

# Kineziološke aktivnosti djece predškolske dobi

---

**Samardžić, Nikolina**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2020**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:062891>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-18**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**Nikolina Samardžić**

**KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

**Završni rad**

**Petrinja, rujan, 2020.**

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

**Nikolina Samardžić**

**KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

**Završni rad**

**Mentor rada:  
Prof. dr. sc. Ivan Prskalo**

**Petrinja, rujan, 2020.**

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
1.1 Cilj istraživanja .....	2
1.2. Problem istraživanja .....	2
1.3. Struktura rada.....	2
2. VAŽNOST KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI.....	4
2.1 Utjecaj kinezioloških aktivnosti na razvoj djece.....	4
2.2 Vrste kinezioloških aktivnosti.....	5
2.3. Povezanost kinezioloških aktivnosti i psiho-motoričkog razvoja kod djece .....	7
3. METODE ISTRAŽIVANJA .....	9
3.1 Uzorak ispitanika u istraživanju.....	9
3.2. Opis istraživanja, način provedbe i statistička obrada podataka.....	9
4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA .....	10
5. RASPRAVA .....	15
6. ZAKLJUČAK .....	16
POPIS LITERATURE.....	17
PRILOZI I DODATCI.....	19
IZJAVA O IZVORNOSTI ZAVRŠNOG RADA.....	20

## **SAŽETAK**

Za normalno funkcioniranje svakog ljudskog tijela i organizma, od presudne je važnosti tjelesna aktivnost. Uslijed nedovoljne tjelesne aktivnosti, dolazi do različitih zdravstvenih problema te je iz tog razloga važno upozoriti ljude oko sebe na važnost kretanja. Navedeno je iznimno važno za rast i razvoj djece, a iz razloga što upravo manjak fizičke, odnosno tjelesne aktivnosti može prouzročiti znatne tegobe i poteškoće u budućnosti. Upravo je iz tog razloga, kao tema ovog završnog rada, odabrana tema kineziološke aktivnosti djece predškolske dobi. U radu će se detaljno pojasniti važnost, načini i upotreba kinezioloških aktivnosti na razvoj djece predškolske dobi te će se iznijeti istraživanje mišljenja roditelja djece predškolske dobi o ovoj tematici. U radu se također izdvaja uloga i važnost odgojitelja u samom procesu razvoja djece te na koji način mogu poticati djecu na tjelesnu aktivnost.

**Ključne riječi:** kineziološke aktivnosti, predškolska dob, djeca, vrtić, sport

## **ABSTRACT**

For normal functioning of every human body and organism, it is a matter to be physically active. When there is not enough of physical activity, it is not a rare outcome that a person has different health issues. For that matter, it is important to let other people know how physical activity is important, especially for staying healthy. Not to mention how important it is for health and growth of the children, especially because of the reason that lack of physical activity can lead to many difficulties in the future. Just for that reason, as the theme of this final paper, it was chosen theme of kinesiological activities of children at the preschool age. In this paper, it will be explained in detail about importance, ways and using kinesiological activities for development and growth of these children. Also, it will be shown, through a research, what parents think about this matter. Educators in kindergartens have an important role in this paper as it is explained about their role and importance through the process of children growth.

**Key words:** kinesiological activities, preschool age, children, kindergarten, sport

## 1. UVOD

Kao osnova za pokretanje ljudskog tijela i vitalnih funkcija potrebna je kineziološka aktivnost. Kada se gleda utjecaj aktivnosti na razvoj djece, vidljivo je da utječe na njihov fizički rast i razvoj, zatim razvoj dječje psihe te motorike, ali i općeg psihofizičkog stanja. Isto tako, ukoliko dođe do izostanka kineziološke aktivnosti kod djece, dolazi do ugroze motoričkih sposobnosti te zapravo općeg zdravstvenog stanja djece, posebno u kasnijim godinama kada djeca odrastu.

U 21. stoljeću je sjedilački način života postao normalan te sve više ljudi uočava zdravstvene probleme uslijed istog (Pihač, 2011). Ni djeca nisu izostavljena. Naime, djeci su danas dostupne nove tehnologije i različite igračke i stvari koje ih odvlače od fizičke igre s drugom djecom. Iz tog je razloga važno naglasiti kako bi se djeca trebala baviti kineziološkim ili tjelesnim aktivnostima što je više moguće. Kroz tjelesne aktivnosti, djeca mogu steći dobre navike, naučiti tijelo na aktivnost, jako dobro razviti i usavršiti svoju motoriku i kretanja tijela. Roditeljima je čak i lakše djeci objasniti potrebu za tjelesnom aktivnošću, a s obzirom na činjenicu kako kroz igru, djeca imaju priliku naučiti razne vještine i pokrete, a koje kroz tjelesnu aktivnost usavršavaju.

Do sada su se brojni stručnjaci bavili proučavanjem tjelesne aktivnosti i njenim utjecajem na razvoj djece. Stoga će se u nastavku uvoda opisati dosadašnja istraživanja i zaključci do kojih se došlo. U znanstvenom radu autora Špelić i Božić, iz 2002. godine, glavna je tema bila proučavanje važnosti uloge i primjene raznih sportova i sportskih sadržaja u ustanovama za predškolski odgoj te kako taj isti sportski sadržaj ima utjecaj na fizički razvoj te razvoj motorike kod djece u budućnosti. Problemom njihovog istraživanja moguće je navesti problematiku definiranja i utvrđivanja razlike između djece koja su se bavila kineziološkim aktivnostima u ustanovama za predškolski odgoj i djece koja to isto nisu. Za samo istraživanje navedenog, upotrijebljeno je šest različitih testova kojima se ispitala motorička sposobnost kod djece.

Prema rezultatima istraživanja, bilo je moguće zaključiti kako je zaista vidljiva razlika postojeća kod djece ženskog spola, a područje razlikovanja je fleksibilnost. Ono što je zamijećeno je također da su djeca, koja su u svojoj ranijoj, predškolskoj dobi, bila fizički dosta aktivna, kroz pohađanje nekih sportskih grupa i programa tijekom vrtića, kasnije tijekom školske dobi znatno više uključena u izvannastavne aktivnosti od djece koja uopće nisu ni stekla naviku fizičkih aktivnosti prije škole. Isto tako, autori su istaknuli kako postoji

zamjetna uloga kinezioloških aktivnosti u kasnijem djetetovom rastu i razvoju, ali još više ima utjecaja na djetetovo ponašanje, u pogledu zauzimanja pozitivnog stava i imanja uopće interesa za sportom (Tatković, Muradbegović, 2002).

### *1.1 Cilj istraživanja*

Kao ciljem istraživanja ovog završnog rada moguće je navesti da se želi istražiti koliko su djeca na području grada Zagreba uključena u kineziološke aktivnosti te koje je mišljenje i uključenost roditelja o tome. Dakle, ovim se završnim radom želi, osim što današnja djeca vježbaju, odnosno kojim se kineziološkim aktivnostima bave te utjecaj roditelja na pohađanje sportskih aktivnosti djece.

### *1.2. Problem istraživanja*

Ako se govori o problemu istraživanja, on se proteže kroz cjelokupni završni rad, a svakako se odnosi na premali broj djece koja se bave kineziološkim aktivnostima te posljedicama navedenog na njihov razvoj.

### *1.3. Struktura rada*

Ovaj je završni rad moguće podijeliti na dva glavna dijela, i to teorijski i empirijski dio. Dva se dijela isprepliću te međusobno povezuju unutar cijelog završnog rada. Ta je povezanost prisutna kako bi se što bolje i preciznije prikazale i povezale teorijske spoznaje sa stvarnim rezultatima do kojih se došlo istraživanjem.

Cijeli se rad sastoji od šest poglavlja. U prvom se poglavlju predstavlja **UVOD** u sam problem teme istraživanja, predstavljaju se cilj i problem istraživanja te se daje kratki pregled rada.

U drugom je poglavlju tema **VAŽNOST KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI**, a u kojem se detaljno objašnjava i piše o utjecaju kinezioloških aktivnosti na razvoj djece predškolske dobi, zatim se objašnjavaju najčešće vrste kinezioloških aktivnosti u dječjim vrtićima te se objašnjava povezanost između kinezioloških aktivnosti i psiho-motoričkog razvoja kod djece.

Treće poglavlje čini opis **METODA ISTRAŽIVANJA**, gdje se opisuje uzorak ispitanika koji su uključeni u istraživanje te se vrši opis samog istraživanja, način njegove provedbe te statističke obrade podataka.

U četvrtom se poglavlju detaljno razrađuju **REZULTATI ISTRAŽIVANJA** kroz grafikone i objašnjenja istih.



Peto poglavlje bavi se **RASPRAVOM** nakon provedenog istraživanja te se donose glavni zaključci istraživanja.

Konačno, šesto poglavlje pod naslovom **ZAKLJUČAK** predstavlja zaključne misli ovog završnog rada.

## 2. VAŽNOST KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI

Pojam kineziologije definirao se još u doba Grčke, i to od riječi *kinezis*, koja označava pokret ili kretanje te *logos*, koja označava nauku ili zakon (Prskalo, Sporiš, 2016). Time je moguće zaključiti kako je kineziologija zapravo nauka o kretanju ili znanost koja se bavi proučavanjem zakonitosti upravljanja procesom vježbanja te posljedica koje ti procesi ostavljaju na ljudski organizam i njegove motoričke sposobnosti te efikasnost ljudskog pokreta (Mraković, 1997; Findak, 1995:14).

U kineziologiji se proučavaju svi procesi koji imaju svrhu unaprjeđenja i poboljšanja zdravstvenog stanja, maksimiziranje mogućnosti razvoja ljudskih osobina i sposobnosti, sprječavanje slabljenja organizma i slično (Mraković, 1997). Primijenjena su utemeljena prema ciljevima i to kako slijedi: kineziološka rekreacija, kineziterapija, kineziološka edukacija i sport.

Ako se govori o kineziološkoj rekreaciji, moguće je reći da se odnosi na očuvanje i stabilnost zdravstvenog stanja organizma, kao i postizanja satisfakcije svojom fizičkom aktivnosti, s izostankom težnje da se postigne maksimalna moguća motorička aktivnost, što za svoju posljedicu ima dobit u obliku natjecanja ili ekonomske dobiti (primjerice novčane nagrade i slično). Nadalje, kineziterapija se koristi kako bi se tijelu pružila valjana fizioterapija, a koja ima za cilj poboljšati i unaprijediti točno određeni dio ili pak cijeli organizam. Kineziološka edukacija je proces u kojem se vrši kontinuirano i sustavno bavljenje nekom ili nekim kineziološkim aktivnostima, a s ciljem usvajanja znanja o motorici. Konačno, kada se govori o sportu, tada se govori o namjeri da se dostignu najviše razine motorike uz mogućnost ostvarivanja neke natjecateljske i/ili ekonomske koristi, medalja, novčana nagrada i slično.

### 2.1 Utjecaj kinezioloških aktivnosti na razvoj djece

Opće je poznato da su upravo kineziološke aktivnosti jedan od ključnih faktora za razvoj i sazrijevanje djece. Rast je moguće definirati kao kvantitativnu mjeru za povećanje veličine nekog organizma ili dijelova istog, dok je s druge strane razvoj moguće definirati kao kvalitativnu mjeru koja se povezuje s procesom sazrijevanja organa ili sustava od ranog djetinjstva pa do početka razdoblja adolescencije (Kosinac, 2011). U zadnjih se dvadesetak godina ovog stoljeća vrlo često piše o utjecaju kinezioloških aktivnosti na regulaciju zdravlja kod djece. Konkretno, riječ je o preventivnom utjecaju na bolesti kardijalnog sustava, bolesti i problema sa žilama, dijabetesa i drugih bolesti, a čija se pojava najčešće primarno povezuje s nedostatkom kinezioloških aktivnosti kod čovjeka.

Kada se sagleda razdoblje djetinjstva, znatan se dio kinezioloških aktivnosti događa kroz neke organizirane aktivnosti, sportove i igre. Kada su najmlađa, djeca imaju mnogo snage i vrlo veliku izdržljivost, a koja se proporcionalno smanjuje nakon kretanja u školu, s obzirom na manje slobodnog vremena, a povećanje udjela sjedenja što u školi, što kod kuće prilikom ispunjavanja zadataka za školu.

Tako se utjecaj kinezioloških aktivnosti na razvoj djece mjeri zapravo kroz usporene analize u kojima se uzimaju u obzir djeca koja se bave određenim kineziološkim aktivnostima i djeca koja se ne bave kineziološkim aktivnostima. U značajnom broju istraživanja djece sportaša, a koji su provedeni na uzorcima djece koja se bave kineziološkim aktivnostima, vidljivo je kako njihovi sportski treninzi i općenito bavljenje sportom počinje u vrlo ranoj dobi, a najčešće su to nogomet, plivanje, ples, gimnastika (Mišigoj-Duraković i sur., 1999.).

Upravo su dječji vrtići savršeno mjesto za razvoj kinezioloških sposobnosti kod djece, a iz razloga što su to odgojno-obrazovne ustanove koje provode programe odobrene od strane nadležnog ministarstva, a pod vodstvom stručnih, obrazovanih ljudi. Sve aktivnosti koje se provode tijekom boravka djece u vrtićima unaprijed su isplanirani i osmišljeni na način da se djeci pruži sve potrebno za kvalitetan razvoj i edukaciju u vrtiću. No, isto tako, sami učinci do kojih dolazi primjenom programa i plana u dječjim vrtićima svakako ovise o uvjetima i dostupnosti materijala i prostora u pojedinim vrtićima, a ponajviše o samim odgajateljima i njihovoj volji i želji za kvalitetnim provođenjem programa (Findak, 2003).

U nastavku ovog poglavlja reći će se nešto više i detaljnije o samim vrstama kinezioloških aktivnosti djece predškolske dobi.

## *2.2 Vrste kinezioloških aktivnosti*

Kao najzahtjevnija i najsloženija vrsta kineziološke aktivnosti svakako je tjelesna i zdravstvena kultura. Ovaj je oblik kineziološke aktivnosti prisutan u dječjim vrtićima, kroz integrirane programe, a glavni cilj ove vrste aktivnosti je da djeca steknu motoričku pismenost, temelje kineziološke kulture te educirati djecu o složenijoj tjelesnoj aktivnosti. Iako djeca imaju vrlo veliku količinu energije i snage za dnevne aktivnosti, kod ovako složenih i zahtjevnijih tjelesnih napora, svakako je i za djecu važan odmor i pauze tijekom aktivnosti. Ovdje se radi o pauzama u trajanju između tri i pet minuta, tijekom kojih djeca odmaraju organizam kako bi mogla nastaviti s fizičkim aktivnostima bez da dođe do pretjeranog forsiranja tijela.

Nadalje, djeca mogu proći kroz oblike škole u prirodi, zimi ili ljeti, a koji su oblik aktivnosti u trajanju od nekoliko dana. Ovakav oblik aktivnosti svakako zahtijeva mnogo više od odgajatelja nego boravak u vrtiću, dok je istovremeno za djecu pravi izvor znanja i učenja. Naime, djeca tijekom ovakvog boravka u prirodi imaju priliku steći znanje iz raznih područja, što teorijskih znanja, što praktičnih. Omogućuje im se da se nauče snalaženju u prirodi, snalaženju u novom prostoru, orijentaciji, da nauče poštivati prirodu i stvari oko sebe, a isto tako pruža im se određeno ispunjenje želje za promjenom sredine, odlaskom na nepoznato i neistraženo mjesto te iskušanje slobode kretanja.

Kao jednostavnija verzija škole, odnosno boravka u prirodi, svakako su izleti. Ovakva se aktivnost najčešće provodi na bazi pola dana ili cijelog dana, i to najčešće s djecom predškolske dobi (Neljak, 2009). O pozitivnom utjecaju odlaska na izlete za djecu nije potrebno ni naglašavati, no treba reći kako se pozitivni utjecaji mogu sagledavati iz tri aspekta i to zdravstvenog, odgojnog i edukativnog. Kao i kod škole u prirodi, boravak u prirodi, svježem zraku, novom prostoru omogućuje upoznavanje i stjecanje znanja i iskustva o ophođenju s prirodom, ponašanjem u novoj okolini, učenjem praktičnih znanja i vještina. U sklopu izleta, svakako se najčešće provode šetnje kao jednostavniji oblik kineziološke aktivnosti za djecu. Njih je vrlo jednostavno, jeftino i brzo organizirati, no svakako ovise o vremenskim uvjetima u tom trenutku. Djeca se kreću zajedno, u formiranoj grupi, a u pratnji odgajatelja, dok cjelokupna šetnja ne traje duže od pola sata, odnosno 30 minuta.

U dječjim je vrtićima sve češća praksa da se jutarnje tjelesno vježbanje tijela provodi u jutarnjim satima, a prije doručka. Takvo vježbanje ne traje duže od desetak minuta, dok su same vježbe prilagođene uzrastu djece (Findak, 1995). Cilj ovakvog jutarnjeg razgibavanja je primjena dosad stečenih znanja i vještina kod djece, kako bi ih ponovili i utvrdili, a nikako ne stjecanje novih znanja (Findak, 1995).

Kao nešto složeniji oblik kineziološke aktivnosti moguće je izdvojiti sportske programe. Za njih je specifično to što se djeca u većoj mjeri socijaliziraju s djecom istih ili sličnih godina, vršnjacima. To je izrazito bitno kako bi se djeca naučila ophoditi s drugom djecom te ponašati se u skladu s prigodom.

Kao jedan od bitnih faktora uspješnosti tjelesnog razvoja kod djece svakako je izgled prostora, organizacija prostora te dostupnost i raznovrsnost sredstava i pomagala kojima dječji vrtić raspolaže. Ovdje dolazi do izražaja kreativnost, volja i želja odgajatelja za unaprjeđivanjem prostora za kineziološke aktivnosti za djecu. Tako je moguće definirati

poticajno tjelesno vježbanje kao jedan oblik kinezioloških aktivnosti u kojem je krajnji cilj potaknuti i inicirati djecu da sama krenu vježbati, a kroz poticajnu organizaciju prostora za vježbanje.

### *2.3.Povezanost kinezioloških aktivnosti i psiho-motoričkog razvoja kod djece*

Psiho-motorički razvoj djeteta u prve dvije godine života može se uvjetno podijeliti u dva perioda. Prvi period obilježava motorički razvoj djeteta prije dolaska na svijet (*in utero*), a drugi period se odnosi na razdoblje od dolaska djeteta na svijet (nakon poroda pa do dvije godine) (Kosinac, 2011). Danas se razvoj motorike prati pomoću ultrazvuka s ciljem da se na vrijeme dobiju korisne obavijesti o motoričkom razvoju i eventualnom zaostajanju ili poremećaju živčano-mišićnog sustava. Razvoj pokreta djece moguće je pratiti od početka aktivnog podizanja glave u ležećem položaju na prsima, preko puzanja, uspravljanja i razvoja samostalnog hoda.

Kako se događaju promjene u razvoju djece predškolske dobi, paralelno sedogađaju i promjene u motorici i motoričkim kretanjama. Time je moguće zaključiti se paralelno s procjenama rasta i razvoja odvijaju i procesi u razvoju temeljnih motoričkih kretnji, primjerice hodanje, trčanje, penjanje, kotrljanje i slično. Svladavanje tih gibanja djetetu omogućuju lakšu komunikaciju s okolinom i vrlo stimulativno utječe na sve organe i organske sustave, što sve zajedno povoljno utječe na njihov rast i razvoj (Findak i Delija, 2001).

Prema Findaku i Deliji iz 2001. godine, trčanje je moguće izdvojiti kao jednu od temeljnih kretnji kod čovjeka. Pokreti ruku i nogu za vrijeme trčanja dosta su dobro usklađeni, koordinacija pokreta ruku i nogu prije se pojavljuje pri trčanju nego pri hodanju. Mala djeca trče cijelim stopalom, nogama gotovo lupaju, zbog čega njihovo trčanje nije elastično. Naglašeniji odraz za vrijeme trčanja pojavljuje se tek kod šestogodišnjaka. Dužina, tempo i brzinu trčanja treba prilagoditi dječjim mogućnostima. Djeca mlađe dobi mogu bez odmora trčati do 15 sekundi, srednje dobi do 25 sekundi, a starije dobi do 35 sekundi.

Djeca predškolske dobi mogu skakati u daljinu, visinu i u dubinu. U radu s djecom do tri godine potreban je veći oprez jer ne znaju skakati. Izvođenje skokova, odnosno skakanje, razumijeva zadovoljavanje i drugih zahtjeva, veću koordiniranost (treba povezati rad ruku, nogu i trupa prilikom skoka) zatim sposobnost mjerenja udaljenosti okom, potom treba zadržati ravnotežu prilikom doskoka, potrebna je veća snaga mišića nogu i za odraz i za doskok (Findak i Delija, 2001). Treba početi skakanjem koje oponaša životinje, dakle s jednostavnim skokovima na mjestu, pa u kretanju, na obje noge, a zatim na jednoj nozi itd.

Trogodišnje dijete može skakati odrazom s obje noge, može preskakivati konopac koji leži na tlu, skakati u dubinu s predmeta visokog od 10 do 15cm. Djeca srednje predškolske dobi počinju skakati s odrazom jedne noge, a u dubinu mogu skakati s 25 cm visine. Djeca starije dobne skupine mogu, uz skokove u dubinu s visine 35 cm, izvoditi i skok uvis, odnosno skok udalj. Djeca te dobi mogu preskakivati i kratku i dugu vijaču.

### 3. METODE ISTRAŽIVANJA

U ovom će se poglavlju definirati svi čimbenici istraživanja kako bi se kasnije bolje razumjeli rezultati istraživanja. Tako će se odrediti uzorak ispitanika, opisati će se istraživanje, način na koji se isto provelo te će se reći o statističkoj obradi dobivenih podataka.

#### *3.1 Uzorak ispitanika u istraživanju*

Uzorkom ispitanika smatra se 30 ispitanika, koji čine roditelji djece predškolskog uzrasta. Radi se o roditeljima čija djeca pohađaju vrtiće na području grada Zagreba ili, ukoliko ne pohađaju vrtić, žive na području grada Zagreba.

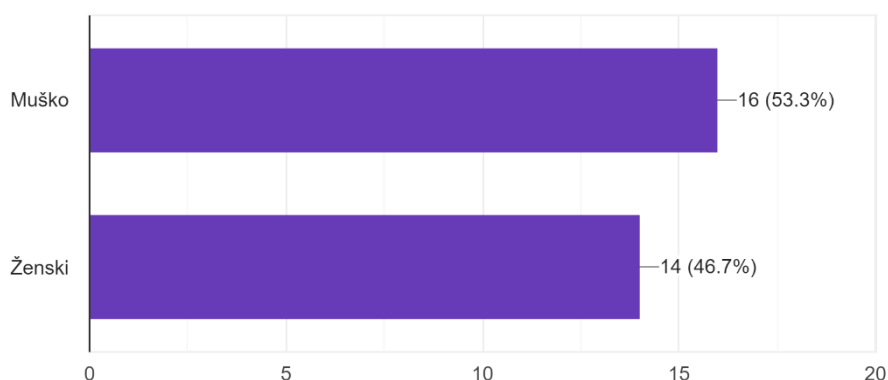
#### *3.2. Opis istraživanja, način provedbe i statistička obrada podataka*

Sama provedba istraživanja bila je u *online* okruženju, prvenstveno zbog novonastale situacije s razvojem virusa COVID-19. Zbog sigurnosti provedbe ispitivanja, izradila se anketa (Prilog 1.), koja se plasirala *online*, putem društvenih mreža. Sama anketa izrađena je u *Google Forms* obrascu te se plasirala putem URL veze na ispunjavanje. Anketa se sastojala od tri pitanja na odabir ili da/ne pitanja, zatim tri pitanja sa skalom 1-5 i 2 pitanja otvorenog tipa, s kratkim odgovorom. Prilikom obrade podataka rezultata istraživanja, vodilo se računa o svakom pojedinom pitanju te uparivanju podataka kako bi se dobio što precizniji i konkretniji rezultat istraživanja.

#### 4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

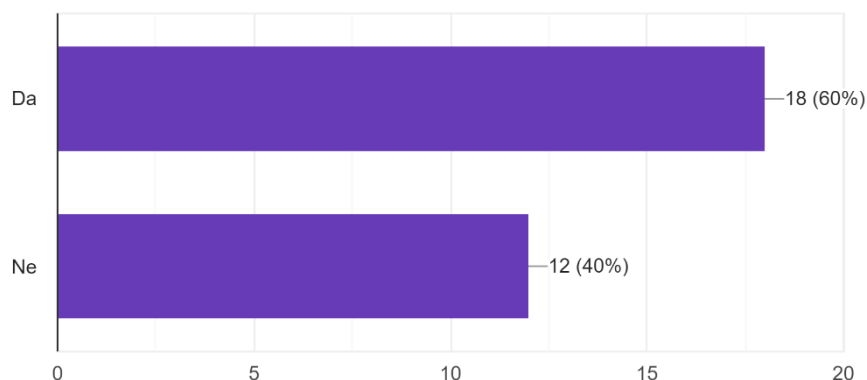
U ovom će se poglavlju prikazati svi rezultati provedenog istraživanja te će se analiza vršiti detaljni prikazujući podatke dobivene tijekom provođenja istog.

Prvo pitanje u anketi bilo je „Koji je spol Vašeg djeteta?“ te se 53,3% ispitanika izjasnilo kako je njihovo dijete muškog spola, dok je 46,7% ispitanika izrazilo da je njihovo dijete ženskog spola. Ovi će odgovori biti od važnosti za daljnju analizu rezultata istraživanja, kada će se povezati s ostalim odgovorima iz istraživanja.



Grafikon 1. Prikaz rezultata odgovora na pitanje „Koji je spol Vašeg djeteta?“

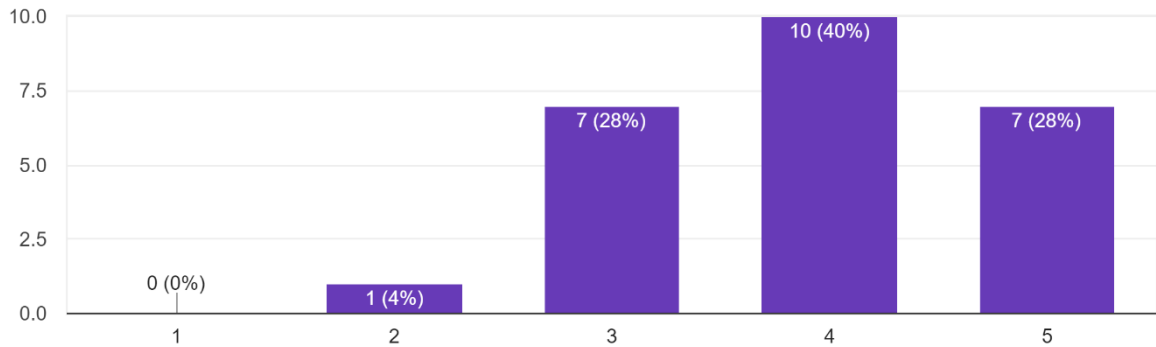
Sljedeće pitanje odnosilo se na ispitivanje koliki udio djece ispitanih roditelja pohađa dječji vrtić. Rezultati istraživanja pokazali su da 60% djece predškolske dobi pohađa dječji vrtić, dok 40% djece ispitanih roditelja ne pohađa dječji vrtić.



Grafikon 2. Prikaz rezultata odgovora na pitanje „Pohađa li Vaše dijete vrtić?“

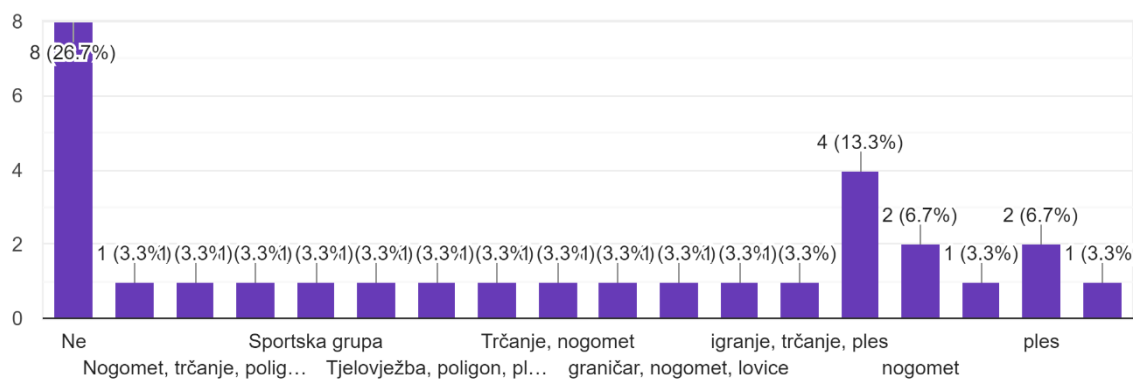


Kada se sagledaju rezultati koji su dobiveni kroz odgovaranje na pitanje „Ocijenite koliko ste zadovoljni kineziološkim (sportskim) aktivnostima u vrtiću“, moguće je zaključiti kako je svega 28% ili 7 ispitanika zaista zadovoljno (ocjena 5) kineziološkim aktivnostima kojima se njihova djeca bave u dječjem vrtiću. Nitko od ispitanih nije na ovo pitanje dao odgovor da uopće nije zadovoljan (ocjena 1). Najveći broj, njih 10 ili 40% ocijenilo je svoje zadovoljstvo s ocjenom 4, a 28% njih ocjenom 3.



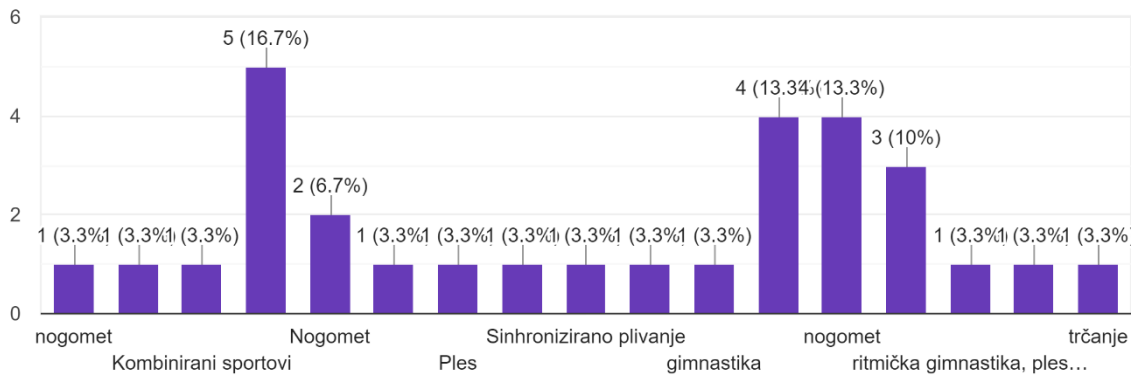
Grafikon 3. Prikaz rezultata odgovora na pitanje „Ocijenite koliko ste zadovoljni kineziološkim (sportskim) aktivnostima u vrtiću“

Slijedilo je pitanje o tome kojim se zapravo aktivnostima djeca ispitanika bave tijekom svog boravka u vrtiću. S obzirom da ne pohađaju sva djeca vrtić, ispitanici čija djeca spadaju u tu kategoriju na ovo su pitanje odgovorili s „Ne“.



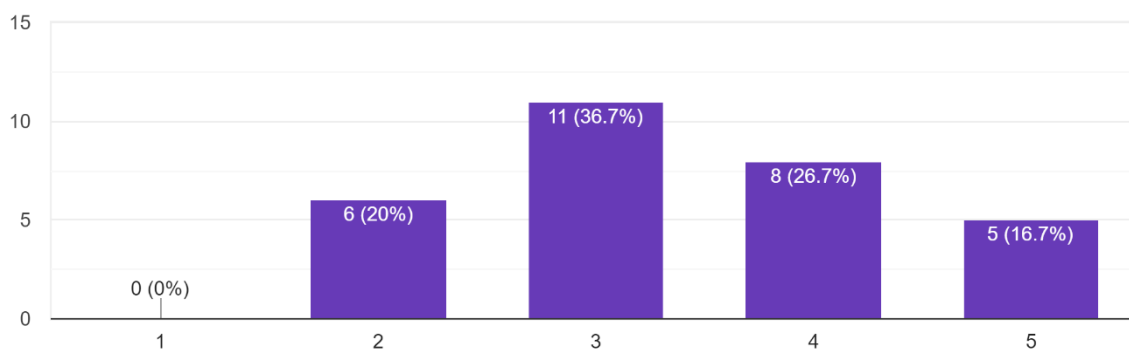
Grafikon 4. Prikaz rezultata odgovora na pitanje „U nekoliko riječi navedite kojim se aktivnostima Vaše dijete bavi u vrtiću. Ukoliko Vaše dijete ne pohađa dječji vrtić, molim Vas da upišete "ne" kao odgovor.“

Peto pitanje u provedenoj anketi odnosilo se na kineziološke aktivnosti kojima se bave djeca koja ne pohađaju dječji vrtić. Odgovori su razni, no čak 9 roditelja se izjasnilo da im se dijete ne bavi nikakvim sportom, uz to što ne pohađa dječji vrtić. Od sportova je najzastupljeniji nogomet.



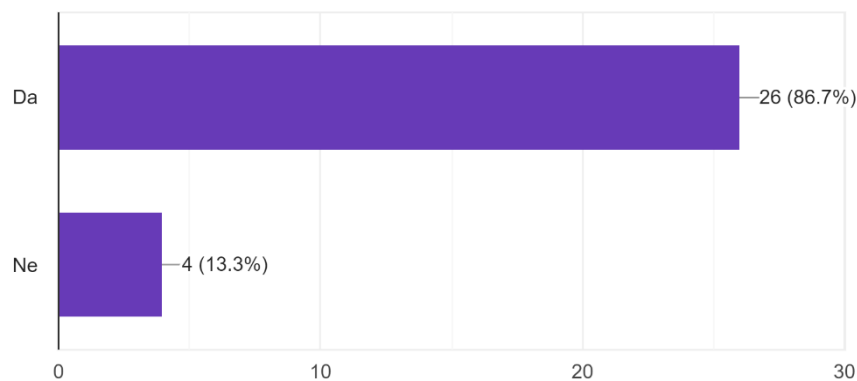
Grafikon 5. Prikaz rezultata odgovora na pitanje „Ukoliko Vaše dijete ne pohađa dječji vrtić, molim Vas da upišete kojim se sportom bavi Vaše dijete (npr. nogomet, rukomet, ples, gimnastika itd.)? Ako se Vaše dijete ne bavi sportom, molim Vas da upišete "ne" kao odgovor.“

Šesto pitanje odnosilo se na mišljenje roditelja o tome jesu li dovoljno prisutan sport i općenito kineziološke aktivnosti u dječjim vrtićima. Roditelji su odgovarali na ovo pitanje ocjenom od 1 do 5, gdje je ocjena 1 označavala nimalo dovoljno, a ocjena 5 sasvim dovoljno. Najveći udio roditelja odgovorio je s ocjenom 3 (njih 36,7%), što znači da većina njih nije ni zadovoljna, a niti nezadovoljna. Sljedeći po redu najčešći odgovor bila je ocjena 4 (26,7%), zatim 2 (20%) pa 5 (16,7%). Iz navedenog je moguće zaključiti kako bi većina roditelja reagirala pozitivno na promjene u pogledu povećanja količine kinezioloških aktivnosti u dječjim vrtićima, a što može dovesti i do povećanja broja upisane djece u dječje vrtiće.



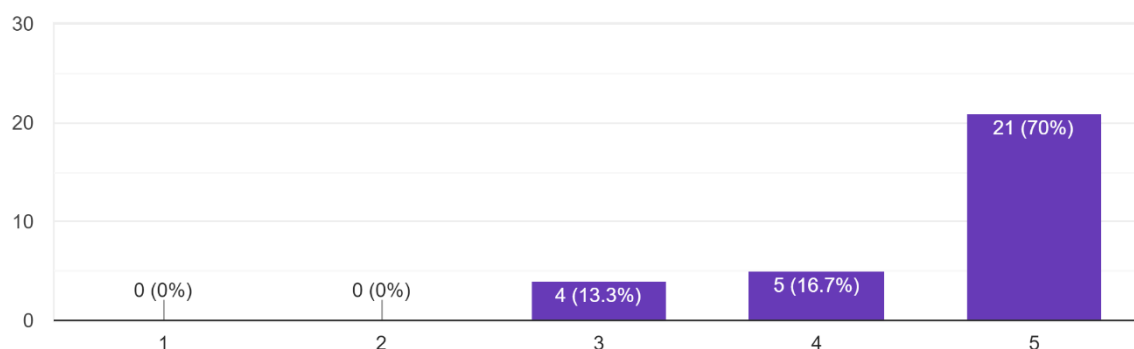
Grafikon 6. Prikaz rezultata odgovora na pitanje „Smatrate li da se kineziološke (sportske) aktivnosti provode u dovoljnoj mjeri u dječjim vrtićima?“

Sedmo pitanje anketnog upitnika bavilo se, kao i šesto, mišljenjem roditelja. No, u ovom se pitanju ispitivalo misle li roditelji da bi upravo oni trebali raditi na tome da više potiču svoju djecu na kineziološke aktivnosti. Odgovori su, očekivano, većinski „Da“, i to 26 od 30 roditelja. Dakle, 86,7% ispitanih roditelja misli da bi trebalo u većoj mjeri poticati djecu na bavljenje sportom, odnosno kineziološkim aktivnostima. Zabrinjavajuće je da 13,3% ili 4 od 30 roditelja smatra da ne bi trebala više poticati djecu na bavljenje kineziološkim aktivnostima. S obzirom na ograničenost ovog istraživanja, nije moguće izvesti zaključak imaju li djeca roditelja, koji smatraju da ne trebaju više poticati djecu na kineziološke aktivnosti, slabije rezultate u istraživanjima i testiranjima motoričkih sposobnosti. No, svakako postoji prostor za nastavak istraživanja.



Grafikon 7. Prikaz rezultata odgovora na pitanje „Mislite li da bi roditelji trebali više poticati djecu na bavljenje sportom?“

Osmo pitanje, ujedno i posljednje pitanje u provedenoj anketi, ispitivalo je roditelje da izraze svoje mišljenje ocjenom od 1 do 5, a vezano za utjecaj kinezioloških aktivnosti na razvoj djece predškolske dobi. Ponovno očekivano, 21 od 30 ili 70% ispitanih roditelja odgovorilo je ocjenom 5, što znači da smatraju da kineziološke aktivnosti u velikoj mjeri utječu na razvoj djeteta predškolske dobi. Nadalje, 5 od 30 ili 16,7% ispitanih roditelja odgovorilo je ocjenom 4, dok je 4 od 30 ili 13,3% odgovorilo ocjenom 3.



Grafikon 8. Prikaz rezultata odgovora na pitanje „Ocjenom izrazite u kojoj mjeri mislite da bavljenje kineziološkim (sportskim) aktivnostima utječe na razvoj djeteta predškolske dobi.“

## 5. RASPRAVA

Dobiveni rezultati pokazuju kako je vrednovani program postigao izvrsne rezultate u napretku motoričkih postignuća. Svaki oblik uključivanja djece rane i predškolske dobi u tjelesnu aktivnost, od izrazitog je značaja i važnosti za njegov rast i razvoj, a jedan od temeljnih ciljeva tjelesnog vježbanja u dječjem vrtiću je upravo pozitivan učinak na motorička postignuća djece (Biberović, Malović, Mikić, Džibrić, Huremović, 2013).

Analizirajući rezultate dosad provedenih istraživanja dolazimo do mnogih poveznica. Unatoč aktivnosti brojnih znanstvenika i njihovom trudu, nažalost se uočavaju i bilježe sve lošiji rezultati djece u motoričkim, ali i funkcionalnim sposobnostima. Upravo ovaj problem već je dugi niz godina predmet istraživanja brojnih znanstvenika širom svijeta (Petrić, 2016). Prema Trajkovski Višić i Višić (2004) vrednovanje motoričkih znanja, ali isposobnosti djece rane i predškolske dobi te sama spoznaja o utjecaju istih na rast, razvoj i zdravlje djece otvara brojne nove mogućnosti i put ka što kvalitetnijoj i boljoj organizaciji i osmišljavanju kinezioloških aktivnosti namijenjenih djeci te dobi.

Ista autorica (2004) provela je istraživanje o utjecaju sportskog programa na promjene morfoloških i motoričkih obilježja djece starosne dobi četiri godine. Rezultati su pokazali kako nema razlika između grupa u inicijalnom provjeravanju motoričkih sposobnosti, dok je u finalnom provjeravanju došlo do statistički značajne razlike u napredovanju u korist eksperimentalne grupe. Još jedno istraživanje koje možemo povezati s dobivenim rezultatima jest istraživanje čiji su autori Videmšek i sur. (2003).

Rezultati istraživanja pokazali su da postoje razlike utjecaju na razvoj njihovih motoričkih sposobnosti, ovisno o načinu na koji su provođene organizirane tjelesne aktivnosti. Rezultati dobiveni ovim istraživanjem zasigurno su produkt kontinuiranog rada i detaljno razrađenog plana i programa aktivnosti koji obuhvaća sve domene u podjednakoj mjeri. Osim toga, provedeni sadržaji obuhvaćaju razvoj djeteta u nekoliko različitih područja (kognitivno, socijalno, motoričko...).

Velika važnost pridaje se i odgajateljima i studentima koji su s djecom provodili kineziološke aktivnosti na adekvatan način, poštujući osnovne zakonitosti procesa tjelesnog vježbanja i uzimajući u obzir dob djece i njihove sposobnosti.

## 6. ZAKLJUČAK

Kineziološke aktivnosti koje se provode u odgojnim ustanovama kao što su, u ovom završnom radu promatrani, dječji vrtići predstavljaju značajnu ulogu za mnogu djecu. Naime, potrebno je ne zanemariti činjenicu da je dijelu djece to jedina mogućnost i jedina prilika za bavljenje ikakvim oblikom kinezioloških aktivnosti. Upravo iz tog razloga valja još više istaknuti važnost i utjecaj koju kineziološke aktivnosti imaju u današnjem, modernom i sjedilački orijentiranom svijetu. Svakako, važno je još jednom zaključiti kako kineziološke aktivnosti imaju presudnu ulogu za razvitak djece od najranije dobi, ali i za stjecanje navika kako bi ta ista djeca kasnije vodila zdrav život te stekla naviku redovnog kretanja i provođenja bilo kojeg oblika kinezioloških aktivnosti u dovoljnoj mjeri. Upravo znanja i navike koje dijete stekne i razvije iz motorike još u najranijoj dobi, razvijaju se i usavršavaju tijekom života.

Tijekom pisanja ovog rada, proučavanjem literature te provođenjem istraživanja, moguće je zaključiti kako postoji velika mogućnost za razvoj znatnog utjecaja na dječje navike i poticaj za njihovu tjelesnu aktivnost još u najranijoj dobi, a kroz rad s djecom u odgojnim ustanovama, kao što je dječji vrtić.

Djeca koja imaju određen kontinuitet u bavljenju kineziološkim aktivnostima, najčešće imaju znatno bolju aerobnu izdržljivost te puno bolje rezultate na testovima u kojima se ispituju motoričke sposobnosti. Često puta se zanemaruje važnost motoričkih znanja i sposobnosti. Upravo su one zadužene za velik broj motoričkih reakcija tijela, a razvijaju se upravo kineziološkim aktivnostima za razvoj takvih znanja i vještina. Za djecu predškolske dobi, motorička su znanja i vještine iznimno važne i to iz razloga što pomažu i omogućuju djeci da uspješno savladaju sve prepreke, pruže otpor i slično.

## POPIS LITERATURE

1. Biberović, A., Malović, Z., Mikić, B., Džibrić, Dž., Huremović, T. (2013). Kvantitativne razlike u motoričkim sposobnostima između učenika sportista i nesportista. U I. Rađo (Ur.), V. Međunarodni seminar “uloga sporta u očuvanju zdravlja” (str. 130-136). Travnik: Edukacijski fakultet Univerziteta u Travniku
2. Findak, V. (2003). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga, Zagreb
3. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju, Školska knjiga, Zagreb
4. Hraste, M., Đurović, N., Matas, J. (2009). Razlike u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi. U V. Findak (Ur.), Zbornik radova 18. Ljetne škole kineziologa RH (str. 149 – 153). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
5. Nacionalni kurikulum za Rani i predškolski odgoj i obrazovanje (2014). Republika Hrvatska. Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta.
6. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Skriptarnica Kineziološkog fakulteta
7. Novak, D., Petrić, V., Jurakić, D., & Rakovac, M. (2014). Trends and Future Visions of Physical Education: Croatian Challenges. M-K. Chin & C.R. Edginton (Eds.), Physical education and health – Global Perspectives and Best Practice, 121- 133. Urbana, IL: Sagamore Publishing.
8. Petrić, V. (2016). Tjelesna i zdravstvena kultura u funkciji razvoja hrvatskog društva: Analiza tijeka razvoja antropoloških obilježja. U: V. Findak (ur.) Zbornik radova 25. ljetne škole kineziologa RH, Poreč, 2016. (str. 105-111). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
9. Pihač, M. (2011). Igra i kretanje djece na otvorenom – mogućnosti i rizici. Dijete, vrtić, obitelj : Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima, 17(64), 34-35. Preuzeto 13.05.2018. s: <https://hrcak.srce.hr/124363>
10. Radulović, O., Novak, S., Nikolovski, D., Jovanović, R. (2010). Physical activity influence on nutritional status of preschool children. Acta Medica Madianae 49(1): 17-21

11. Sabolić, M., Lorger, M. Kunješić, M. (2015). Efikasnost vježbanja na satu kineziološke kulture u predškolskoj dobi iskazana kroz broj srčanih otkucaja. Pribavljeno 16.05.2018., s: [http://www.hrks.hr/skole/24\\_ljetna\\_skola/433-sabolic.pdf](http://www.hrks.hr/skole/24_ljetna_skola/433-sabolic.pdf)
12. Sindik, J. (2009). Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja. Medica Jadertina, 39(1-2), 19-28. Preuzeto 14.05.2018. s: <https://hrcak.srce.hr/37770>
13. Špelić, A. i Božić, D. (2002). Istraživanje važnosti primjene sportskih programa u predškolskim ustanovama za kasniji razvoj motoričkih sposobnosti. U N. Tatković, A. Muradbegović (Ur.), Drugi dani Mate Demarina - Kvalitetna edukacija i stvaralaštvo: zbornik znanstvenih i stručnih radova (str. 145-154). Pula: Visoka učiteljska škola, Sveučilište u Rijeci
14. Trajkovski Višić, B. (2004). Utjecaj sportskog programa na promjene morfoloških i motoričkih obilježja djece starosne dobi četiri godine. Zagreb: Magistarska radnja.



## **PRILOZI I DODATCI**

### **Prilog I. Anketa**

#### Uvod

Poštovani, prije svega Vam se zahvaljujem na odvojenom vremenu za sudjelovanje u anketi.

Anketa je u potpunosti anonimna te ni na koji način nije moguće doći do podataka o Vama.

Za sudjelovanje u anketi je potrebno da Vam je dijete predškolskog uzrasta.

Sama se anketa provodi u sklopu istraživanja na temu „Kineziološke aktivnosti djece predškolske dobi“, a koje se vrši za potrebe pisanja završnog rada.

Vrijeme potrebno za ispunjavanje ankete je između 3 i 5 minuta.

#### Pitanja

1. Koji je spol Vašeg djeteta?
  - Muško
  - Ženski
2. Pohađa li Vaše dijete vrtić?
  - Da
  - Ne
3. Ocijenite koliko ste zadovoljni kineziološkim (sportskim) aktivnostima u vrtiću.
  - Skala (jako nezadovoljan/na) 1-5 (jako zadovoljan/na)
4. U nekoliko riječi navedite kojim se aktivnostima Vaše dijete bavi tijekom boravka u dječjem vrtiću.
  - Otvoreno pitanje
5. Ukoliko Vaše dijete **ne** pohađa dječji vrtić, molim Vas da upišete kojim se sportom bavi Vaše dijete (npr. nogomet, rukomet, ples, gimnastika itd.)? Ako se Vaše dijete ne bavi sportom, molim Vas da upišete „ne“ kao odgovor.
  - Otvoreni odgovor
6. Smatrate li da se kineziološke/sportske aktivnosti provode u dovoljnoj mjeri u dječjim vrtićima?
  - Skala (apsolutno nedovoljno) 1-5 (sasvim dovoljno)
7. Mislite li da bi roditelji trebali više poticati djecu na bavljenje kineziološkim/sportskim aktivnostima?
  - Da
  - Ne
8. Ocjenom izrazite u kojoj mjeri mislite da bavljenje kineziološkim/sportskim aktivnostima utječe na razvoj djeteta u predškolskoj dobi.
  - Skala (ne utječe uopće) 1-5 (utječe u velikoj mjeri)

Hvala Vam na sudjelovanju u istraživanju!

## **IZJAVA O IZVORNOSTI ZAVRŠNOG RADA**

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

---

(vlastoručni potpis studenta)