koje će biti temelj za zdrav način života kasnije kroz odrastanje, odnosno brže, lakše i dublje usvajanje zdravih navika.

### 3. CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Generalni cilj ovog rada bio je dobiti uvid u različitost stavova roditelja i odgajatelja prema tjelesnom vježbanju djece rane i predškolske dobi te utvrditi potrebu edukacije tih dviju skupina o važnostima tjelesnog vježbanja u ranoj i predškolskoj dobi. Specifični ciljevi su: (1) osmisliti upitnik za ispitivanje stavova roditelja i odgojitelja o tjelesnom vježbanju u vrtićima; (2) ispitati postoji li razlika između stavova roditelja i odgojitelja o tjelesnom vježbanju; (3) ispitati povezanost stavova o tjelesnom vježbanju djece u odnosu na stavove o važnost fizičke aktivnosti za odgajatelje i roditelje; (4) ispitati postojanost razlike u stavovima o usvajanju zdravih navika kroz tjelesno vježbanje u vrtiću između roditelja i odgojitelja te (5) ispitati povezanost u stavovima o tjelesnom vježbanju roditelja i odgojitelja s obzirom na dob. U skladu s navedenim ciljevima pretpostavke ovog istraživanja su:

H1: Postoji statistički značajna razlika u stavovima prema tjelesnom vježbanju u svim aspektima razvoja djeteta između odgajatelja i roditelja.

H2: Postoji statistički značajna povezanost u stavovima prema tjelesnom vježbanju i stavovima o važnosti fizičke aktivnosti odgajatelja i roditelja.

H3: Postoji statistički značajna razlika u stavovima prema usvajanju zdravih navika kroz tjelesno vježbanje u vrtiću između roditelja i odgajatelja.

H4: Ne postoji statistički značajna povezanost između stavova roditelja i odgajatelja u odnosu na dob pojedinaca unutar tih dviju skupina.

### 4. METODE RADA

#### 4.1. Sudionici istraživanja

Sudionici u istraživanju bili su roditelji djece koja pohađaju ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja te odgojitelji u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja u Republici Hrvatskoj. U istraživanju je sudjelovalo 131 sudionik, od čega su 93.9% žene (N=123), a 6.1% muškarci (N=8). Roditelja djece koja pohađaju ustanove RPOO sudjelovalo je 44.3% (N=58), odgajatelja koji su zaposleni u vrtiću 55% (N=72) i jedan odgajatelj koji nije zaposlen u vrtiću 0.8% (N=1).

## 4.2. Protokol mjerenja

Podaci u istraživanju prikupljali su se upitnikom napravljenim pomoću aplikacije za oblikovanje online upitnika „Google Forms“ i omogućeno je odgovarati na njega kroz mjesec srpanj i kolovoz. Sudionici u istraživanju regrutirani su tehnikom „snježne grude“. Tehnika podrazumijeva da se prvenstveno odredi ciljana skupina (u ovom slučaju to su odgojitelji i roditelji djece prethodno navedene dobi), zatim se nekolicina ispitanika regrutira od strane istraživača te se potom iste navodi da se što aktivnije obraćaju drugim potencijalnim sudionicima koji odgovaraju ciljanoj skupini, a sve kako bi pomogli privući što veći broj iz ciljane skupine u određenom vremenu (Sindik, 2014). Upitnik je najprije prosljeđen roditeljima kojima djeca pohađaju ustanove RPOO te odgojiteljima. Te dvije skupine sudionika prosljeđivale su upitnik u elektronskoj formi drugim sudionicima koji se mogu svrstati u jednu od te dvije skupine. Sudionici su bili obaviješteni o tome da im se pri davanju podataka jamči potpuna anonimnost te da će podatci biti korišteni isključivo u svrhu istraživanja namijenjenog pisanju diplomskog rada. Sva pitanja označena su kao obavezna, odnosno ispitanici su kako bi završili upitnik, morali odgovoriti na svako pitanje.

## 4.3. Varijable istraživanja

Za potrebe ovog istraživanja razvijen je kratak upitnik „*Stavovi roditelja i odgajatelja o tjelesnom vježbanju djece u vrtiću*“ (vidi *Prilog 1.*). Svrha upitnika je dobivanje uvida u roditeljske stavove o tjelesnom vježbanju općenito, u stavove o tjelesnom vježbanju u odnosu na stavove o važnosti fizičke aktivnosti za pojedine roditelje i odgojitelje, o razlici u stavovima te dvije skupine prema usvajanju zdravih navika kroz tjelesno vježbanje te o razlici u stavovima o tjelesnom vježbanju s obzirom na dob. Upitnik je napravljen uz pomoć Google obrazaca i slan odgajateljima i roditeljima djece koja pohađaju vrtić. Upitnik se sastoji od sociodemografskih pitanja o dobi i spolu roditelja ili odgajatelja te dobi djeteta ako upitnik ispunjava roditelj. Sudionici su trebali ispuniti i mjesto stanovanja te vlastito mišljenje o važnosti tjelesnog vježbanja za njih osobno. U drugom dijelu upitnika stajalo je 16 pitanja na Likertovoj skali od 5 stupnjeva koji su se redom odnosili na: 1 - u potpunosti se NE slažem, 2 – NE slažem se, 3 – niti se slažem, niti se ne slažem, 4 – slažem se, 5 – u potpunosti se slažem.

U istraživanju korištene su sljedeće varijable:

- 1) Stavovi prema tjelesnom vježbanju: Likertovom skalom kroz vrijednosti od 1 do 5 unutar 10 pitanja



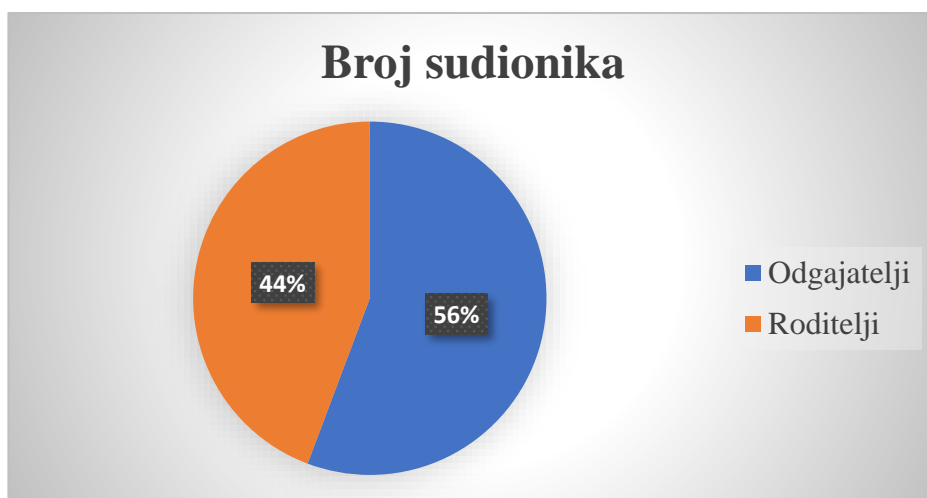
- 2) Važnost tjelesnog vježbanja za sudionike: ispunjavali u sociodemografskim podacima
- 3) Stavovi prema usvajanju zdravih navika: Likertovom skalom kroz vrijednosti od 1 do 5 unutar 6 pitanja
- 4) Dob i mjesto stanovanja sudionika: ispunjavali u sociodemografskim podacima

#### **4.4. Metode obrade podataka**

Statistička analiza i obrada prikupljenih podataka rađena je u IBM SPSS Statistics programu. Prva hipoteza ispitivana je t-testom kao i treća. Za drugu hipotezu napravljena je pointbiserijalna korelacija, a za četvrtu korelacija između dobi i stava roditelja i odgajatelja. Čestice 3, 6, 7, 9, 10 koje se odnose na varijablu „stavovi prema tjelesnom vježbanju“ rekodirane su tako da je najveća vrijednost (5 = u potpunosti se slažem) poprimila najmanju (1 = u potpunosti se NE slažem) i obrnuto, odnosno odgovoreni broj 1 rekodiran je u broj 5. Na isti način rekodirane su i čestice 11, 13, i 16 za varijablu „stavovi prema usvajanju zdravih navika“. Sudionik „odgajatelj koji ne radi u vrtiću“ svrstan je pod ostale odgajatelje jer odgovori ne odstupaju odgovorima drugih odgajatelja.

### **5. RASPRAVA I REZULTATI ISTRAŽIVANJA**

U istraživanju sudjelovao je 131 sudionik, od čega 73 odgajatelja i 58 roditelja kao što je vidljivo na *Slici 2*. Sudionici su bili uglavnom ženskog spola, 123 žene i 8 muškaraca te se iz tog razloga nije ispitivala razlika u stavovima s obzirom na spol.



*Slika 2. Broj sudionika u istraživanju.*

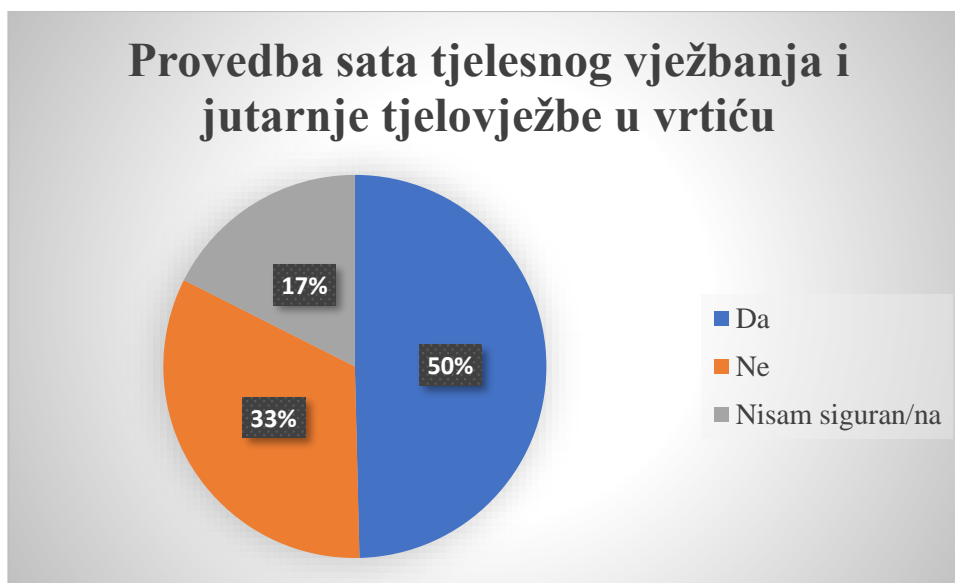
Sudionici s obzirom na mjesto stanovanja bili su većinski iz Zagreba N=85, a iz ostatka Hrvatske ih je bilo 46 te se oni protežu skroz od Osijeka do Dubrovnika (Tablica 3.). Za nadolazeća istraživanja bilo bi zanimljivo ispitati stavove po pojedinim hrvatskim dijelovima na većem uzorku ispitanika kako bi se uvidjele moguće razlike o stavovima tjelesnog vježbanja roditelja i odgajatelja unutar Republike Hrvatske.



*Slika 3. Mjesto stanovanja sudionika istraživanja.*

Odgovori na pitanje o važnosti sporta ili nekog drugog oblika fizičke aktivnosti (kućni trening, planinarenje...) bili su 96,2% slažem se (N=126) i 3,8% ne slažem se (N=5). Od toga je 98% roditelja (N=57) reklo da se slaže, a 2% (N=1) da se ne slaže s tvrdnjom dok je odgojitelja 96% (N=70) reklo da se laže s tvrdnjom, a samo 4% (N=3) da se ne slaže. Iz čega je vidljivo kako je većini sudionika na uzorku N=131 važna tjelesna aktivnost u svakodnevnom

životu te samo 4 osobe nemaju takav stav. Njihov stav može biti pod utjecajem okoline ili može biti nezainteresiranost pri rješavanju upitnika. Velika razina slaganja s važnostima tjelesnog vježbanja može biti posljedica medijskog izlaganja teme tjelesnog vježbanja kao važnog za kvalitetan rast i razvoj te osvješćivanja ljudi o pojavi sjedilačkog načina života i njegovoj štetnosti. Izračunom pointbiserijalne korelacije dobiveno je da ne postoji statistički značajna korelacija ( $r=-0,034$ ,  $p=0,70$ ) izračunata na uzorku veličine 131 u stavovima prema tjelesnom vježbanju i stavovima o važnosti fizičke aktivnosti odgajatelja i roditelja čime je pokazana netočnost druge hipoteze.



*Slika 4. Provedba tjelesnih aktivnosti u vrtiću.*

Kod pitanja upućena odgajateljima i roditeljima o tome provodi li se redoviti sat kineziološke kulture i jutarnja tjelovježba u vrtiću 65 sudionika je odgovorilo da se provodi, a čak 43 sudionika da se ne provodi što nije u skladu s dobivenim rezultatima o pozitivnim stavovima o tjelesnom vježbanju, odnosno stavovi o tjelesnom vježbanju su pozitivni, ali i dalje se ono ne provodi u većoj mjeri u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. Broj je velik čak i ako se uzme u obzir da su neki od ta 43 sudionika roditelji koji nisu upućeni u program rada vrtićke grupe njihovog djeteta zbog mogućeg smanjenog interesa za aktivnosti vlastite djece unutar vrtićke grupe. Ako roditelj ima smanjen interes za djetetove aktivnosti to bi moglo negativno utjecati na djetetovu motivaciju za tjelesnim vježbanjem. Kalish (2000) ističe da je djetetu rane i predškolske dobi, za bolju motivaciju, potrebna roditeljska podrška, dijete treba osjetiti da je roditeljima stalo do njegovog bavljenja tjelesnim vježbanjem. Također ističe kako je važno djetetu postavljati pitanja o tjelesnom vježbanju u vrtiću na način da roditelj pita dijete kako mu je bilo, što mu se najviše sviđelo, a što ne. S tim informacijama također

može pomoći odgajatelju kod organiziranja tjelesnog vježbanja kako bi još bolje motivirao dijete na tjelesno vježbanje i kako bi cijeli proces što bolje prilagodio svakome djetetu. Nadalje, 23 sudionika je odgovorilo kako nije sigurno provode li se tjelesne aktivnosti u vrtiću (Slika 4.). Jutarnja tjelovježba se u vrtiću provodi još rjeđe od organiziranog sata tjelesnog vježbanja, međutim ona ne mora biti fizički jako zahtjevna kao organizirani sat te ako je takva može se provoditi svaki dan. Prema Findaku (1995) jutarnja tjelovježba organizacijski je oblik, a ujedno i kratkotrajan oblik rada čiji je cilj pripremiti pojedinca za druge aktivnosti tijekom dana. Za jutarnju tjelovježbu biraju se djeci prikladne i poznate vježbe koje će aktivirati cijeli organizam, a naročito dišni, krvožilni, lokomotorni sustav i dijelova tijela odgovornih za pravilno držanje. Uz pozitivan utjecaj na pozitivan utjecaj na antropološka obilježja, jutarnja tjelovježba podiže raspoloženje djece, razgibava tijelo i priprema za daljnje aktivnosti i igru (Neljak, 2009).

Za provjeru postojanosti statistički značajne razlike u stavovima prema tjelesnom vježbanju u svim aspektima razvoja djeteta između odgajatelja i roditelja proveden je t-test.

**Tablica 2. Prikaz razlike u stavovima prema tjelesnom vježbanju u svim aspektima razvoja djeteta između odgajatelja i roditelja ispitanog kroz t-test.**

		Levenov test za provjeru homogenosti varijance		t-test za provjeru značajnosti razlike dva uzorka						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- smjera)	Prosjek razlike	Std. Pogreška razlike	95%-tna sigurnost intervala razlika	
									Donji	Gornji
Varijabla „Stavovi prema tjelesnom vježbanju“	Pretpostavka jednakih varijanci	2,02	,16	1,23	129	,22	,91	,74	-,55	2,37
	Pretpostavka nejednakih varijanci			1,2	102,31	,24	,91	,76	-,60	2,42

**Tablica 3. Deskriptivna statistika stavova odgojitelja i roditelja**

	skupine	N	Prosjek	Std. devijacija	Std. pogreška
Varijabla „Stavovi prema tjelesnom vježbanju“	odgojitelj	73	32,75	3,59	,42
	roditelj	58	31,84	4,84	,64

Za ispitivanje razlika između roditelja i odgojitelja u stavovima prema tjelesnom vježbanju korištena je analiza varijance. Za provjeru homogenosti varijance korišten je Levenov test homogenosti varijance (Tablica 2.) iz kojeg je očitano kako Levenov statistik iznosi 2,021 uz razinu značajnosti 0,158 ( $p > 0,05$ ). Time je dokazano da su varijance homogene. Nadalje, T-testom nije utvrđena statistički značajna razlika između roditelja i odgojitelja u stavovima prema tjelesnom vježbanju ( $t=1,233$ ,  $df=129$ ,  $p > 0,05$ ). Također iz Tablice 3. koja prikazuje deskriptivne podatke, vidljivo je kako frekvencije ispitanika nisu u potpunosti jednake, ali s obzirom na to da su preduvjeti o homogenosti varijance i normalnosti distribucije zadovoljeni ipak se koristi analiza varijance. Zaključno, prva hipoteza ne može biti prihvaćena te ne postoji statistički značajna razlika između stavova odgojitelja i roditelja o tjelesnom vježbanju djece predškolske dobi.

Ista obrada podataka napravljena je i za treću hipotezu koja ispituje razliku u stavovima roditelja i odgojitelja prema usvajanju zdravih navika.

**Tablica 4. Prikaz razlike u stavovima prema usvajanju zdravih navika u svim aspektima razvoja djeteta između odgojatelja i roditelja ispitanog kroz t-test.**

		Levenov test za provjeru homogenosti varijance		t-test za provjeru značajnosti razlike dva uzorka						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- smjera)	Prosjek razlika	Std. pogreška razlike	95%-tna sigurnost intervala razlika	
									Donji	Gornji
Varijabla „ Stavovi prema	Pretpostavka jednakih varijanci	2,53	,12	-,06	129	,96	-,04	,65	-1,32	1,25
usvajanju zdravih navika“	Pretpostavka nejednakih varijanci			-,06	106,73	,96	-,04	,67	-1,36	1,28

**Tablica 5. Deskriptivna statistika stavova odgojitelja i roditelja**

	skupine	N	Prosjeak	Std. devijacija	Std. pogreška
Varijabla „	odgojitelj	73	23,88	3,28	,38
Stavovi prema usvajanju zdravih navika“	roditelj	58	23,91	4,15	,55

Zaključno, ni ovim t-testom nije utvrđena statistički značajna razlika između roditelja i odgojitelja u stavovima prema usvajanju zdravih navika ( $t=-0,057$ ,  $df=129$ ,  $p>0,05$ ) kao ni kod stavova prema tjelesnom vježbanju (Tablice 4 i 5), a jedina prihvaćena hipoteza je četvrta prema kojoj ne postoji statistički značajna korelacija između dobi i stavova o tjelesnom vježbanju kod roditelja i odgajatelja ( $r=0,054$ ,  $N=131$ ,  $p=0,538$ ). Stavovi o tjelesnom vježbanju i o usvajanju zdravih navika kroz tjelesno vježbanje pozitivni su i od strane odgajatelja i od strane roditelja, a prema Kalish (2000) to je izuzetno dobro jer u suprotnom negativan stav roditelja prema sportu i tjelesnom vježbanju prenosi s na dijete te također ako su roditelji aktivni velika je šansa da aktivno biti i njihovo dijete te da će imati pozitivne stavove prema tjelesnoj aktivnosti.

Međutim, odgajatelji prema istraživanju Iveković (2017) imaju pozitivniji stav o tjelesnim aktivnostima od roditelja što ovim istraživanjem nije pokazano. Nadalje, očekivalo se da će se roditelji i odgajatelji razlikovati u stavovima s pretpostavkom da će odgajatelji imati pozitivniji stav jer posjeduju više teorijsko i praktičnog znanja u svim segmentima odgoja djeteta pa tako i njegovog tjelesnog razvoja. Razlike u rezultatima istraživanja ukazuju na potrebu više istraživanja na ovu temu.

## 6. VERIFIKACIJA HIPOTEZA

Na osnovi dobivenih rezultata konačna verifikacija hipoteza je:

H1: Postoji statistički značajna razlika u stavovima prema tjelesnom vježbanju u svim aspektima razvoja djeteta između odgajatelja i roditelja. H1 se ne prihvaća.

Ne postoji statistički značajna razlika u stavovima prema tjelesnom vježbanju u svim aspektima razvoja djeteta između odgajatelja i roditelja.

H2: Postoji statistički značajna povezanost u stavovima prema tjelesnom vježbanju djece i stavovima o važnosti fizičke aktivnosti za odgajatelje i roditelje. H2 se ne prihvaća.

Ne postoji statistički značajna povezanost u stavovima prema tjelesnom vježbanju djece i stavovima o važnosti fizičke aktivnosti za odgajatelje i roditelje.

H3: Postoji statistički značajna razlika u stavovima prema usvajanju zdravih navika kroz tjelesno vježbanje u vrtiću između roditelja i odgajatelja. H3 se ne prihvaća.

Ne postoji statistički značajna razlika u stavovima prema usvajanju zdravih navika kroz tjelesno vježbanje u vrtiću između roditelja i odgajatelja.

H4: Ne postoji statistički značajna povezanost između stavova roditelja i odgajatelja u odnosu na dob pojedinaca unutar tih dviju skupina. H4 se prihvaća.

## 7. NEDOSTACI ISTRAŽIVANJA

Potrebno je razmotriti nedostatke provedenog istraživanja kako bi daljnja istraživanja bila preciznija i kvalitetnija.

Mali broj ispitanika ne može donijeti sigurne zaključke te bi pri daljnjim istraživanjima bilo potrebno uključiti više roditelja djece koja pohađaju ustanove RPOO i odgajatelja. Također bi trebalo prikupiti više muških sudionika kako bi se valjano mogla ispitati razlika u stavovima s obzirom na dob te ispitati postoji li razlika između stavova sudionika s obzirom na mjesto stanovanja koja se u ovom istraživanju nije mogla ispitati zbog male prisutnosti sudionika koji ne žive u Zagrebu. Kako bi se bolje moglo razaznati jesu li stavovi odgojitelja u skladu s njihovim djelovanjem pitanje „Provodi li se redoviti sat kineziološke kulture i jutarnja tjelovježba u vrtiću Vašeg djeteta ili ako ste odgajatelj/ica u vrtiću u kojem radite?“ potrebno je preoblikovati jer je postavljeno općenito, na razini ustanove, na koju one same ne mogu utjecati, ali mogu utjecati na ono što se događa u njihovoj grupi te bi bolje bilo pitati provode li ga one u grupi. Treba također uzeti u obzir kako su neke odgajateljice koje su ispunjavale upitnik najvjerojatnije pripravnice što se može vidjeti po njihovim godinama te one same ne mogu donositi odluke o tome hoće li se u grupi provoditi sat tjelesnog vježbanja.

S obzirom na razlike u dobivenim rezultatima u više različitih može se zaključiti kako je potrebno provesti više istraživanja na ovu temu s većim brojem sudionika te manjim

rasponom vremena provođenja istraživanja (primjerice unutar godine dana) kako bi se mogli dobiti točniji statistički podaci u populaciji o stavovima o tjelesnom vježbanju i usvajanju zdravih navika.

## 8. ZAKLJUČAK

Tjelesno vježbanje neophodno je za kvalitetan rast i razvoj djece rane dobi, ali i za kvalitetan život odraslih. Djeca koja krenu rano s tjelesnim vježbanjem i sličnim fizičkim aktivnostima razvit će navike koje će kasnije potaknuti dijete za nastavak bavljenja sportskim, ali i svakodnevnim tjelesnim aktivnostima kao što su jutarnje istezanje, trčanje, planinarenje i slično. Veća vjerojatnost je da će se djeca koja su se aktivno bavila tjelesnim vježbanjem u ranoj dobi kasnije imati zdravije navike i način života.

Tijekom svakodnevnih aktivnosti i uključivanja u nove situacije, pa tako i kod stavova o tjelesnom vježbanju djece, potrebno se stalno preispitivati i promišljati o pozitivnim i negativnim stranama donesenih vlastitih odluka te proučavati znanstvenu i stručnu literaturu kako bi, na veću korist vlastitoj djeci i sebi samima, oblikovali svoje stavove.

Rezultati istraživanja i verifikacija hipoteza ukazuje na veliku svjesnost o važnosti tjelesnog vježbanja i njegovom utjecaju na zdravlje djece koja pohađaju RPOO kod roditelja jednako kao i kod odgojitelja, a iz toga je vidljivo kako je edukacija o navedenoj temi prisutna kod obje skupine i potrebno je u budućnosti s njome tako i nastaviti. Nadalje, u nadolazećim istraživanjima potrebno je zaključke donositi na većoj populaciji kako bi bolje bila uočljiva odstupanja u stavovima ovih dvaju skupina, ako one postoje, jer se zbog provođenja istraživanja na manjem broju ispitanika razlike ne mogu vidjeti.

Dobiveni rezultati istraživanja mogu doprinijeti boljem razumijevanju stavova roditelja i odgajatelja te poslužiti boljem osvješćivanju pozitivnih strana tjelesnog vježbanja i promjeni stavova o istom. U radu se nastoji osvijestiti važnost tjelesnog vježbanja od najranije dobi, ali i njezinu važnost za odrasle ljude naročito danas kada je tjelesna aktivnost zbog sjedilačkog načina života sve manje prisutna.



## LITERATURA

1. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
2. Findak, V. (1995). *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*. Zagreb: Školska knjiga
3. Heimer, S., Čajavec, R. i sur. (2006) *Medicina sporta*. Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.
4. Horvat, V i Sindik, J (2012). Povezanost i spolne razlike u pojedinim čimbenicima života predškolske djece. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 3(1), 29-33.
5. Horvat, V. i sur. (2012). *Priručnik za osposobljavanje i usavršavanje kadrova u športu*. Samobor: Edok.
6. Hraste, M., Granić, I., Mandić Jelaska, P. (2016). Utjecaj različito programiranih aktivnosti na promjene u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi. Urednik Fidak, V. 25. *ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske: Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva*. Poreč, Hrvatski kineziološki savez.
7. Iveković, I. (2017). *Razlike u stavovima odgojitelja i roditelja o igri i tjelesnim aktivnostima djece od 0. do 4. godine*. Školski vjesnik : časopis za pedagogijsku teoriju i praksu, 66(2), 270-286.
8. Kalish, S. (2000). *Fitness za djecu: Praktični savjeti za roditelje*. Zagreb: Gopal.
9. Lazar, M. (2007). *Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj*. Đakovo: Tempo
10. Lorger, M., Prskalo, I. i Findak, V. (2012). *Kineziološka metodika – vježbe: Priručnik za praćenje vježbi – Studij ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja 3. godina*. Zagreb: učiteljski fakultet
11. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Grafos.
12. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Skriptarnica Kineziološkog fakulteta

13. Petrić, V., Holik, I., Blažević, I. i Vincetić N. (2019). *Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti. Medica Jadertina, 49(2), 85-93.*
14. Petrović, Đ. (2018). *Tjelesne aktivnosti u školi. Život i škola : časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja, 64(2), 195-201.*
15. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija. Zagreb: Školska knjiga.*
16. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje.*
17. Sindik, J. (2009). *Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja. Medica Jadertina, 39(1-2), 19-28.*
18. Sindik, J. (2014). *Osnove istraživačkog rada u sestrinstvu. Dubrovnik: Sveučilište u Dubrovniku.*
19. Starc, B., Čudina Obradović, M., Pleša A., Profaca, B. i Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.*
20. Valent Morić, B. i Trutin, I. (2017). *Utjecaj tjelesne aktivnosti na arterijski tlak u djece i adolescenata. Physiotherapia Croatica, 15(1), 31-36.*
21. Žagar Kavran, B., Trajkovski, B. i Tomac, Z. (2013). *Utjecaj jutarnje tjelovježbe djece predškolske dobi na promjene nekih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Život i škola : časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja, 61(1), 51-60.*

## PRILOZI

*Prilog 1:* Upitnik o stavovima roditelja i odgojitelja o tjelesnom vježbanju djece u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja

### STAVOVI RODITELJA I ODGAJATELJA O TJELESNOM VJEŽBANJU DJECE U VRTIĆU

Poštovani,

ime mi je Lana Marković Imbrija i studentica sam 2. godine diplomskog studija Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja na Učiteljskom fakultetu. Provodim istraživanje u svrhu izrade svog diplomskog rada.

Ukoliko ste roditelj djeteta koje pohađa vrtić ili ste odgajatelj/ica u vrtiću molim da sudjelujete u istraživanju i ispunite ovaj kratki upitnik čije prosječno vrijeme ispunjavanja traje 5-10 minuta. Ukoliko ste i roditelj i odgajatelj/ica molim da ispunite upitnik iz perspektive odgajatelja/ice.

Osnovna namjera ovog upitnika je dobiti informacije o mogućim razlikama u stavovima između roditelja vrtićke djece i odgojitelja o tjelesnom vježbanju u vrtiću. Upitnik je anonimn. Vaši odgovori neće biti ni u kojem obliku javno objavljeni već će se koristiti za analizu stanja koja će dati osnovne smjernice za poboljšanje kvalitete u ovom odgojno-obrazovnom području.

Ukoliko Vas zanimaju rezultati ili imate neka dodatna pitanja, slobodno se možete obratiti na e-mail adresu: XXXXXXXXXX

#### **Sociodemografski podaci**

Spol?

\_\_\_\_\_

Dob?

\_\_\_\_\_

Dob djeteta (ukoliko roditelj ispunjava):

\_\_\_\_\_

Mjesto stanovanja?

---

Jeste li?

- Roditelj djeteta uključenog u vrtić
- Zaposleni kao odgajatelj u vrtiću
- Odgajatelj koji ne radi u vrtiću

Sport ili neki drugi oblik fizičke aktivnosti (kućni trening, planinarenje...) važan mi je u životu:

- slažem se
- ne slažem se

Provodi li se redoviti sat kineziološke kulture i jutarnja tjelovježba u vrtiću Vašeg djeteta ili ako ste odgajatelj/ica u vrtiću u kojem radite?

- Da
- Ne
- Nisam siguran/na

### **Stavovi o tjelesnom vježbanju djece U VRTIĆU.**

Ocijenite u kojoj mjeri se slažete s tvrdnjama u nastavku.

- 1 - u potpunosti se **NE** slažem,
- 2 – **NE** slažem se,
- 3 – niti se slažem, niti se ne slažem
- 4 – slažem se
- 5 – u potpunosti se slažem

Varijabla „Stavovi prema tjelesnom vježbanju“

1. Za pravilan tjelesni razvoj djeteta (dišni sustav, probavni sustav, srce i krvne žile, mišići, tjelesna težina i sl.) nužno je tjelesno vježbanje u vrtiću.
2. Za socijalni razvoj (stvaranje dobrih odnosa s drugom djecom i odraslima) nužno je tjelesno vježbanje u vrtiću.
3. Redovito vježbanje nije zdravo za djecu jer se organizam previše umara.
4. Kvalitetan tjelesni rast i razvoj djeteta povezan je s tjelesnim vježbanjem u vrtiću.
5. Dijete kroz tjelesno vježbanje u vrtiću uči bacati, hvatati i voditi loptu što mu pomaže kod pronalaska prijatelja izvan vrtića.
6. Djeca kroz tjelesno vježbanje u vrtiću ne uče pravila ponašanja koja su im potrebna u svakodnevnom životu već samo pravila koja su im potrebna kod tjelesnog vježbanja.
7. Djeca kroz sportske ili druge aktivnosti izvan vrtića imaju dovoljno tjelesne aktivnosti te im tjelesno vježbanje u vrtiću nije potrebno.

8. Dijete znanja manipuliranja predmetima ( npr. bacanje, vođenje lopte) usvaja kroz tjelesno vježbanje u vrtiću, a kasnije ih može primijeniti u nekim drugim aktivnostima.
9. Djetetu je dovoljna igra i trčanje po vrtićkom dvorištu te mu dodatno organizirano tjelesno vježbanje nije potrebno.
10. Nije potrebno da roditelj potiče dijete na tjelesno vježbanje u vrtiću ako dijete ne želi sudjelovati u tjelesnom vježbanju.

Varijabla „ Stavovi prema usvajanju zdravih navika“

11. Dijete će moći postići jednako dobru fizičku spremu ako sa tjelesnim vježbanjem krene i kasnije u životu.
12. Dijete koje nije uključeno u tjelesno vježbanje u vrtiću kasnije će teže usvajati nova motorička znanja.
13. Potkožno masno tkivo i težina kod djece vrtićke dobi nije važna jer će djeca to sama kasnije ispraviti (balansirati) ako/kako će htjeti.
14. Tjelesno vježbanje u vrtiću nužno je za usvajanje zdravih navika.
15. Tjelesno vježbanje u vrtiću omogućava djetetu sudjelovanje u poticajnoj okolini (okolini u kojoj se svi bave tjelesnom aktivnošću i usvajaju zdrave navike).
16. Zdrave navike mogu se usvojiti kasnije u životu i nije ih potrebno usvajati u djetinjstvu.

### **Izjava o izvornosti diplomskog rada**

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istog nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---