

Uključivanje djece predškolske dobi u izvanvrćičke programe tjelesnih aktivnosti

Devćić, Źeljka

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, Ućiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:684608>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-19**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

ŽELJKA DEVČIĆ

**UKLJUČIVANJE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI U
IZVANVRTIĆKE PROGRAME TJELESNIH AKTIVNOSTI**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, rujan 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Željka Devčić

UKLJUČIVANJE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI U
IZVANVRTIČKE PROGRAME TJELESNIH AKTIVNOSTI

Diplomski rad

MENTOR: doc.dr.sc. Marijana Hraski

Zagreb, rujan 2021.

SADRŽAJ

Sažetak:.....	4
Summary.....	5
<u>1.</u> UVOD.....	1
2. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	2
2.1. VAŽNOST I DOBROBITI KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI U RAZDOBLJU RASTA I RAZVOJA DJECE.....	3
3. VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI U SLOBODNOM VREMENU DJECE..	6
4. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA.....	8
5. CILJ ISTRAŽIVANJA	10
6. METODE RADA	11
6.1.Uzorak ispitanika.....	11
6.2.Uzorak varijabli.....	11
6.3.Metode obrade podataka.....	13
7. REZULTATI.....	14
8. RASPRAVA.....	19
9. ZAKLJUČAK	21
10. LITERATURA	22
Izjava o samostalnoj izradi rada	

Sažetak

Cilj ovog diplomskog rada bio je dobiti informacije roditelja o uključenosti djece u izvanvrtičke tjelesne programe te ispitati neke od stavova roditelja o utjecaju tjelesnog vježbanja na pravilan razvoj djeteta. U radu se govori o kineziološkoj aktivnosti djece predškolske dobi, njezinoj važnosti i dobrobiti u razdoblju rasta i razvoja djece te o važnosti tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece. Prikazana su i neka od dosadašnjih istraživanja vezana za tjelesnu aktivnost djece u Hrvatskoj i svijetu, o sportskim programima i njihovom utjecaju na razvoj djece predškolske dobi te slobodnom vremenu djece. Istraživanje je provedeno putem online anketnog upitnika koji je distribuiran u različite Facebook grupe namijenjene roditeljima predškolske djece. Istraživanje je obavljeno na uzorku od 100 ispitanika. Rezultati su pokazali kako je samo polovica ispitane djece uključena u određeni izvanvrtički program tjelesne aktivnosti.

Ključne riječi: djeca, roditelji, tjelesna aktivnost, izvanvrtički tjelesni programi

Summary

The aim of this master's thesis was to obtain information from parents about the involvement of children in extracurricular sports programs and to examine some of the parents attitudes about the impact of physical exercise on the proper development of the child. The paper deals with the kinesiological activity of preschool children, its importance and well-being during the period of growth and development of children, and the importance of physical activity in children's free time. Some of the researches so far related to the physical activity of children in Croatia and the world, sports programs and their impact on the development of preschool children and children's free time are also presented. The survey was conducted through an online survey questionnaire distributed to various Facebook groups aimed at preschool parents. The study was conducted on a sample of 100 subjects. The results showed that only half of the questioned children were enrolled in some of the extracurricular sports program.

Key words: children, parents, physical activity, extracurricular sports programs

1. UVOD

Tjelesna aktivnost, sport i sportska rekreacija u razvoju djece i mladih zauzimaju iznimno važno mjesto. Poznato je da je na djetetov cjelokupan razvoj moguće utjecati već od najranije dobi, poglavito na njegov motorički razvoj (Badrić i sur., 2011.). Tjelesno vježbanje jedna je od rijetkih aktivnosti kojom se može utjecati na velik broj ljudskih obilježja. S obzirom na sve prednosti i dobrobiti koje donosi tjelesna aktivnost, a o kojima će se govoriti u ovome radu, izrazito je bitno provoditi je s djecom u svim njezinim oblicima.

Slobodno vrijeme djece, ukoliko nije organizirano i ispunjeno na pravilan način, može ostaviti negativne posljedice na njihov razvoj (Pejić-Papak i Vidulin, 2016.).

Činjenica je da su u današnjem društvu djeca u velikoj mjeri okružena medijima te da ih od najranije dobi znaju samostalno koristiti, što može rezultirati raznim nepovoljnim čimbenicima na djetetov psihički i fizički razvoj. Iz tog je razloga od neizmjerne važnosti da se roditelji i odgojitelji posvete ukazivanju na važnost tjelesne aktivnosti te ustraju u stvaranju navika za kretanje i tjelesno vježbanje kao i na kvalitetno provođenje slobodnog vremena djece.

2. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

„Kineziološke aktivnosti u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju predstavljaju različite vrste tjelesnog vježbanja za djecu rane i predškolske dobi koje proizlaze iz znanstvenih i stručnih spoznaja kineziološke metodike.“ (Petrić, 2019., str. 33). Svrha kinezioloških aktivnosti je osigurati motoričku pismenost djece kako bi se na njihovu motoriku i optimalan razvoj antropoloških obilježja moglo efikasno, planski i cjelovito utjecati (Petrić, 2019.).

Kineziološke aktivnosti sastavni su dio integriranog učenja kod djece predškolske dobi te zajedno s ostalim aktivnostima potiču cjelovit djetetov razvoj (Petrić, 2019.). S njima je potrebno započeti od najranije dobi, a tijekom njihovog provođenja poticati iskustveno učenje kroz aktivno sudjelovanje, opažanje i izvedbu koje će dovesti do usavršavanja vještina koje se očekuju u određenom razvojnom stupnju djeteta (Petrić, 2019.).

Autor Findak (2001.) navodi kako iz tjelesnog i zdravstvenog vježbanja proizlaze višestruke vrijednosti od kojih su neke: biološke, zdravstvene, kulturne i pedagoške. S biološkog aspekta, zadaća tjelesne aktivnosti uspostavljanje je i održavanje ravnoteže određenih organa i organizma, kao i između organizma i okoline (Mišigoj-Duraković i sur., 2018.). Autorica nadalje navodi kako, gledajući iz zdravstvenog aspekta, tjelesna aktivnost ima utjecaj na povećavanje otpornosti organizma na štetne utjecaje okoline i bolesti današnjice. S pedagoškog aspekta, najbitnija zadaća je putem tjelesnog vježbanja utjecati na razvoj osobina ličnosti, odgojne elemente, socijalizaciju djece, ali i utjecaj na brigu i unapređenje zdravlja (Mišigoj-Duraković i sur., 2018.). Navedene zadaće mogu se ispuniti ukoliko se djeci osigura optimalno i primjereno tjelesno vježbanje (Mišigoj-Duraković i sur., 2018.).

Kako nam je poznato, iz Nacionalnog kurikuluma za rani i predškolski odgoj i obrazovanje, odgojno-obrazovne ustanove imaju zadaću ostvariti partnerstvo i ravnopravnu suradnju s roditeljima, kroz koju bi trebali educirati roditelje o potrebi tjelesne aktivnosti. Osim educiranja, odgojno-obrazovna ustanova odnosno odgojitelji imaju veliku ulogu u poticanju i provođenju tjelesne aktivnosti djece jer veći dio vremena djeca provode upravo u predškolskim ustanovama. Djeca predškolske dobi velik dio dnevne tjelesne aktivnosti provode kroz igru i organizirane sportske programe (Mišigoj-Duraković i sur., 2018.).

Sportski programi, koji su obogaćeni kineziološkim sadržajima, za djecu predškolske dobi mogu se podijeliti na specijalizirane i integrirane sportske programe (Žigulić i Petrić, 2019.; Petrić, 2019.). U specijalizirane programe ubrajaju se gimnastika, ples, plivanje, nogomet i slično, dok se integrirani sportski programi odnose na sastavni dio redovitog programa koje provode odgojno-obrazovne ustanove (Žigulić i Petrić, 2019.; Petrić, 2019.). Integrirani programi odnose se prvenstveno na razvoj i ovladavanje osnovnim biotičkim motoričkim znanjima, dok specijalizirane programe provode sportski klubovi ili udruge nakon redovitog programa određene predškolske ustanove (Žigulić i Petrić, 2019.; Petrić, 2019.).

Prema Mišigoj-Duraković i sur. (2018.), razina aktivnosti već je u vrtićkoj dobi viša u dječaka, nego u djevojčica. Ona može varirati i s obzirom na dob, socioekonomski status, okolišne uvjete, a u velikoj mjeri će na to utjecati i programni i prostorni uvjeti koje nudi određena odgojno-obrazovna ustanova.

U daljnjim poglavljima objasniti će se kolika je važnost tjelesne aktivnosti od najranije dobi i koje sve dobrobiti ona donosi, ali i kakve negativne posljedice donosi nedovoljna tjelesna aktivnost.

2.1. VAŽNOST I DOBROBITI KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI U RAZDOBLJU RASTA I RAZVOJA DJECE

Prema Nacionalnom kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (2014.), tjelesna dobrobit djeteta odnosi se na razvijanje motoričkih vještina i usvajanje kretnih navika koje su preduvjet za zdravlje pojedinca (Žigulić i Petrić, 2019.). Nadalje, autori navode kako je provođenje sportskih programa jedan od načina kako ostvariti tjelesnu dobrobit.

Sportski programi sadrže planirane tjelesne aktivnosti uz one koji su za pravilan i cjelokupan dječji razvoj neizostavni (Žigulić i Petrić, 2019.; Neljak, 2009.). Svakom djetetu treba omogućiti cjelokupan i pravilan rast i razvoj koji treba biti u skladu s njegovom dobi. Upravo zahvaljujući tjelesnom razvoju djeca dobivaju mnogo i na svim ostalim područjima razvoja, kroz koji djeca imaju priliku raditi na vlastitom samopouzdanju, stvaranju

pozitivne slike o sebi, razvoju motivacije i želje za sudjelovanjem u igri i sportu, poštovanju vršnjaka, razvoju suradnje i sl. (Sindik, 2008.).

S obzirom na činjenicu da je tjelesna neaktivnost, s kineziološkog stajališta, odgovorna za zdravstvene probleme već od najranije mladosti, preporuka je Svjetske zdravstvene organizacije da djeca i mladi svakodnevno provedu barem 60 minuta u nekoj tjelesnoj aktivnosti srednjeg intenziteta (Badrić i sur., 2011.), dok znanstvena istraživanja potvrđuju kako bi djeca predškolske dobi svakodnevno u tjelesnoj aktivnosti trebala provesti barem 3 sata (Mišigoj-Duraković i sur., 2018.).

Tjelesno kretanje, kao osnovna biotička potreba, uvjet je za formiranje motoričkih znanja i optimalan razvoj svih ljudskih osobina i sposobnosti; motorička znanja potrebno je ponavljati dok se ne usvoje do razine automatizma.

Kako bi se kod djece spriječio razvoj bolesti današnjice, potrebno je povećati razinu tjelesne aktivnosti na dnevnoj bazi koja će rezultirati stvaranjem ravnoteže u mnogim fiziološkim, funkcionalnim i regulacijskim poljima (Badrić i sur., 2011.).

Dr. Paul Dennison jednom je prilikom izjavio kako “*kretanje otvara vrata prema učenju*” (Baureis i Wagenmann, 2015., str. 3). Spomenuti autori navode kako kineziološka aktivnost podržava cjelovito učenje jer utječe na poboljšanje veze između mozga i tijela, pozitivno utječe na sposobnost čitanja, razumijevanja teksta, pisanja, računanja i koordinacije.

Autor Petrić (2019.) navodi kako kineziološke aktivnosti uvelike pridonose cjelovitom biopsihosocijalnom razvoju djeteta, poboljšavaju intelektualna postignuća, potiču razvijanje antropoloških obilježja, povećavaju radne sposobnosti, a bitne su i za osobni te socijalni razvoj.

Tjelesna aktivnost potrebna je i kako bismo kod djece razvijali motoriku, što se postiže svakodnevnom osiguravanjem motoričkih sadržaja (Petrić, 2019.). Izostanak motoričkih iskustava u ranoj dobi može spriječiti i/ili značajno otežati motorički razvoj djeteta koji je u kasnijim osjetljivim fazama razvoja skoro nemoguće nadoknaditi (Petrić, 2019.). Isti autor dalje navodi kako se djetetov optimalan rast i razvoj te očuvanje njegovog zdravlja postižu odgovarajućom razinom tjelesne aktivnosti, kojom se mogu prevenirati razne bolesti (dijabetes, kardiovaskularne bolesti, psihički poremećaji i dr.).

Kretanje se ističe i kao temelj za razvoj mozga koje djeci omogućava zdrav razvoj, a počinje već u dojenačkoj dobi (Baureis i Wagenmann, 2015.). Tjelesna aktivnost zaslužna je i za razvijanje prirodnih hormona sreće, serotonina i endorfina, koji utječu na podizanje raspoloženja (Baureis i Wagenmann, 2015.).

Tjelesna aktivnost ima važnu ulogu u prevenciji i reduciranju pretilosti (Maras i Marinčević, 2016.) koja je nezaobilazan problem današnjeg društva.

Kao dobar primjer u sportskim aktivnostima djece predškolske dobi može se izdvojiti SAD, gdje djeca već u dobi od tri do pet godina sudjeluju u natjecanjima u gimnastici i plivanju, dok se u dobi od pete do šeste godine natječu u nogometu, atletici i hrvanju (Pezić, 2017., prema Biberović i Mačković, 2001.).

3. VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI U SLOBODNOM VREMENU DJECE

Definiciju slobodnog vremena teško je precizirati zbog raznih analiza tog pojma, ali je sigurno da je ono važno za razvoj ličnosti djece te utječe na zdravlje i pravilan fizički razvoj, na intelektualni odgoj, umjetnički odgoj i mnoge druge odrednice (Livazović, 2018.). Isti autor navodi kako je slobodno vrijeme izuzetna prilika za razvoj vještina i sposobnosti, posebice kroz pojedine grane tjelesne i zdravstvene kulture gdje se razvija veća pokretljivost, tjelesne kvalitete te povećava stupanj zdravstveno-tjelesne kondicije.

Baureis i Wagenmann (2015.) ističu kako bez kretanja nema razvoja, stoga je djeci potrebno kretanje kako bi testirali svoje tijelo i njegove granice što se najbolje postiže istraživanjem okoline (penjanjem na stabla, vožnjom bicikla, hodanjem po zidicima i sl.). Dijete od rane dobi ima nagonsku potrebu za kretanjem koje uglavnom iskazuje kroz igru. Igra se smatra najvažnijom aktivnošću u djetinjstvu kroz koju djeca oslobađaju višak energije, razvijaju i usavršavaju motoriku, mišiće, intelektualne funkcije i dr. (Karković, 1998.). Poznato je kako je igra temelj dječjeg razvoja, jedna od primarnih dječjih potreba koja utječe na tjelesne, intelektualne i socio-emocionalne sposobnosti (Lazar, 2007.). Različitim sportskim igrama dijete se, osim što razvija svoje motoričke sposobnosti, uči poštivanju pravila, disciplini i samokontroli emocija (Pezić, 2017.).

Autori Badrić i sur., (2011.) govore kako u slobodnom vremenu djece i mladih moraju dominirati kineziološki sadržaji, dok je glavna odgojna zadaća odraslih stvoriti naviku pravilnog korištenja slobodnog vremena koje će biti posvećeno kretanju i vježbanju. Kao sve češći problem u današnjem društvu ističe se pretilost djece predškolske i mlađe školske dobi, čiji uzrok može biti upravo nedovoljna tjelesna aktivnost (Petrić i sur., 2019.). Ako uzmemo u obzir procjene donesene na globalnoj razini koje kažu da čak 41 milijun djece mlađe od pet godina ima problem prekomjerne tjelesne težine ili pretilosti, jasno i bez oklijevanja može se zaključiti kako nedovoljna tjelesna aktivnost i sjedilačko ponašanje djece predstavlja ozbiljan problem (Petrić i sur., 2019.).

S obzirom na činjenicu da stavovi i ponašanja odraslih uvelike utječu na stavove i ponašanja djece, može se reći da roditelji, odgajatelji i učitelji imaju glavnu ulogu kada je u pitanju utjecaj na djetetov stav o određenoj aktivnosti (Iveković, 2017.). Iz tog je razloga

potrebno od najranije dobi kod djece razvijati pozitivnu svijest o tjelesnoj aktivnosti kako bi je zadržali i održavali u kasnijoj dobi (Iveković, 2017.).

4. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Kako navode Petrić, 2019. i Jurakić i Heimer, 2012., već duži niz godina u svijetu se bilježi pad tjelesne aktivnosti, a svaka nova generacija ima nižu razinu od prethodne što dovodi do saznanja kako je zdravlje djece i mladih danas ozbiljno ugroženo. Bilježi se i pad razvoja motoričkih sposobnosti djece i mladih u kojem su današnja djeca u odnosu na djecu 50-ih godina za čak 50% manje snažna, fleksibilna, koordinirana, precizna i dr. (Petrić, 2019.). Isti autor navodi i kako istraživanja u Hrvatskoj pokazuju kako je svaka nova generacija lošija od prethodne te da će se takvi loši rezultati i nastaviti.

Istraživanja funkcionalnih sposobnosti također i u svijetu i u Hrvatskoj bilježe negativne rezultate koji su u prethodna četiri desetljeća oslabili za gotovo 50%, a autori Petrić, 2019. i Gašparović i sur., 2017., navodiekako će i u ovoj kategoriji svaka sljedeća generacija bilježiti značajan pad od prethodne.

Istraživanje koje spominju Petrić i sur. (2019.) donosi razočaravajuće rezultate u kojem preko 80% djece većinu vremena provede u sjedilačkom ponašanju koje u kasnijim fazama odrastanja može značajno utjecati na razvoj prekomjerne tjelesne težine i pretilosti. Činjenica koju možemo potvrditi kroz istraživanja (Petrić i sur, 2019.) je da, kada govorimo o tjelesnoj aktivnosti, roditelji imaju ključnu ulogu.

Nedostatak slobodnog vremena jedan je od najčešćih razloga koji roditelji navode kao razlog za tjelesnu neaktivnost. To su pokazali rezultati istraživanja autora Sedlar i Boneta (2012.) koji su istraživanje proveli u Varaždinu anketirajući roditelje predškolske djece. Novije istraživanje koje provodi Rak (2017.) oprečno je navedenom istraživanju. Rezultati su pokazali kako roditelji u Hrvatskoj ne prate svjetski trend u smanjenju tjelesne aktivnosti, već su itekako svjesni koliko je tjelesna aktivnost važna te svoje slobodno vrijeme nastoje s djecom iskoristiti aktivno.

Velik je dio istraživanja posvećen sportskim programima i njihovom utjecaju na djecu rane i predškolske dobi koja pokazuju kako sportski programi na cjelokupan razvoj djeteta imaju pozitivan utjecaj, posebno na razvoj motoričkih aktivnosti (Žigulić i Petrić, 2019.). Autori navode kako su istraživanja dovela do zaključka da djeca koja pohađaju neki od integriranih sportskih programa pokazuju uvelike kvalitetnija kinantropološka obilježja, lakše stječu pozitivne navike, samodisciplinu i suradnju od djece koja nisu tjelesno aktivna.

Livazović, 2018. i Ilišin i sur., 2008., navode kako dosadašnja istraživanja pokazuju da je slobodno vrijeme ono u kojem se djeca najranije osamostaljuju i u kojem je njihova autonomija najveća. Rezultati istraživanja koje provodi Bokulić (2017.) pokazuju kako djeca predškolske dobi svoje slobodno vrijeme većinom provode u aktivnoj igri, dok se čak 70% njih aktivno bavi sportom. Što se tiče roditelja, oni su u velikoj mjeri zadovoljni kako njihova djeca provode svoje slobodno vrijeme, dok je njih 95% potvrdilo kako ustraju u poticanju djece na bavljenje tjelesnim aktivnostima.

Prema Nacionalnoj strategiji Republike Hrvatske, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta dužno je osigurati programe koji će uključivati djecu i mladež s teškoćama u razvoju u sportske aktivnosti (Andrijašević, 2004.). Navedena autorica 2004. godine provodi istraživanje problema odgojno-obrazovnih ustanova i sportskih organizacija koje se bave radom djece s invaliditetom. Cilj je bio istražiti probleme svake organizacije u Hrvatskoj koja se bavi sportom djece s invaliditetom. U istraživanju su pristale sudjelovati 72 organizacije, međutim, njihovi rezultati nisu bili obećavajući. Kao najveći problem svake organizacije pokazala se slaba opremljenost, a većina ustanova izdvojila je i nedostatak stručnog osoblja za rad s djecom s teškoćama u razvoju. Nakon provedenog istraživanja, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta donijelo je odluku o izmjeni postojećeg programa za djecu s teškoćama u razvoju.

5. CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj ovog istraživanja bio je dobiti informacije roditelja o uključenosti djece u izvanvrtićke tjelesne programe te ispitati neke od stavova roditelja o utjecaju tjelesnog vježbanja na pravilan razvoj djeteta.

6. METODE RADA

6.1. Uzorak ispitanika

Podaci za ovo istraživanje prikupljeni su na uzorku od 100 ispitanika. Sudionici istraživanja su roditelji djece predškolske dobi. S obzirom da su se određena pitanja odnosila samo na ispitanike čija su djeca uključena u neki od organiziranih izvanvrtićkih programa tjelesne aktivnosti, a krajnji broj ispitanika je 50.

6.2. Uzorak varijabli

Za potrebe ovog istraživanja osmišljena je anketa pomoću alata Google Forms te je putem online Facebook grupa poslan poziv za sudjelovanje roditeljima predškolske djece. Grupe u kojima je distribuirana anketa bile su: Razvojne igre za djecu, ARTete, Odgojitelji predškolske djece, RODA – Roditelji u akciji, Igre, savjeti i aktivnosti za djecu te Tete u vrtiću. Anketom su prikupljeni demografski podaci bez osobnih podataka ispitanika te informacije o uključenosti djece u tjelesne aktivnosti i njihovom utjecaju na djetetov pravilan rast i razvoj. Prikupljanje podataka trajalo je u razdoblju od 7. rujna do 16. rujna 2020. godine. Anketu je ispunilo svega 100 ispitanika. U anketi su se prikupljali određeni demografski podaci djece. Frekvencije njihovih odgovora prikazane su u Tablici 1.

Tablica 1. Karakteristike djece

Varijabla	Kategorija	N	%
Spol	Muško	50	50%
	Žensko	50	50%
Dob	1 - 2 godine	5	5%
	3 - 4 godine	40	40%
	5 - 6 godina	50	50%
	7 godina	5	5%
Županija	Grad Zagreb	34	34%

	Primorsko-goranska	15	15%
	Istarska	11	11%
	Zagrebačka	8	8%
	Osječko-baranjska	6	6%
	Sisačko-moslavačka	4	4%
	Ostale županije	22	22%

Nakon ispitivanja demografskih karakteristika djece roditeljima su ponuđena pitanja vezana za važnost tjelesne aktivnosti te uključivanje djece u iste. Određena pitanja odnosila su se samo na roditelje koji su izjavili da njihovo dijete pohađa određeni izvanvrtički program tjelesne aktivnosti.

Anketni upitnik

Poštovani roditelji, ovaj upitnik provodi se u svrhu istraživanja za potrebe pisanja diplomskog rada na Učiteljskom fakultetu, smjeru Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. U anketi se žele ispitati informacije i mišljenja roditelja predškolske djece koja pohađaju neki od vrtičkih odgojno-obrazovnih programa. Sudjelovanje u upitniku u potpunosti je dobrovoljno i anonimno. Molim Vas da na sva pitanja odgovarate iskreno. Za anketu je potrebno izdvojiti oko pet minuta. Unaprijed zahvaljujem na sudjelovanju!

1. Županija u kojoj boravite: _____ (upisati)
2. Dob djeteta: _____ (upisati)
3. Spol djeteta: M/Ž (odabrati)
4. Smatrate li da je tjelesna aktivnost važna za pravilan razvoj djeteta? DA/NE
5. U kojoj razini je, po Vašem mišljenju, tjelesna aktivnost važna za pravilan rast djeteta?
1 2 3 4 5
(1 – Uopće nije važna 5 – Iznimno je važna)
6. Provodite li s djecom kod kuće neku vrstu tjelesne aktivnosti? DA/NE (odabrati)

Ukoliko je Vaš odgovor na prethodno pitanje bio DA, molim navesti aktivnost koju provodite s djetetom (npr. rolanje, vožnja biciklom...)

7. Koliko često s djetetom provodite navedenu aktivnost? (npr. jednom tjedno sat vremena) Ukoliko je Vaš odgovor na 6. pitanje bio NE, molim preskočite odgovor.
8. Smatrate li da bi odgajatelji trebali u odgojno-obrazovnoj ustanovi s djecom provoditi tjelesne aktivnosti? DA / NE (odabrati)
9. Pohađa li vaše dijete redovito neku vrstu organizirane tjelesne aktivnosti/programa izvan vrtića? DA/NE (odabrati)

Ukoliko je Vaš odgovor na prethodno pitanje bio DA, molim navesti vrstu aktivnosti koju dijete pohađa:

10. S koliko godina je Vaše dijete krenulo pohađati navedeni izvanvrtićki program tjelesne aktivnosti? _____ (upisati)
11. Koliko dugo Vaše dijete pohađa navedeni izvanvrtićki program tjelesne aktivnosti? _____ (upisati) (npr. mjesec dana, tri mjeseca, pola godine)
12. Koliko puta tjedno Vaše dijete pohađa navedeni program? Jednom tjedno/dva puta tjedno/tri ili više puta tjedno (odabrati).
13. Je li Vaše dijete samoinicijativno izrazilo želju za pohađanjem navedenog izvanvrtićkog programa? DA/NE (odabrati)
14. Ukoliko je Vaš odgovor na prethodno pitanje bio NE, tko/što ga je potaknulo na pohađanje navedenog programa? _____ (upisati) (roditelj, brat/sestra, prijatelj, crtani film)

6.3. Metode obrade podataka

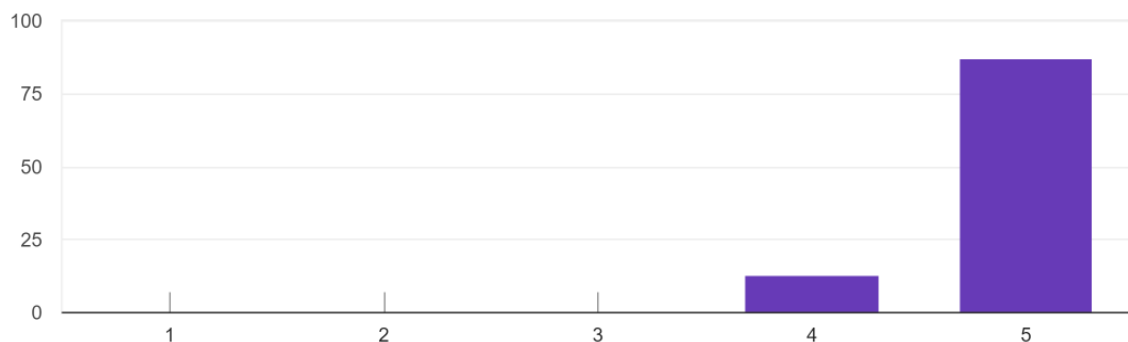
Rezultati istraživanja opisani su deskriptivno u postocima te grafički.

7. REZULTATI

- **Stavovi roditelja o važnosti tjelesne aktivnosti**

Ispitanicima je postavljeno pitanje “Smatrate li da je tjelesna aktivnost važna za pravilan razvoj djeteta?” te je svih 100 (100%) ispitanika odgovorilo potvrdno. Sljedeće pitanje bilo je “U kojoj razini je, po Vašem mišljenju, tjelesna aktivnost važna za pravilan rast i razvoj djeteta?” te su u ponuđenim odgovorima ispitanici imali priliku odabrati broj od 1 – 5 (Uopće nije važna – Iznimno je važna). Čak 87 (87%) ispitanika smatra kako je tjelesna aktivnost iznimno važna za razvoj djeteta, dok preostalih 13 (13%) smatra kako je nešto manje važna.

5. U kojoj razini je, po Vašem mišljenju, tjelesna aktivnost važna za pravilan rast djeteta?
100 odgovora

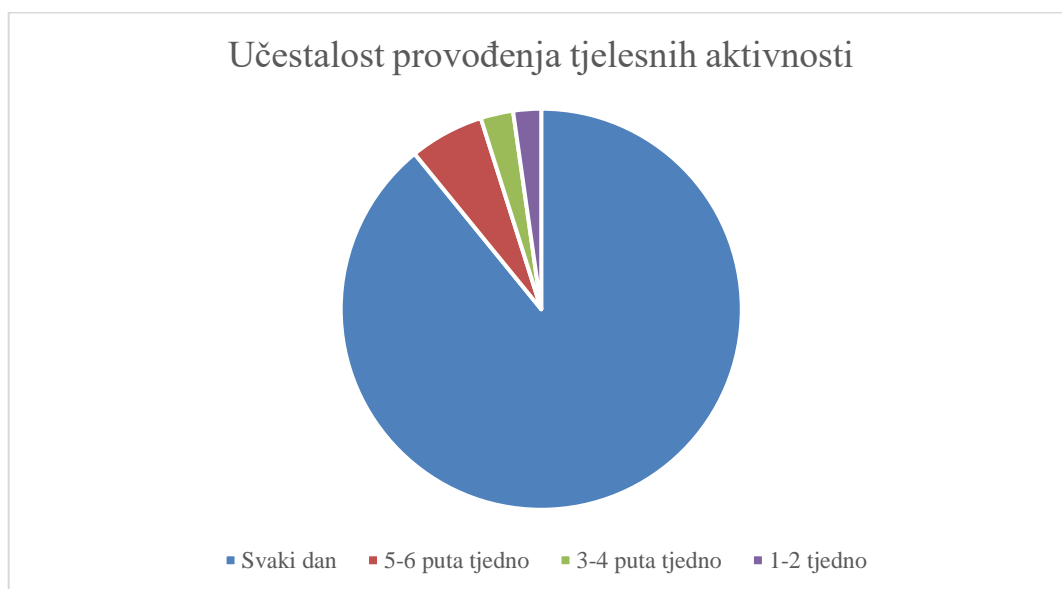


Graf 1. Mišljenja roditelja o važnosti tjelesne aktivnosti

- **Provođenje tjelesnih aktivnosti s djecom u slobodno vrijeme roditelja**

Ispitanicima je nadalje postavljeno pitanje “Provodite li s djecom kod kuće neku vrstu tjelesne aktivnosti?” na što je 94 (94%) ispitanika odgovorilo pozitivno, a preostalih 6 (6%) negativno, odnosno kako s djecom ne provodi nikakvu vrstu tjelesne aktivnosti. Sljedeće pitanje odnosilo se na ispitanike koji su na prethodno pitanje odgovorili pozitivno, a ispitanici su trebali navesti aktivnost koju provode s djetetom. Na pitanje je odgovorilo 94 (94%) ispitanika, a odgovori su bili sljedeći: vožnja biciklom, duge šetnje, nogomet, igra u parku (penjanje po spravama), romobil, klizanje, trampolin, rolanje, planinarenje, lagana tjelovježba, trčanje, dodavanje loptom, badminton, poligoni s preprekama, plivanje, ples, stolni tenis, yoga za djecu,

opće pripreme vježbe razgibavanja, tenis, košarka. Sljedeće pitanje odnosilo se na učestalost provođenja navedenih tjelesnih aktivnosti. Na pitanje je odgovorilo 80 (80%) ispitanika, a najveći broj ispitanika, njih 38 (47,5%) odgovorilo je kako s djetetom navedene aktivnosti provodi svakodnevno. Jednak broj ispitanika, njih 11 (13,75%) odgovorio je kako s djecom tjelesne aktivnosti provodi četiri puta tjedno, dok je druga grupa odgovorila kako ih provodi do dva puta tjedno. 7 ispitanika (8,75%) odgovorilo je kako s djecom tjelesne aktivnosti provodi do 3 puta tjedno. Ponovo je jednak broj ispitanika, njih 4 u prvoj grupi (5%) odgovorio kako je učestalost provođenja tjelesnih aktivnosti šest puta tjedno, a njih 4 u drugoj grupi (5%) ih provodi do pet puta tjedno. Samo tri ispitanika (3,75%) reklo je kako neku vrstu tjelesne aktivnosti provodi samo jednom tjedno po sat ili dva, jedan ispitanik (1,25%) je odgovorio da je to jednom mjesečno, a jedan ispitanik (1,25%) kako nije siguran koliko često s djetetom provodi tjelesne aktivnosti.



Graf 2. Učestalost provođenja tjelesnih aktivnosti s roditeljima

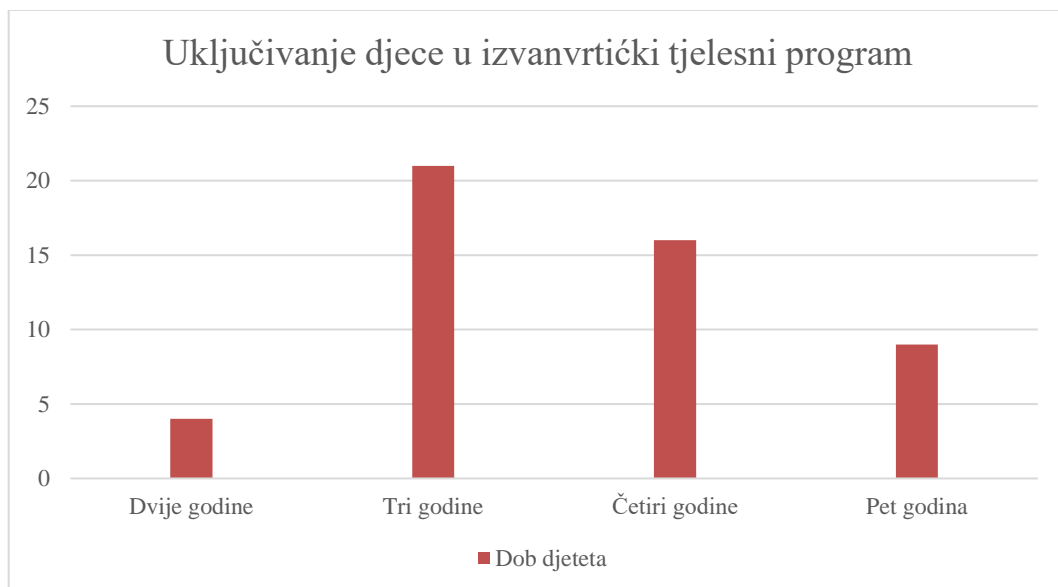
- **Roditeljski stavovi o provođenju tjelesnih aktivnosti u odgojno-obrazovnim ustanovama**

Na pitanje smatraju li da bi odgojitelji u odgojno-obrazovnoj ustanovi trebali provoditi tjelesne aktivnosti s djecom, većina je ispitanika, njih 97 (97%) odgovorila potvrdno, dok je njih 3 (3%) odgovorilo negativno.

- **Uključivanje djece u izvanvrtičke programe tjelesnih aktivnosti**

Sljedeća skupina pitanja odnosila se na pohađanje izvanvrtičkih tjelesnih programa. Prvo pitanje odnosilo se na postotak djece koji pohađaju odnosno ne pohađaju neki izvanvrtički tjelesni program. Rezultati pokazuju kako 50 (50%) djece pohađa, odnosno preostalih 50 (50%) djece ne pohađa neki od izvanvrtičkih tjelesnih programa. Na sljedeća pitanja odgovarali su ispitanici čija djeca sudjeluju u nekom organiziranom izvanvrtičkom programu tjelesne aktivnosti od kojih su navedeni: gimnastika (22%), univerzalna sportska škola (18%), ples (18%), plivanje (12%), atletika (8%), nogomet (6%), tenis (6%), judo (6%), ritmika (4%). Jedan od odgovora koji nisu uvršteni u relevantne podatke za istraživanje, ali je zanimljiv za istaknuti: *“Nema potrebe da dijete nakon 8 sati u sustavu provodi jos dodatnih sat vremena u njemu i tako provodi gotovo nikakvo vrijeme s roditeljima!”*

Sljedeće pitanje odnosilo se na dob djece u kojoj su se uključila u određenu organiziranu tjelesnu aktivnost. Kao što se može vidjeti iz slike broj 3, većina djece, njih 42%, uključila se u neku vrstu organizirane tjelesne aktivnosti u dobi od tri godine, zatim u dobi od četiri godine (32%), nešto manje djece u dobi od pet godina (18%) te preostali broj djece u dobi od dvije godine (8%).

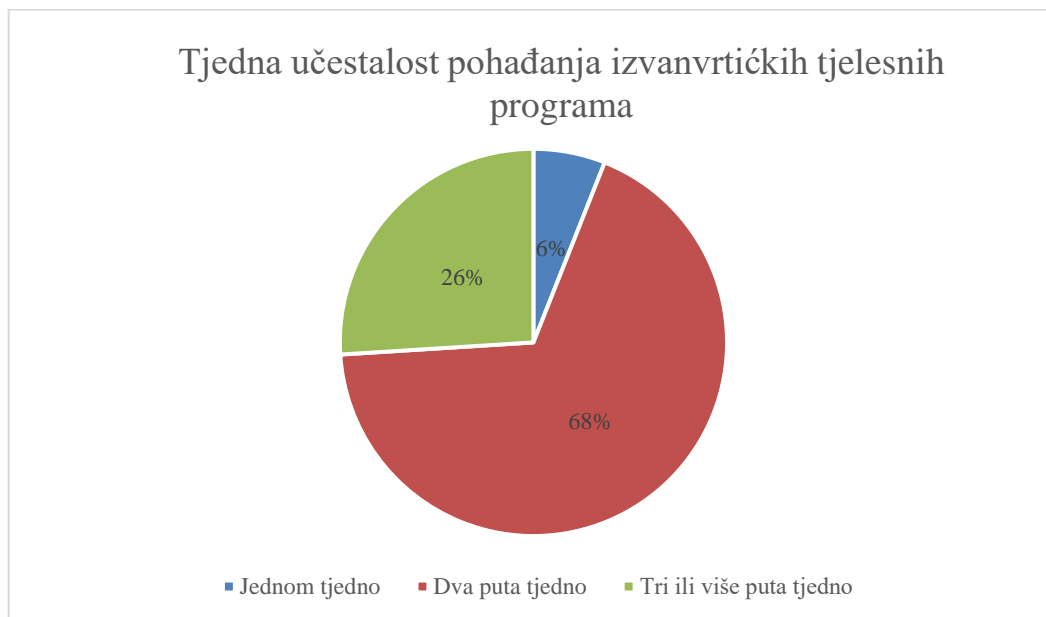


Graf 3. Uključivanje djece u izvanvrtičke programe tjelesnih aktivnosti

Sljedeće pitanje odnosilo se na vremenski period pohađanja organizirane tjelesne aktivnosti (mjesec dana, pola godine, godinu i sl.). Većina djece uključena je u neku od

organiziranih tjelesnih aktivnosti između mjesec dana i tri mjeseca (76%) dok je preostalih 24% uključeno između pet mjeseci i godinu dana.

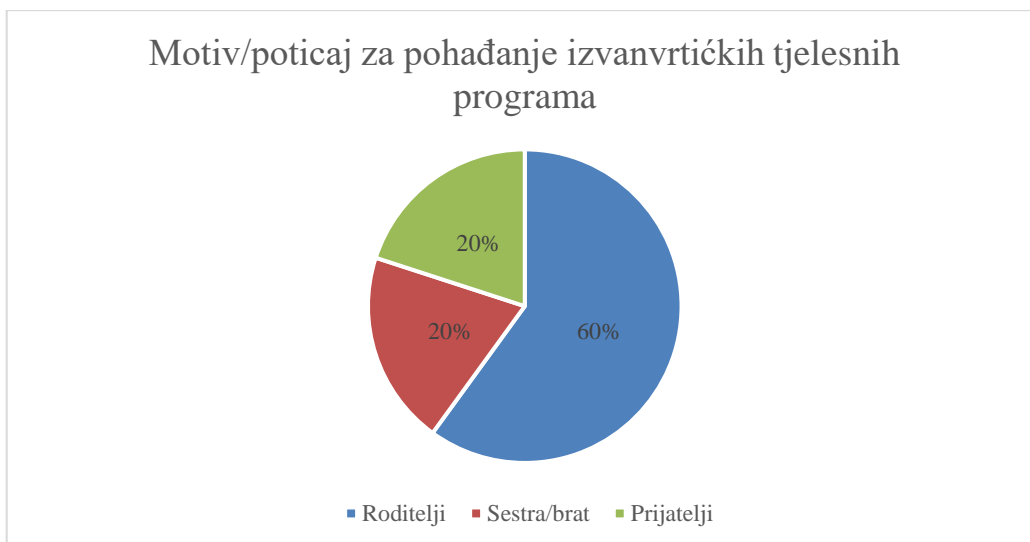
Sljedeće pitanje odnosilo se na tjednu učestalost pohađanja određene aktivnosti. Samo 6% djece organiziranu tjelesnu aktivnost pohađa jednom tjedno, 68% djece dva puta tjedno te 26% djece tri ili više puta tjedno.



Graf 4. Učestalost pohađanja izvanvrtičkih tjelesnih programa

- **Inicijativa za pohađanje izvanvrtičkih programa tjelesne aktivnosti**

U prvom se pitanju ispituje je li dijete samoinicijativno izrazilo želju za pohađanjem navedenog programa pa je tako 54% roditelja na to pitanje odgovorilo potvrdno, a preostalih 46% negativno. Na posljednje pitanje odgovarali su roditelji koji su na prethodno pitanje odgovorili negativno, odnosno kako njihovo dijete nije samoinicijativno izrazilo želju za pohađanjem tjelesnog programa. Pitanje se odnosilo na djetetov motiv odnosno tko/što ga je potaknulo na pohađanje tjelesnog programa. Od 50 ispitanika čija su djeca uključena u određeni tjelesni program, na ovo pitanje odgovorilo je samo 25 ispitanika. Kao najveći motivatori za pohađanje organiziranih tjelesnih programa pokazali su se roditelji (60%), starija braća i sestre (20%) te prijatelji (20%).



Graf 5. Inicijativa za pohađanjem izvanvrtičkih tjelesnih programa

8. RASPRAVA

U rezultatima istraživanja vidljivo je kako svi ispitanici (roditelji) smatraju da je tjelesna aktivnost iznimno važna za pravilan rast i razvoj djeteta, što se može potvrditi iz mnogobrojnih istraživanja (Irwin i sur., 2005.; Rak, 2016.; Iveković, 2017.) provedenih na ovu temu.

Po pitanju provođenja tjelesnih aktivnosti s djecom kod kuće, većina ispitanika odgovorila je kako ih provodi s djecom kod kuće, što se može povezati sa spomenutom literaturom u kojoj se spominje uloga roditelja u formiranju slobodnog vremena djece, koje bi trebalo biti organizirano i ispunjeno raznoraznim aktivnostima koja doprinose cjelokupnom pravilnom rastu i razvoju djeteta. Aktivnosti koje su ispitanici najčešće navodili, a samostalno ih provode s djecom, su vožnja biciklom, duge šetnje, nogomet, razne vrste savladavanja prepreka, ples i mnoge druge. Zadovoljavajuć je i rezultat koji pokazuje kako većina ispitanika svakodnevno s djetetom provodi neku vrstu tjelesne aktivnosti.

S obzirom na činjenicu koja je, dakako, potkrijepljena i mnogobrojnom stručnom literaturom (Rosić, 2005.; Nežnanović, 2016.), da je i uloga odgojitelja u provođenju tjelesnih aktivnosti s djecom u odgojno-obrazovnoj ustanovi velika i nezaobilazna, zanimljivo se osvrnuti na rezultat istraživanja koji pokazuje kako skoro cijela skupina ispitanika smatra kako bi ih odgojitelji trebali provoditi s djecom.

U sljedećoj skupini pitanja, na koja su odgovarali samo ispitanici čija djeca pohađaju neki od organiziranih izvanvrtičkih programa tjelesne aktivnosti, dolazi se do najrelevantnijih podataka vezanih za cilj ovog istraživanja. Rezultati su pokazali kako je jednak broj djece koja su uključena odnosno nisu uključena u neku vrstu organizirane izvanvrtičke tjelesne aktivnosti. Uzevši u obzir ovaj podatak, nije začuđujuće kako se u posljednjih nekoliko godina bilježi značajan pad razvoja motoričkih sposobnosti djece i mladih. Postavlja se pitanje zašto je samo polovica djece, o kojima su dobivene informacije u ovom istraživanju, uključena u neku vrstu organizirane tjelesne aktivnosti, kada su svi ispitanici (roditelji djece) obuhvaćeni ovim istraživanjem mišljenja da je tjelesna aktivnost od iznimne važnosti za pravilan rast i razvoj djeteta. Možda odgovor na to pitanje leži u jednoj od izjava ispitanika koji kaže kako *“nema potrebe da dijete nakon 8 sati u sustavu provodi još dodatnih sat vremena u njemu i tako provodi gotovo nikakvo vrijeme s roditeljima”*.

Prema rezultatima istraživanja, većina djece predškolske dobi uključuje se u organizirane tjelesne aktivnosti u dobi od tri godine što ne iznenađuje s obzirom na činjenicu da u toj dobi jača dječji interes za aktivno isprobavanje i istraživanje, a raste i potreba za provođenjem vremena u igri s vršnjacima. Rezultati pokazuju kako većina djece organiziranu tjelesnu aktivnost pohađa dva puta tjedno, međutim, ako se uzme u obzir da je većina roditelja izjavila kako s djecom slobodno vrijeme provodi aktivno, moglo bi se pretpostaviti kako su potrebe za kretanjem i tjelesnom aktivnošću zadovoljene.

Što se tiče inicijative za pohađanjem tjelesnih programa, više od polovice djece je samoinicijativno izrazilo želju za sudjelovanjem u istom, a to se ponovno može povezati s dječjom urođenom radoznalošću, potrebom za istraživanjem, sudjelovanjem i potrebom za druženjem i vršnjacima. Rezultati istraživanja pokazuju da su kod određene skupine djece roditelji bili pokretači i motivatori za uključivanje u određenu organiziranu tjelesnu aktivnost. S obzirom da su djeca predškolske dobi u potpunosti ovisna o roditeljima i u njima vide uzor, može se reći da su roditelji odgovorni za njihovu nisku ili visoku izloženost tjelesnoj aktivnosti i sportu.

9. ZAKLJUČAK

Zbog utjecaja današnjeg modernog vremena i društva u kojem živimo djeca su sve manje zainteresirana za sport i tjelesnu rekreaciju, a sve više za provođenje slobodnog vremena uz tehnologiju. Uzevši u obzir dosadašnja istraživanja koja su pokazala koliko je različitih negativnih posljedica na pretjerano korištenje medija u ranoj dobi, ali i sjedilački način života, nekretanje te neuključenost u sport i tjelesne aktivnosti, od iznimne je važnosti da se roditelji i odgojitelji posvete organiziranju kvalitetnog i aktivnog slobodnog vremena djece.

Rezultati istraživanja pokazali su da je samo 50% djece uključeno u neku vrstu organizirane izvanvrtičke tjelesne aktivnosti.

Roditeljski stavovi koji su ispitani u istraživanju potvrdili su kako svi ispitanici smatraju da je tjelesna aktivnost iznimno važna za pravilan rast i razvoj djeteta te da većina njih u slobodno vrijeme s djecom provodi neku vrstu tjelesne aktivnosti. S obzirom na dobivene rezultate može se pretpostaviti kako čak i djeca koja nisu uključena u izvanvrtički tjelesni program svoje slobodno vrijeme provode aktivno.

S obzirom na brojna istraživanja koja potvrđuju mnoge pozitivne učinke na cjelokupno zdravlje čovjeka, potrebno je da roditelji, ali i odgojitelji preuzmu ulogu motivatora i potiču djecu na tjelesnu aktivnost te na taj način od najranije dobi stvore naviku kretanja i tjelesnog vježbanja. Kako bi ih zainteresirali za fizičku aktivnost, potrebno je djeci dati slobodu u igri, istraživanju i odabiru aktivnosti.

Predškolsko razdoblje idealno je razdoblje za uključivanje djece u sportske aktivnosti, a s obzirom na današnju raznolikost i mnogobrojne mogućnosti svako dijete može pronaći nešto u čemu će se okušati.

10. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2004.). *Sport osoba s invaliditetom u Republici Hrvatskoj, Hrvatski sportski savez invalida*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu.
2. Badrić, M., Prskalo, I., Kvesić, M. (2011.). Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece. *Zbornik radova 20. ljetne škole: Hrvatski kineziološki savez*.
3. Baureis, H., Wagenmann C. (2015.). *Djeca bolje uče uz kineziologiju*. Split: Harfa d.o.o
4. Bokulić, I. (2017.). Tjelesno vježbanje i slobodno vrijeme djece predškolske dobi. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:941994> (25.7.2020.).
5. Findak V. (2001.). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
6. Irwin, D. J., Meizi, H., Bouck, L., M. S., Tucker, P., Pollett, L. G., (2005.). Preschoolers' physical activity behaviours: Parents' perspectives, *Canadian Journal of Public Health*, 96 (4): 299-303.
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 pedagoški teoriju i praksu*. 66 (2), 270-286.
8. Karković, R. (1998.). *Roditelj i dijete u sportu*. Zagreb: Oktar.
9. Lazar, M. (2007.). *Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj*. Đakovo: Tempo.
10. Livazović, G. (2018.). *Uvod u pedagogiju slobodnog vremena*. Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet, Hrvatska sveučilišna naklada.
11. Maras, N., Marinčević, M. (2016.). Spol i dob kao prediktori tjelesne i sedentarnih aktivnosti kod djece osnovnoškolske dobi. *Školski vjesnik: časopis za pedagoški teoriju i praksu*, 65 (4), 509-517.
12. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta (2014.). Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje. Zagreb: Republika Hrvatska. Preuzeto s <https://www.azoo.hr/images/strucni2015/Nacionalni-kurikulum-za-rani-i-predskolski-odgoj-i-obrazovanje.pdf> (15.7.2020.).
13. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (2018.). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Znanje.
14. Nežnanović, I. (2016.). Stavovi odgojitelja o tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi djece predškolske dobi. Preuzeto s: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:141:158701> (22.8.2021.).
15. Pejić-Papak, P., Vidulin, S. (2016.) *Izvanastavne aktivnosti u suvremenoj školi*, Zagreb: Školska knjiga.

16. Petrić, V. (2019.). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
17. Petrić, V., Holik, I., Blažević, I., Vincetić, N. (2019.). Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobe o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti. *Medica Jadertina*, 49 (2), 85-93.
18. Pezić, J. (2017.). Sportski programi u predškolskim ustanovama. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:815810> (12.9.2020).
19. Rak, T. (2016.). Stavovi roditelja o tjelesnoj aktivnosti djece predškolske dobi u slobodno vrijeme. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:946552> (22.10.2020.).
20. Rosić, V. (2005.). *Slobodno vrijeme - slobodne aktivnosti*. Rijeka: Naklada Tugar.
21. Sindik, J. (2008.). *Sport za svako dijete: kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo*. Lekenik: Ostvarenje.
22. Sindik, J. (2009.). Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom – mogućnosti i opasnosti. *Paediatrica Croatica* 53 (1), 193-199.
23. Sedlar, A., Boneta, Ž. (2012.). Obiteljsko slobodno vrijeme. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namjenjen stručnjacima i roditeljima*, 18 (70), 14-15.
24. Žigulić, K., Petrić, V. (2019.). Razlike između integriranih sportskih programa za djecu rane i predškolske dobi: utvrđivanje suvremenih kriterija za njihovu realizaciju. *Edukacija – rekreacija - sport: Časopis Udruge kineziologa Rijeka*, 28 (41), 11-16.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

UČITELJSKI FAKULTET

Izjava o samostalnoj izradi rada

Izjavljujem da sam ja, Željka Devčić, studentica redovnog diplomskog studija Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja na Učiteljskom fakultetu u Zagrebu, samostalno provela aktivnosti istraživanja literature i napisala diplomski rad na temu “Uključenost djece predškolske dobi u izvanvrtćke programe tjelesnih aktivnosti”.

Željka Devčić

Zagreb, rujan 2021.