

# Kineziološke aktivnosti djece predškolske dobi u slobodno vrijeme

---

**Korša, Martina**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2022**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:437792>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-12-30**

*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Martina Korša

KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI DJECE PREDŠKOLSKE DOBI U  
SLOBODNO VRIJEME

Diplomski rad

Zagreb, rujan, 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Martina Korša

KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI DJECE PREDŠKOLSKE DOBI U  
SLOBODNO VRIJEME

Diplomski rad

Mentor rada:

izv. prof. dr. sc. Marija Lorger

Zagreb, rujan, 2022.

## Kineziološke aktivnosti djece predškolske dobi u slobodno vrijeme

### SAŽETAK

Svjesnost o važnosti kineziološke aktivnosti jako je bitna. S obzirom na dugogodišnje pozitivno osobno iskustvo bavljenja sportom odlučila sam istražiti što djeca predškolske dobi rade u svoje slobodno vrijeme te jesu li izložena kineziološkim aktivnostima i u kojoj mjeri. Za potrebe ovog rada proveden je anketni upitnik na uzorku od stotinu i jedanaest roditelja, od toga 64 roditelja djevojčica i 47 roditelja dječaka predškolske dobi. Prema rezultatima dobivenih iz anketnog upitnika 54% djece ispitanih roditelja upisano je u neku vrstu kinezioloških programa. Dok od kinezioloških sadržaja tijekom slobodne igre najčešće odabiru hodanje i trčanje po parku. Također većina roditelja odlučuje slobodno vrijeme s djecom provoditi na otvorenom.

**KLJUČNE RIJEČI:** motoričke igre, rast i razvoj djece, roditelji

## Free time kinesiology activities of pre-school aged children

### SUMMARY

Awareness regarding the importance of kinesiological activity is extremely important. Considering the many years of positive personal experience of active involvement in sport, I decided to research how preschool children spend their free time and to what extent they are exposed to physical activity. A survey questionnaire was conducted for the purposes of this study. In total 111 parents participated in the research, 64 of which were parents of preschool girls, and 47 were parents of preschool boys. According to the findings of the survey, 54% of children whose parents were surveyed were enrolled in some kind of kinesiology program. Survey findings show that free time physical activity content predominantly consists of walking and running in the park, whilst most parents decide to spend leisure time with their children outdoors.

**KEYWORDS:** motor games, children`s growth and development, parents

## SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI</b> .....	2
2.1. <i>Važnost kineziološke aktivnosti</i> .....	3
2.2. <i>Kineziološke aktivnosti kod djece predškolske dobi</i> .....	4
2.3. <i>Igra kao kineziološka aktivnost</i> .....	5
2.4. <i>Uloga odgojitelja u kineziološkim aktivnostima predškolske djece</i> .....	6
<b>3. SLOBODNO VRIJEME</b> .....	8
3.1. <i>Slobodno vrijeme i obitelj</i> .....	9
<b>4. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA</b> .....	11
<b>5. CILJ ISTRAŽIVANJA</b> .....	13
<b>6. METODE RADA</b> .....	13
6.1 <i>Uzorak ispitanika</i> .....	13
6.2 <i>Opis mjernog instrumenta</i> .....	13
6.3. <i>Način provođenja mjerenja</i> .....	14
<b>7. REZULTATI ISTRAŽIVANJA</b> .....	15
<b>8. RASPRAVA</b> .....	21
<b>9. ZAKLJUČAK</b> .....	23
<b>LITERATURA</b> .....	24
<b>PRILOZI</b> .....	27

## 1. UVOD

Aktualan način života koji je karakterističan za suvremeno društvo pun je blagodati. Konstantan napredak tehnologije, prometa i komunikacije omogućuje brzo i dinamično rješavanje svakodnevnih obaveza. No taj isti napredak povezan s lošom prehranom te manjkom tjelesne aktivnosti nosi sa sobom i sve češću pojavu bolesti, poput pretilosti te bolesti srca i krvnih žila. Užurbanost i prioriteti današnjeg čovjeka zanemaruju načela zdravog načina života. U svoje slobodno vrijeme čovjek se također previše okreće uporabi računala, mobitela, tableta i slično. Oni djeci postaju sve dostupniji pa im se nameću medijski sadržaji i tehnologija. Paralelno s time slobodno vrijeme postala je složena pojava današnjeg društva, a kako ga najbolje iskoristiti sve češća je tema. Slobodno vrijeme bi trebalo biti vrijeme aktivnog odmora, druženja, razonode i socijalizacije. Također sadržaji slobodnog vremena utječu na izgradnju identiteta i kvalitetu života. Iako slobodno vrijeme predstavlja mogućnost odabira sadržaja prema željama, potrebama i mogućnostima katkad je potrebno dijete usmjeriti prema određenom sadržaju i upoznati ga s mnoštvom mogućnosti. U slobodnom vremenu veliku važnost trebalo bi pridavati kineziološkoj aktivnosti, jer je kretanje čovjekova osnovna potreba. Tjelesna aktivnost ima pozitivan utjecaj na stvaranje zdravih životnih navika te utječe na razinu motoričkih sposobnosti, a one su važne za pravilan rast i razvoj djeteta.

Roditelj, a također i predškolske ustanove u kojima dijete boravi osam sati i više, imaju veliku ulogu u poticanju kvalitetnog provođenja slobodnog vremena. Odgojitelji kao direktni indikatori odgoja trebali bi poticati djecu na kineziološke aktivnosti te ih oni sami provoditi kako bi bili adekvatan uzor djeci. Potrebno je djecu već od najranije dobi usmjeravati ka tjelesnom vježbanju, najprije kroz igru pa tek kasnije kroz složenije kineziološke aktivnosti. Zdrav stil života potrebno je usadivati već u predškolskoj dobi kako bi se on održao i u kasnijem životu. Osim što pridonosi zdravlju, rastu i razvoju djece kineziološka aktivnost također djetetu pruža zabavu, druženje s prijateljima te stjecanje novih iskustava.

## 2. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI

Prije samog definiranja pojma *kineziološka aktivnost*, potrebno je razumijevanje značenja kineziologije kao znanosti. Temelji na kojima smo sagradili saznanja o kineziologiji postavljeni su u dalekoj prošlosti. Već su starogrčki filozofi i prirodoslovci analizirali i pokušavali definirati kineziologiju. Filozof i prirodoslovac Aristotel formulirao je značenje kretanja vrlo jednostavnom izjavom „Pokret je život“. Tako je povezoao život i kretanje te iz toga možemo zaključiti da život uistinu jest kretanje, jer se svaka fizička aktivnost, bez obzira na karakter (sportski, umjetnički, profesionalni), uvijek manifestira kroz pokret. Pokret možemo definirati kao najvažniju funkciju postojanja ljudskog organizma, a sve ostale funkcije povezane su s njim. Svima je svojtvena potreba za kretanjem, jer bez pokreta i kretanja ne bi bilo života (Jurko i sur., 2015). Kineziologija je riječ grčkog podrijetla koja dolazi od riječi kinezis (kretanje, pokret) i riječi logos što označava zakon, znanost, nauku, tvrdnju (Mraković, 1997). Stoga, najjednostavnije rečeno kineziologija je znanost o kretanju. Hrvatska enciklopedija definira kineziologiju kao znanost koja proučava značajke pokreta te zakonitosti utjecaja posebnih tjelesnih vježbi na ljudski organizam. A prema Mrakoviću (1997) kineziologija je definirana kao znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice tih procesa na ljudski organizam. Sukladno tome sve pokrete, kretnje i aktivnosti koje čovjek izvodi u svrhu razvoja svojih osobina i sposobnosti mogu se smatrati kineziološkim aktivnostima. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO), kineziološka aktivnost definirana je kao svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići, a koji zahtjeva potrošnju energije iznad razine mirovanja, uključujući aktivnosti koje se izvode tijekom rada, igranja, putovanja i rekreacijskih aktivnosti. Razvitak ljudskih sposobnosti i osobina trebao bi biti cilj svake aktivnosti, kako bi joj se sa sigurnošću mogao pridodati atribut kineziološka. Važno je naglasiti kako pokreti koji se ne izvode s nekim ciljem nisu dio kineziološke aktivnosti jer gube na svojoj temeljnoj vrijednosti. Iako neki slučajni pokreti i utječu na ljudski organizam, oni se ne smatraju kineziološkom aktivnosti upravo zbog toga što radnja nije orijentirana razvitku svih osobina ili je mišićna aktivnost nezadovoljavajuća (Mraković, 1992). Prskalo i Sporiš (2016) kineziološku aktivnost podijelili su u četiri skupine prema jasno naznačenim kriterijima: monostrukturne aktivnosti (skijanje, plivanje, veslanje, atletika, biciklizam...), polistrukturne aktivnosti (karate, boks, hrvanje, stolni tenis...), kompleksne aktivnosti (nogomet, rukomet, košarka, odbojka...) i estetske aktivnosti (gimnastika, plesovi, klizanje...). Kvalitetan život, zdravlje i tjelesna aktivnost usko su povezani, a budući da svako ljudsko tijelo ima potrebu za gibanjem prijeko mu je potrebna fizička aktivnost.



## *2.1. Važnost kineziološke aktivnosti*

Razvojem industrije, tehnologije te suvremenog načina življenja čovjek je zapostavio svoje biološke potrebe, okreće se sjedilačkom načinu života što dovodi do mnogih bolesti koje obilježavaju suvremenu civilizaciju. Iako je ljudsko tijelo stvoreno za kretanje, sve češća neaktivnost postaje svakodnevnica. Tako slobodno vrijeme dobiva društvenu i kulturnu važnost te postaje predmetom zanimanja školskog kurikula (Badrić i Prskalo, 2011). Pasivni oblici sudjelovanja u pojedinim aktivnostima postaju sve češći, poput gledanja televizije, odlaska u kazalište, kino, posjet sportskim priredbama gdje su djeca i roditelji obično pasivni gledatelji, a ne aktivni sudionici u tjelesnim aktivnostima (Burja, 2016). Činjenica koja bi trebala sve više zabrinjavati društvo je ta da djeca uvelike fizičke aktivnosti, bavljenje sportom i igru s prijateljima zamjenjuju virtualnim svijetom te se okreću video igrama, društvenim mrežama i zabavi koja uključuje mobitele i tablete. Takav stil života već od najranije dobi dovodi do nedovoljne tjelesne aktivnosti, smanjenja socijalizacije, nepravilne i nezdrave prehrane, opadanja fizičkih sposobnosti te do pojave rizika razvoja bolesti. Izostanak tjelesnih aktivnosti i aktivnog učenja u ranoj dobi za posljedicu ima otežani motorički razvoj djeteta koji se u kasnijim fazama razvoja djeteta jako teško nadoknađuje (Petrić, 2019). Također paradoks današnjeg društva jest činjenica da profesionalne aktivnosti zahtijevaju sve veću razinu motoričkih znanja, dok je istodobno vidljiva sve niža razina motoričkih sposobnosti (snaga, brzina, gibljivost, koordinacija, preciznost, ravnoteža, agilnost) (Jurko i sur., 2015). Današnje vrijeme pred ljudsku populaciju stavlja jedan važan zahtjev, a to je vrijeme potrebno za kineziološku aktivnost u svrhu sprječavanja posljedica neaktivnosti. Već od najranije dobi potrebno je razvijati pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju. Ranom djetinjstvu i mladosti pripada usvajanje biotičkih motoričkih znanja, poput savladavanja prepreka, prostora, otpora i manipuliranje predmetima (Findak, Delija, 2001). Stoga se može zaključiti kako kineziološka aktivnost pridonosi fizičkom rastu i razvoju djeteta, također potiče razvoj psihosocijalnog sustava i opće funkcionalne sposobnosti organizma. Kineziološka aktivnost pridonosi razvoju motoričkih vještina i sposobnosti što dovodi do boljeg kognitivnog, socijalnog i emocionalnog razvoja djeteta. Zdravo, brzo, umješno i spretno dijete lakše se suočava sa svakodnevnim obavezama i društvenim zadaćama (Prskalo, 2004). Upravo je rano djetinjstvo vrijeme u kojem se usvajaju zdrave životne navike koje će pridonijeti smanjenju problema današnjice, poput prekomjerne tjelesne težine i neaktivnosti.

## *2.2. Kineziološke aktivnosti kod djece predškolske dobi*

Predškolska dob idealno je vrijeme za odgoj i razvoj pozitivnih zdravstvenih, prehrambenih i higijenskih navika, ali isto tako predstavlja i pravo vrijeme za razvoj u području tjelesne i sportske aktivnosti. Veoma je važno da se predškolsko dijete na pravi način usmjerava u sportskim i tjelesnim aktivnostima jer se u toj dobi razvija koštano-vezni i živčano-mišićni sustav djeteta (Dizdarević, Krčmar i Martinić, 2013). Djeca koja su svakodnevno izložena bilo kojoj količini adekvatne tjelesne aktivnosti imaju jače mišiće i kosti, vitkije tijelo jer se tjelovježbom kontrolira količina masnog tkiva, samim time umanjuje se rizik pojave pretilosti te se kod tjelesno aktivnije djece pojavljuje niža razina kolesterola u krvi i niži krvni tlak (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007). Već je ranije spomenuto kako kineziološke aktivnosti doprinose psihološkom, socijalnom, tjelesnom i motoričkom razvoju. Također bavljenje sportom povoljno utječe i na kognitivni razvoj djeteta, zbog toga što su kognitivni procesi na složen način povezani s motoričkim vještinama, a tjelesne aktivnosti u većini slučajeva potiču i misaone funkcije (Sindik, 2012). Sindik (2012) također ističe kako dijete predškolske dobi iskazuje potrebu za poštovanjem i samopoštovanjem što znatno utječe na socijalizaciju s drugom djecom. A kroz tjelesne aktivnosti i sport djeca ulaze u interakciju s drugom djecom te samim time zadovoljavaju svoje potrebe za poštovanjem i samopoštovanjem. Ako dijete kroz aktivnost zadovolji više svojih potreba, ono će biti motiviranije za istu. Stoga bi zadovoljenje dječjih potreba kroz kineziološke aktivnosti trebalo biti višenamjensko. Iz svega navedenog može se zaključiti kako su kineziološke aktivnosti u velikoj korelaciji s poboljšanjem zdravlja. Tako i s ciljem poboljšanja zdravlja Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) preporučuje minimalno 60 minuta umjerene tjelesne aktivnosti za djecu i mlade (od 5 do 17 godina). Za ovu dobnu skupinu aktivnosti se mogu odvijati i kroz igru, a najviše se preporučuju aerobne aktivnosti te aktivnosti jačanja mišića, najmanje tri puta tjedno (Meusel, 2006). Mlađoj djeci potrebno je omogućiti da veliki dio vremena provedu u igri, šetnji i sličnim aktivnostima. Posebno je važno naglasiti kako bi se igra trebala odvijati na svježem zraku i suncu, a kada je to moguće poželjno je uključiti i aktivnosti u vodi. Također važno je naglasiti činjenicu da dijete ne treba prisilno upisivati na neki sport. Dijete bi trebalo imati mogućnost samostalnog izbora aktivnosti kojom se želi baviti, jer je u predškolskoj dobi važno zadovoljiti i dječju potrebu za zabavom. Ako dijete ne pokazuje sportske ambicije, uvijek se može baviti rekreacijskim aktivnostima koje su dostupne svima i koje također imaju niz pozitivnih učinaka na zdravlje djeteta. A roditeljima čije dijete ima volje i afiniteta za sport preporučuje su da se dijete bavi odabranim sportovima (Ivančić i Sabo, 2012).

### *2.3. Igra kao kineziološka aktivnost*

Kineziološke aktivnosti važne su u poticanju djetetova rasta i razvoja te nikada nije prerano započeti s usvajanjem zdravih životnih navika. Svako dijete ima urođenu potrebu za kretanjem, koju mu je nužno i omogućiti. Dijete u svojoj ranoj dobi pokazuje interese prema jednostavnim aktivnostima poput puzanja, hodanja, trčanja, skakanja, penjanja i slično, sve te aktivnosti djetetu predstavljaju jednu veliku igru. U predškolskoj dobi igra predstavlja osnovno sredstvo utjecaja na ukupan antropološki status osobe (Prskalo, Horvat, Hraski, 2014). Igra je spontana i slobodno izabrana aktivnost, a obilježena je raznovrsnim kretnim strukturama te osjećajima zadovoljstva i ugone. Prema tome igru možemo smatrati kao najstariji oblik tjelesne i zdravstvene kulture (Findak, Prskalo, 2004). Igra je jedna od temeljnih djetetovih potreba, stoga ona ne smije biti u funkciji nagrade ili kazne. Također na igru se isto tako ne bi trebalo gledati kao samo na zabavu i razonodu (Findak, Delija, 2001). Igranjem raznovrsnih igara primjerenog sadržaja stvaraju se uvjeti koji doprinose normalnom zdravstvenom statusu organizma te se razvijaju kondicijske sposobnosti (Trajkovski i sur., 2010). Za djecu mlađe vrtićke dobi primjerene su jednostavnije igre, bez cilja i rezultata jer dijete te dobi prvotno zanima njegova uloga u igri. Kasnije u srednjoj vrtićkoj dobi počinju se igrati zahtjevnije i složenije igre koje se sastoje od nekoliko zadataka te pravila. Dok su primjerene igre za stariju vrtićku dob one igre koje se sastoje od više zadataka i izdvojenih uloga. U toj dobi pojavljuje se želja za dokazivanjem i isticanjem vlastitih sposobnosti (Tomić, 1974).

U radu s djecom predškolske dobi najzastupljenije su elementarne igre (Pejčić, Trajkovski, 2018). Pejčić i Trajkovski (2018) također navode da se elementarne igre mogu koristiti u svakodnevnim dječjim aktivnostima te da potiču aktiviranje cijelog tijela, razvijaju djetetovo samopouzdanje i pridonose djetetovoj hrabrosti i odvažnosti. Ledena baba, Dan-noć, Ringe, ringe raja samo su neki od primjera najjednostavnijih i najpoznatijih elementarnih igara. Andrijašević (2000) navodi kako se s djecom predškolske dobi mogu igrati četiri vrste igara, pa se osim elementarnih igara u njenoj podjeli nalaze i igre manjeg psihomotoričkog angažmana, igre većeg psihomotoričkog angažmana te društveno zabavne igre. Igre s rekvizitima i bez rekvizita ubrajaju se u igre većeg psihomotoričkog angažmana. Jedna od najčešćih dječjih igara bez rekvizita je igra skrivača, dok se za igre s rekvizitima mogu koristiti lopte, palice, vijače i slično. Također u ovu skupinu igara ulaze razni poligoni i natjecanja u sportskim igrama (Andrijašević, 2000).

#### *2.4. Uloga odgojitelja u kineziološkim aktivnostima predškolske djece*

Na kineziološku aktivnost djece uvelike utječe okruženje u kojem djeca borave. Kada se govori o okruženju predškolske ustanove ponajprije se misli na prostornu opremljenost te količinu rekvizita koji su svakodnevno dostupni djeci prilikom bavljenja tjelesnim aktivnostima. Također procjenjuje se koliko je taj isti prostor siguran, primjeren i poticajan. No valja istaknuti kako veličina i opremljenost vrtića ima važan značaj, ali još značajniju i presudnu ulogu ima odgojitelj koji svakodnevno usmjerava aktivnosti djece i koji će na temelju svoje stručnosti razviti plan te iskoristiti uvjete odgojno-obrazovne ustanove kakvi god da jesu (Tomic i sur., 2015). S obzirom na to da današnje društvo karakterizira pomanjkanje slobodnog vremena odgojitelji su ti koji bi trebali osigurati raspored u kojem će se omogućiti pravilna izmjena učenja, odmora i razonode. Rekreaciju karakterizira slobodan izbor, a djeci i mladima je potrebna poduka i usmjerenje da u toj slobodi izbora biraju aktivnu rekreaciju jer ona ipak ima jednu od glavnih uloga u mentalnom i tjelesnom razvoju. Djeci je potrebno približiti jednostavne rekreacijske aktivnosti poput pješaćenja, vožnje bicikla, planinarenja jer u njima aktivno sudjeluju udovi, srce i pluća (Stella, 1984). Poznato je da je i jedna od uloga odgojitelja poticanje djetetova tjelesnog razvoja, što uključuje povećanje djetetovih sposobnosti da na svrhovit način koristi svoje tijelo kako bi ostvarilo niz različitih zadataka. Odgojitelji trebaju biti ustrajni, strpljivi i ne brzati u postizanju rezultata. Također ne bi trebalo dolaziti do popuštanja u pravilima samo zato da bi djeca postigla bolji rezultat, nego je potrebno ustrajati u istim kako bi ih djeca usvojila. Isto tako potrebno je zagovarati ljudske kvalitete, poput upornosti, tehnike, volje i snage (Stella, 1984). Kako bi se na najbolji mogući način pomoglo rastu i razvoju djece predškolske dobi potrebno je kvalitetno provođenje učenja motoričkih znanja i sposobnosti, a to se jedino može postići unaprijed osmišljenom, isplaniranom i pripremljenom aktivnosti za određenu dob i s određenim ciljem (Trajkovski Višić, Višić, 2004). Proces motoričkog učenja nije jednostavan, zahtjeva ulaganje truda i puno vremena. Stoga prilikom poučavanja motoričkih vještina neophodno je odgojiteljevo adekvatno teorijsko i motoričko znanje o motoričkom zadatku koji poučava, poznavanje razvojnih faza djece predškolske dobi te poznavanje metoda i principa motoričkog učenja (Findak, 1995, prema Lorger, 2014). Također Lorger (2014) ističe kako su prilikom poučavanja motoričkih vještina važne i sposobnosti odgojitelja, odnosno njegova dobra komunikacija s djecom, jasno objašnjavanje zadatka, sposobnost zorne demonstracije, sklonost motiviranju te poticanju djece na vježbanje, i ono najvažnije, posjedovanje vlastitog motoričkog iskustva motoričkih programa koje odgojitelj poučava. Kao što je već spomenuto za proces motoričkog učenja

potrebno je izdvojiti veliku količinu vremena upravo zbog toga što dijete nekom motoričkom vještinom ne može ovladati ako mu se ne omogući izuzetno velik broj ponavljanja. Činjenica koju bi također odgojitelj trebao imati na umu je da će djeci predškolske dobi za usvajanje neke motoričke vještine trebati čak i nekoliko godina (Lorger, 2014).

Poznato je da su djeca sklona oponašanju starijih te da na temelju njihovih životnih navika i primjera stvaraju viziju o tome kako bi se i ona trebala ponašati. Djeca upijaju poput spužve stoga biranje pravih savjeta od velikog su značaja (Stella, 1984). Odgojitelj je taj koji će konstantnom motivacijom povesti djecu da stalno istražuju te da neprestano otkrivaju svoje sposobnosti i mogućnosti. On također treba biti aktivni sudionik te bi trebao djeci konstantno nuditi bogate i zanimljive sadržaje (Rosić, 2005). Ujedno djeci je potrebno omogućiti da se razvijaju i uče kroz aktivnosti za koje su ona sama intrinzično motivirana (Prskalo, 2005).

### 3. SLOBODNO VRIJEME

Pojam slobodnog vremena vrlo je širok pojam te postoji neslaganje autora pri određivanju ovog pojma. Zbog toga slobodno vrijeme definirano je na različite načine. Također slobodno vrijeme sve više postaje interesno područje i predmet istraživanja mnogih znanstvenih disciplina, poput sociologije, psihologije, pedagogije, filozofije, kineziologije i drugih (Previšić, 2000). Badrić, Sporiš i Krističević (2015) ističu kako je zbog tih razloga vrlo teško pronaći pravu definiciju pojma slobodnog vremena. Isti autori navode kako se sve više za pojam slobodnog vremena koriste i sinonimi poput dokolica ili oslobođeno vrijeme. Dok Rosić (2005) slobodno vrijeme definira kao ukupnost vremena, stanja i aktivnosti koje nisu uvjetovane nekom nužnošću, bilo profesionalnom, biološkom ili socijalnom, a čije su glavne odrednice sloboda, dobrovoljnost i neobveznost. Iz pozicije djeteta slobodno vrijeme je ono vrijeme u kojem se isprepliću raznovrsni sadržaji, bilo da su organizirani ili spontani, pozitivni ili negativni te oni sadržaji koji dopunjuju, korigiraju ili se suprotstavljaju onome što pruža obitelj i škola. Autor također navodi kako slobodno vrijeme ima tri funkcije, odmor, razonodu i razvitak osobnosti (Rosić, 2005). Janković (1973) slobodno vrijeme vidi kao vrijeme u kojem se djeca i mladež oslobađaju obaveza koje su nametnute od strane roditelja, društva, škole. Čovjek tijekom slobodnog vremena ne mora nužno raditi nešto produktivno ili se baviti nekom aktivnošću, on sam odabire čime će se baviti i kako će ga ispuniti. Slobodno vrijeme bi trebalo služiti pojedincu da zadovolji svoje razvojne i unutarnje potrebe, da se razonodi te da izgrađuje svoju ličnost (Badrić i sur., 2015). Ako se slobodno vrijeme promatra iz odgojnog i obrazovnog aspekta ono pruža široke mogućnosti razvoja. Odrasli, a u posljednje vrijeme i djeca imaju prenatrpan raspored pa je slobodnog vremena sve manje. Zbog toga djeci treba dati mogućnost da ga sami raspoređuju prema osobnim potrebama, dakako uz usmjeravanje od strane odrasle osobe kako bi to vrijeme bilo što kvalitetnije iskorišteno. U pedagoškom smislu to je vrijeme koje treba iskoristiti aktiviranjem djece i uključivanjem djece u izvannastavne i izvanškolske aktivnosti (Rosić, 2005).

Slobodno vrijeme mladih sve više zahtjeva temeljite stručne pristupe, od strane odgojno-obrazovnih ustanova, ali i od strane svih ostalih područja društvenog života i rada. Karakteristike današnje civilizacije su prekomjerna tjelesna težina i živčana napetost jer se u slobodno vrijeme tjelesne aktivnosti zamjenjuju tehnološkim aktivnostima koje ne zahtijevaju nikakve tjelesne napore i koje ne uključuju mišićni rad. Stoga današnje vrijeme pred čovjeka stavlja jedan neizbježan zahtjev, a to je očuvanje važnosti i unapređenje tjelesnog i mentalnog

zdravlja (Prskalo, 2005). Sve češće nailazimo na neaktivnost i manjak socijalizacije kod djece. Na taj problem znatno utječe pristup video igrama i sličnim sadržajima koji djeci nude ulazak u virtualni svijet te ih ti isti sadržaji odguruju od tjelesnih aktivnosti i bavljenja sportom (Sindik, 2012). Aktivnim ispunjavanjem slobodnog vremena i sudjelovanjem djeteta u sportskim igrama razvijaju se samostalnost, samopouzdanje i spontanost, a postoje i mogućnosti za razvoj socijalizacije te stjecanje novih prijateljstva. Također dijete sudjelovanjem u sportskoj igri uči podnositi pobjedu i poraz, poštivati pravila te uvažavati suigrače i protivnike. Stoga u slobodno vrijeme dijete treba sudjelovati u nekoj od sportskih igara jer ona uključuje izazov i užitak temeljen na igri (Negotić, 2000).

### *3.1. Slobodno vrijeme i obitelj*

Opće je poznato kako je obitelj prva i najvažnija socijalna okolina u kojoj dijete odrasta, samim time obitelj ima pokretačku i poticajnu ulogu prilikom odabira većine aktivnosti (Andrijašević, 2010). Veliku ulogu u socijalizaciji djece i jačanju obiteljskih veza imaju sadržaji koje obitelj odabere za provođenje svog slobodnog vremena. Kroz aktivnosti poput gledanja televizije, igranje društvenih igara, igranje na otvorenom i slično, članovi obitelji zadovoljavaju svoju potrebu za okupljanjem i zajedništvom. Ti isti članovi katkada imaju potrebu i za promjenom te stjecanjem novih iskustava pa osmišljavaju i planiraju aktivnosti poput zimovanja, ljetovanja, kampiranja, posjećivanja kulturnih i sportskih događaja (Berc i Kokorić, 2012). Autorice u svom istraživanju navode kako su kod obitelji s djecom predškolske dobi iz Zagreba najzastupljenije aktivnosti poput gledanja televizije, izlasci na društvena i javna događanja, turistička putovanja, zajednički odlazak u goste, igranje društvenih igara te šetnje. Također navode kako su roditelji zadovoljni sudjelovanjem u zajedničkim aktivnostima, osim u rekreacijskim, sportskim i pustolovnim aktivnostima, gdje izražavaju ambivalentan stav (Berc i Kokorić, 2012). Prema istraživanju provedenom u Varaždinu, djeca predškolske dobi zajedno sa svojom obitelji slobodno vrijeme najčešće provode vozeći se na biciklu ili na koturaljkama. Roditelji su nezadovoljni količinom slobodnog vremena koje mogu provesti s djecom. Također ističu kako godišnji odmori postaju sve kraći, stoga isti žele provesti ljetovanjem na moru, ako im financijsko stanje to dozvoljava. Djeca ispitanih obitelji jednim djelom i sama sudjeluju u kreiranju svog slobodnog vremena. Varaždinska djeca tako koriste priliku da se igraju ispred svojih domova. Istaknimo kako je takva igra na neki način postala specifičnost manjih mjesta i gradova, dok je u velegradu sve rjeđe primjetna pojava. Djeca ispitanih obitelji uglavnom se

bave nekim sportom, najčešće gimnastikom, plivanjem i karateom te imaju priliku biti aktivni članovi vatrogasnog društva (Sedlar i Boneta, 2012).

Glavna karakteristika djece predškolske dobi trebala bi biti konstantan pokret, kao da se nikada ne mogu umoriti. No moderno roditeljstvo je roditeljstvo koje u sebi nosi strah od različitih vrsta opasnosti, paralelno s tim sve više roditelja djeci ograničava i zabranjuje djetetovu spontanu i slobodnu igru kako bi se spriječila mogućnost ozlijede. Ovakav oblik ponašanja predviđa boravak djece u sedentarnim aktivnostima te im se uskraćuju aktivnosti koje zahtijevaju neki određeni fizički napor. Roditelji kao da nekada nisu svjesni činjenice da smanjenje kretanja dovodi do deficita u motoričkim i funkcionalnim sposobnostima djece prije ulaska u pubertet. Osim sedentarnim aktivnostima ljudi umanjuju kretanje i korištenjem raznih prijevoznih sredstava (Juranić, 2012).

Roditelji bi trebali poticati dijete na tjelesnu aktivnost, ali isto tako trebali bi mu dopustiti da samostalno odabere aktivnost kojom se želi baviti. Ako dijete pokaže interes za određeni sport, bilo bi poželjno da mu se i omogući bavljenje tim sportom. Ali katkad postoje i roditelji koji vrše pritisak nad svojom djecom i usmjereni su isključivo na djetetov uspjeh. Također stariji nekada žele i preko mladih ostvariti svoje nedovršene ambicije (Rosić, 2005). Stoga ne treba zaboraviti na činjenicu da je sport u dječjoj dobi prvenstveno igra te da se dijete ne treba forsirati. Naprotiv, obitelj djetetu treba biti podrška koja ga priprema za daljnji život (Sindik, 2012).



#### 4. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA

U svom istraživanju Špelić i Božić (2002) ispitivali su koliko poticanje motoričke aktivnosti putem posebnog sportskog programa za predškolske ustanove može imati pozitivan utjecaj na razvoj djetetove spremnosti za školu i njegov uspjeh u početnom školovanju. Također željeli su ispitati i kolika je povezanost poticanja razvoja motoričkih sposobnosti s razvojem nekih aspekata mentalnog razvoja definiranih sposobnostima rezoniranja i grafomotorike. U istraživanje je bilo uključeno ukupno 84 učenika prvih razreda osnovne škole, od kojih je 21 bilo uključeno u sportski program u predškolskim ustanovama, a 63 učenika nisu bila uključivana u sportske programe u predškolskim ustanovama. Dobivenim rezultatima utvrdilo se da su djeca koja su bila uključena u sportske programe u predškolskim ustanovama u odnosu na drugu djecu ostvarila znatno bolje rezultate na svim mjerama spremnosti za školu, postigla su bolji školski uspjeh na kraju prvog razreda te su pokazala veći interes za uključivanje u izvanškolske aktivnosti. U radu autori ističu činjenicu kako stručnjaci u području tjelesne i zdravstvene kulture sve više uočavaju negativnosti u razvoju djece, opadanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, pojavu spuštenih stopala, trend porasta balaste mase, iskrivljenje kralježnice te porast raznih psihičkih poremećaja.

Koliko djeca imaju slobodnog vremena i kako ga koriste istraživali su Hofferth i Curtin (2005). Istraživale su se aktivnosti u slobodno vrijeme u srednjem djetinjstvu, a istraživanje je provedeno s djecom od šest do osam godina. Autori ističu kako djeca tjedno imaju 16.2 sata slobodnog vremena, od toga je 5.5 sati tijekom radnih dana, a vikendom 10.7 sati. Djeca četvrtkom imaju najmanje slobodnog vremena, dok najviše slobodnog vremena imaju u petak. Također subotom imaju jedan sat više slobodnog vremena, jer prema istraživanju djeca nedjeljom sat vremena duže ostaju u krevetu, tj. duže spavaju. Čak 96% djece koja su sudjelovala u ovom istraživanju svoje slobodno vrijeme najčešće provodi gledajući televizijski sadržaj. Pred TV ekranom provedu 13 sati tjedno. Djeca najmanje svojeg slobodnog vremena utroše na hobije, vrijeme provedeno izvan kuće (koje ne uključuje igranje), korištenje računala. Istraživanjem je utvrđeno kako ova grupa djece oko dva sata tjedno izdvoji za učenje, a tek pet sati na bavljenje nekim sportom.

Nedić, Petrić i Fiorentini (2011) za potrebe izrade stručnog rada pod naslovom „*Sportski odgoj u predškolskim ustanovama*“ osmislili su projekt na razini predškolskog sportskog natjecanja i popratnih radionica koje potiču motiviranost i stvaralačku kreativnost svih sudionika. Cilj projekta bio je razvijanje suradničkih sposobnosti za timski rad, razvijanje sposobnosti

donošenja odluka, razvijanje kritičkog odnosa, samostalnosti i odgovornosti, razvijanje sposobnosti planiranja, kvalitativan i kvantitativan utjecaj na antropološki status djeteta te integriranje zajedničkih dobivenih rezultata. Sam projekt sačinjen je od mnogih kreativnih sadržaja, a aktivnosti su bile povezane određenim redoslijedom kako bi se ostvarili unaprijed određeni ciljevi. Zaključno se izdvaja kako timski rad, ugodno ozračje, sigurnost i vjera u osobne sposobnosti, utječu na formiranje djetetove slike o sebi, upravljanje emocijama, osjećaja ponosa pri postizanju rezultata zajedničkog i individualnog rada.

Blažević, Božić i Dragičević (2012) smatraju kako je prijeko potrebna zastupljenost kinezioloških aktivnosti u slobodnom vremenu djece. Sukladno s time proveli su istraživanje čiji je cilj bio saznati bave li se djeca tjelesnim aktivnostima u vrijeme koje provedu izvan obrazovnih ustanova. Istraživanje su proveli na uzorku od 25-ero djece (12 djevojčica i 13 dječaka) u dobi od tri do šest godina jedne predškolske ustanove u Puli. Istraživanje je pokazalo da od ukupno 12 djevojčica njih 9 uopće nije aktivno. Dok tri djevojčice vježbaju 2-3 puta tjedno, a niti jedna djevojčica nije aktivna svaki dan. Za razliku od djevojčica, tri dječaka vježbaju 2-3 puta tjedno te se jedan dječak aktivno kreće svaki dan. Stoga možemo uočiti da također 9 dječaka nije uopće aktivno. Isto tako istraživanjem je dokazano da svih 25 ispitanika prednost daje pasivnom oblik provođenja vremena. Najčešći oblik provođenja slobodnog vremena je gledanje televizije ili igranje računalnih igara. Djevojčice, uz koje se nadovezuje i činjenica da se manje kreću, uglavnom gledaju televizijski sadržaj. Dok se dječaci dulje vrijeme zadržavaju ispred videoigara. Na istim ispitanicima je također provedeno i testiranje. Testovi koji su se provodili bili su: puzanje s loptom, trčanje s promjenom smjera i sunožni bočni preskoci. Testovima je dokazano da neaktivna djeca u slobodno vrijeme ostvaruju slabije rezultate od one djece koja su aktivnija i koja se bave nekom tjelesnom aktivnošću.

U istraživanju Trajkovski, Katić i Pejić Papak (2014) pokušalo se utvrditi kolika je povezanost razine tjelesne aktivnosti i slobodnog vremena roditelja s odlukom uključivanja djeteta predškolske dobi u kineziološke programe unutar predškolske ustanove. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 112 roditelja djece predškolske dobi, od čega 77 roditelja čija su djeca uključena u redovite vrtičke programe i 35 roditelja čija su djeca uključena u dodatni sportski program unutar vrtića. Istraživanjem se došlo do zaključka kako visina stupnja obrazovanja, visina prihoda te indeks rada, sporta i slobodnog vremena nemaju značajnu ulogu u uključivanju djece u sportske programe. Na sportsku aktivnost djece neovisno utječu različiti socijalni statusi.

## 5. CILJ ISTRAŽIVANJA

S obzirom da se sve češće govori o slobodno vremenu i o tome koliku ulogu ima u razvoju mladog naraštaja pojavio se interes za način provođenja slobodnog vremena djece predškolske dobi. Sukladno tome, primarni cilj ovog istraživanja bio je utvrditi u kojoj mjeri djeca predškolske dobi sudjeluju u kineziološkim aktivnostima tijekom svog slobodnog vremena, na koji način provode slobodno vrijeme te koje sadržaje najčešće koriste.

## 6. METODE RADA

### 6.1 Uzorak ispitanika

Anketa je provedena na uzorku od stotinu jedanaest roditelja djece predškolske dobi od tri do šest godina (N = 111). Spol, dob i broj djece roditelja koji su sudjelovali u istraživanju prikazani su u *tablici 1*.

#### *Tablica 1*

##### *Uzorak ispitanika*

<b>Spol</b>	<b>3 godine</b>	<b>4 godine</b>	<b>5 godina</b>	<b>6 godina</b>	<b>Ukupno</b>
Djevojčice	14	13	19	18	<b>64</b>
Dječaci	19	9	9	10	<b>47</b>
<b>Ukupno</b>	<b>33</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>111</b>

### 6.2 Opis mjernog instrumenta

Za potrebe ovog diplomskog rada provedeno je istraživanje anketnim upitnikom o kineziološkim aktivnostima djece predškolske dobi u slobodno vrijeme. Anketni upitnik sastojao se od 10 pitanja (Prilog 1) koja su se odnosila na aktivnosti provođenja slobodnog vremena. Roditelji predškolske djece anonimno su odgovarali na postavljena pitanja. Uz neka pitanja bili su ponuđeni odgovori, a u nekim pitanjima bilo je potrebno dopisati svoj odgovor kako bi se ispitanici točno izjasnili o svojim stavovima vezanim za provođenje slobodnog vremena.

### *6.3. Način provođenja mjerenja*

Anketa se provela putem programa Google Forms koja je bila dostupna na internetu. Anketni upitnik bio je objavljen na mrežnim stranicama namijenjenim roditeljima predškolske djece. Istraživanje je provedeno u lipnju 2022. godine, podaci su obrađeni pomoću programa Microsoft Excel te su tablično prikazani.

## 7. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Na temelju provedene ankete dobiveni su sljedeći rezultati koji su prikazani pomoću tablica.

Zajedničkom analizom odgovora dobivenih iz trećeg pitanja „Pohađa li Vaše dijete kineziološki (sportski) program tijekom boravka u vrtiću“ i četvrtog pitanja „Pohađa li Vaše dijete kineziološki (sportski) program izvan vrtića“ dolazi se do podataka prikazanih u *tablici 2* i *tablici 3*.

**Tablica 2**

*Uključenost djece u pohađanje kinezioloških (sportskih) programa (N = 111)*

Spol	U vrtiću	Izvan vrtića	U vrtiću i izvan vrtića	Nigdje
Djevojčice	14	19	5	26
Dječaci	5	13	4	25
<b>Ukupno</b>	19 (17.12 %)	32 (28.83 %)	9 (8.11 %)	51 (45.94 %)

Analizom podataka prikazanih u *tablici 2* uočeno je da kineziološki program u vrtiću polazi 19 od 111 djece što iznosi 17.12 %. Dok veći broj djece polazi kineziološke programe izvan vrtića 28.82 %. Mali broj djece uključen je u kineziološke programe u vrtiću i izvan njega (8.11 %). Dakle od ukupnog broja djece njih 60-ero je uključeno u različite programe vježbanja, a 51 dijete (45.94 %) ne polazi nikakve kineziološke programe

**Tablica 3**

*Uključenost djece u pohađanje kinezioloških ili sportskih programa prema dobi (N = 111)*

Dob	U vrtiću	Izvan vrtića	U vrtiću i izvan vrtića	Nigdje
3 godine	4	5	2	22
4 godine	8	8	0	6
5 godina	5	9	2	12
6 godina	2	10	5	11
<b>Ukupno</b>	19	32	9	51

Što se tiče dobi na kineziološke aktivnosti najmanje su upisana djeca koja imaju tri godine što je razumljivo s obzirom na njihovu dob. Dakle dob također određuje hoće li dijete biti upisano na kineziološki program ili ne. Iz prikazanog se može vidjeti da 22 od 33 trogodišnjaka nije upisano u nikakve kineziološke aktivnosti, što je 66.67 %, dok je kod starije djece postotak neuključenosti ipak nešto manji. Također je vidljivo da su šestogodišnjaci puno aktivniji u pohađanju kinezioloških programa izvan vrtića i vrlo vjerojatno se radi o djeci koja su uključena u programe treninga u sportskim klubovima.

**Tablica 4**

*Struktura kinezioloških programa izvan vrtića „Ako pohađa kineziološki (sportski) program izvan vrtića navedite koji.“*

Kineziološki program	Broj upisane djece
Gimnastika	8
Ples	8
Taekwondo	5
Dječje sportske škole	5
Nogomet	4
Balet	3
Tenis	2
Atletika	2
Umjetničko klizanje	2
Ritmika	2
Step	1
Karate	1

Kao što se vidi iz tablice 4 struktura ponuđenih sadržaja koje mogu polaziti djeca je raznolika. Djeca najviše odabiru gimnastiku ili ples, što bi se trebalo smatrati pozitivnim jer je za djecu predškolske dobi poželjno da najprije krenu s upoznavanjem i razvijanjem osnovnih pokreta kroz gimnastičke elemente. Da dječje sportske škole, koje nude raznovrsne sportske aktivnosti, postaju sve omiljenije također se vidi iz tablice. Iz prikaza se još može vidjeti da nogomet nije značajnije zastupljen kod djece predškolske dobi iako je to bilo za očekivati s obzirom na količinu nogometnih klubova i njegovu popularnost.

**Tablica 5**

*Uključenost djece u pohađanje kinezioloških ili sportskih programa prema broju treninga tjedno u vrtiću i izvan njega (N = 111) „Koliko puta tjedno pohađa kineziološke (sportske) programe?“*

<b>Broj treninga tjedno u vrtiću</b>	<b>Broj upisane djece u vrtiću</b>		<b>Broj treninga tjedno izvan vrtića</b>	<b>Broj upisane djece izvan vrtića</b>
1 puta tjedno	4		1 puta tjedno	3
2 puta tjedno	9		2 puta tjedno	23
3 puta tjedno	4		3 puta tjedno	13
više od 3 puta tjedno	0		više od 3 puta tjedno	2

Na upit o broju polazaka različitih programa kinezioloških aktivnosti nije dobiven u potpunosti pravovaljan odgovor s obzirom da je na njega odgovorilo 58 ispitanika i to 41 roditelj djece koja pohađaju kineziološke aktivnosti izvan vrtića i 17 roditelja djece koja su upisana na kineziološke aktivnosti unutar vrtića. Jedanaest roditelja djece koja pohađaju kineziološke aktivnosti u vrtiću nije odgovorilo na ovo pitanje pa se pretpostavlja da nisu uključena niti u jedan program vježbanja.

Iz prikazanog može se vidjeti da djeca upisana na kineziološke aktivnosti unutar vrtića najčešće vježbaju dva puta tjedno. Dok manji broj djece u vrtiću vježba jedanput ili tri puta tjedno (ponedjeljak, srijeda, petak). Djeca koja su upisana na kineziološke programe izvan vrtića isto tako najčešće na treninge odlaze dva puta tjedno. Na treninge koji se odvijaju tri puta tjedno izvan vrtića također odlazi nešto veći broj djece. Znatno manji broj djece odlazi na treninge koji se odvijaju više od tri puta tjedno pa se može pretpostaviti da je riječ o sportskom treningu discipline koja traži svakodnevno vježbanje zbog specifičnosti sporta već u ranoj dobi (npr. ritmička gimnastika).

**Tablica 6**

„Na koji način najčešće provodite slobodno vrijeme s Vašim djetetom?“

Sadržaji koje koristite u slobodnom vremenu	Broj roditelja
Šetnja	55
Odlazak u park	42
Igranje u kući, npr. društvene igre, slaganje kockica, čitanje, puzzle, rješavanje zadataka,...	34
Vožnja biciklom	24
Igre na otvorenom (dvorište ili ulica)	24
Gledanje TV sadržaja	18
Izleti u prirodu	15
Odlazak u kino	8
Vožnja romobilom	3
Vožnja rolama	3
Odlazak u igraonicu	2
Sportska druženja s drugom djecom i roditeljima	1
Plivanje (odlazak na bazene)	1
Planinarenje	1
Putovanja	1
Vrtlarjenje	1

Najčešći oblik provođenja slobodnog vremena s djecom je odlazak u šetnju, a odlasci u park su također visoko zastupljeni. Na trećem mjestu nalazi se igranje u kući, npr. igranje društvenih igara, slaganje kockica, čitanje što je sve sjedilački način provođenja vremena. Kod velikog broja roditelja u ovom uzorku koristi se i vožnja biciklom te igranje na otvorenom. Gledanje televizijskih sadržaja kao zajednički najčešći način provođenja slobodnog vremena sa svojim djetetom je dosta česti način provođenja slobodnog vremena dok su izleti u prirodu osjetno rjeđi način provođenja slobodnog vremena s djecom. Ostali načini upražnjavanja slobodnog vremena su manje zastupljeni što je vidljivo iz prikazanog (tablica 6).



### **Tablica 7**

*„Koliko Vaše dijete provodi vremena u aktivnoj igri tijekom tjedna?“*

<b>Broj sati aktivne igre</b>	<b>Broj djece</b>
1 sat	0
2 sata	8
3 sata	16
4 sata i više	87

Pojam aktivna igra odnosi se na igru koja zahtijeva pojačano znojenje i/ili ubrzano disanje. Prihvatljiva je činjenica da niti jedno dijete tijekom tjedna ne provede u aktivnoj igri samo sat vremena. Čak 24 ispitana roditelja navode kako njihovo dijete tjedno provede samo dva ili tri sata u aktivnoj igri, što je poražavajuće s obzirom na to da predškolska djeca nakon dolaska iz vrtića nemaju obaveza poput pisanja zadaće i slično. Najučestaliji odgovor bio je 4 sata i više, što dovodi do zaključka da većina djece sudjeluje u aktivnoj igri barem sat vremena dnevno.

### **Tablica 8**

*„Koje kineziološke sadržaje tijekom slobodne igre najčešće koristite?“*

<b>Kineziološki sadržaji</b>	<b>Učestalost sadržaja</b>
Hodanje i trčanje po parku	46
Igre s loptom	26
Slobodne igre poput skrivača, lovice	25
Šetnja od pola sata do sat vremena	7
Vožnja biciklom	5
Rolanje	2

Na ovo pitanje roditelji predškolske djece u anketnom upitniku mogli su odabrati samo jedan od ponuđenih odgovora. Najučestaliji odgovor bio je hodanje i trčanje po parku i igre s loptom koje je odabralo 26 ispitanika te slobodne igre. Zanimljivo je kako je šetnju od pola sata do sat vremena odabralo samo 7 ispitanika, a 55 ispitanika je navelo kako je šetnja najčešća aktivnost koju koriste prilikom provođenja slobodnog vremena sa svojim djetetom. Iz toga se može zaključiti kako su roditelji u prethodnom pitanju navodili šetnju kao aktivnost koja je kraća od pola sata, što zapravo ne ulazi u vrstu kineziološke aktivnosti. Ili su pak navodili svakodnevne kraće šetnje, primjerice u vrtić ili iz vrtića te šetnje do obližnjeg parka. Vožnju biciklom navelo je pet ispitanika te su dva ispitanika navela rolanje, ali ne i u kojem vremenskom intervalu.

## 8. RASPRAVA

Prema dobivenim rezultatima vidljivo je kako se malo roditelja iz ovog uzorka odlučuje za upis djece na kineziološke programe unutar vrtića (28 ili 25.22 %) što nije bilo očekivano jer se u sve više vrtića nudi mogućnost polaska programa kinezioloških aktivnosti. Nešto više roditelja, odnosno njih 41 (36.94 %) upisalo je svoju djecu na kineziološke aktivnosti izvan vrtića. Na kineziološke aktivnosti u vrtiću i izvan vrtića istodobno je upisano devetero djece, što pokazuje da je na kineziološke programe upisano šezdesetero djece, što je 54 % djece ispitanih roditelja. Također, u odgovoru na pitanje koje se odnosi na vrstu kineziološke (sportske) aktivnosti izvan vrtića vidljivo je kako su djeci dostupni različiti sadržaji. Metikoš (2015) je u svome istraživanju došla do podataka da je 52.17 % predškolske djece iz ruralne sredine i 22.22 % djece predškolske dobi iz urbane sredine upisano na nogomet, dok istraživanje u ovom diplomskom radu pokazuje kako nogomet nije toliko popularna aktivnost u predškolskoj dobi te je na njega upisano 9,76% djece. Kroz pitanje koliko puta tjedno dijete pohađa kineziološke programe pokazalo se da je najučestaliji odgovor bio dva puta tjedno, odnosno 52.94 % za djecu koja su upisana na kineziološke programe u vrtiću te 56.10 % za djecu koja su upisana na kineziološke aktivnosti izvan vrtića. Metikoš (2015) također dolazi do podatka da djeca na kineziološke aktivnosti odlaze dva do tri puta tjedno. Jednako tako Bokulić (2017) je u svome istraživanju dobila da se 54 % djece predškolske dobi sportom bavi dva puta tjedno te da se 28% predškolske djece sportom bavi 3 – 4 puta tjedno. Metikoš (2015) je u svom istraživanju kao najčešći način provođenja slobodnog vremena utvrdila sudjelovanje djece u nekim drugim aktivnostima, a vrlo mali broj (16.33 %) ispitanika odgovorilo da slobodno vrijeme upražnjava sportskim aktivnostima. Dok je Bokulić (2017) u svome istraživanju dobila kako 74 % djece ispitanika svoje slobodno vrijeme provodi u aktivnoj igri, što zapravo i predstavlja najčešći oblik tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi. Nadalje, kroz pitanje koliko vremena djeca provode u aktivnoj igri tijekom tjedna u istraživanju iz ovog diplomskog rada dolazi se do podataka da je najviše djece tijekom tjedna aktivno četiri sata i više, odnosno njih 78.38 %. Autorica Bokulić (2017) je u svojem istraživanju dobila nešto drugačiji rezultat te navodi kako djeca u aktivnoj igri najviše provode jedan do dva sata, odnosno 33.5 % njenih ispitanika. Na sljedeće pitanje koje se odnosilo na kineziološke sadržaje tijekom slobodne igre najučestaliji odgovor bio je hodanje i trčanje po parku (41.44 %). Kroz ranije spomenuto istraživanje autorice Bokulić (2017) pokazalo se da djeca svoju aktivnu igru najčešće provode u dvorištu, njih čak 46 %, a 24.8 % provodi aktivnu igru u parku te 21.1 % na javnom igralištu.

Rezultati ove ankete pokazuju pozitivne trendove na ovom uzorku ispitanika o tjelesnim aktivnostima djece predškolske dobi u slobodno vrijeme. S obzirom na broj upisane djece na neku vrstu kinezioloških aktivnosti u njihovo slobodno vrijeme čini se da roditelji prepoznaju važnost bavljenja kineziološkim aktivnostima. Kao što je već i ranije spomenuto roditelji su ti koji imaju presudnu ulogu u tome hoće li dijete zavoljeti tjelesno vježbanje ili ne. Isto tako vidljivo je kako se velika većina roditelja tijekom slobodnog vremena provedenog zajedno s djecom odlučuje za aktivnosti koje se odvijaju na otvorenom, uglavnom su to šetnje ili odlasci u park, ali neki roditelji odabiru čak i planinarenje te organizirana sportska druženja s drugom djecom i roditeljima.

## 9. ZAKLJUČAK

Sva dosadašnja istraživanja koja su se bavila ovom problematikom ukazuju na postojanje negativnog trenda smanjenja tjelesne aktivnosti u svakodnevnom životu. Što se najčešće povezuje s negativnim posljedicama, poput stresa, užurbanosti, nedostatka vremena te s pojavom aktivnosti koje čovjeka pozicioniraju u sedentarni način provođenja vremena. Poučeni ponašanjem odraslih i kod djece predškolske dobi počinje se javljati sve manja zainteresiranost za bilo koji oblik tjelesne aktivnosti te svoje slobodno vrijeme sve češće ispunjavaju aktivnostima koje iziskuju minimalan ili čak nikakav tjelesni napor. Stoga je nužno da djeca već od najranije dobi budu aktivna tijekom svog slobodnog vremena, što ne mora nužno značiti organizirani način vježbanja. Adekvatnom tjelesnom aktivnošću može se smatrati i aktivna igra kroz koju dijete također uči, istražuje i razvija samopouzdanje. Rezultati ovog istraživanja pokazali su u nekim segmentima pozitivne trendove za stvaranje navike tjelesnog vježbanja. Može se reći kako ispitani roditelji pridaju pažnju aktivnom načinu provođenja slobodnog vremena te da svoju djecu usmjeravaju ka istom.

## LITERATURA

- Andrijašević M. (2000). Slobodno vrijeme i igra. U M. Andrijašević, (Ur.) Zbornik radova 9. Zagrebački sajam sporta i nautike. (str. 7-15). Zagreb: Zagrebački športski savez, Zagrebački velesajam, Fakultet za fizičku kulturu
- Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- Badrić, M., Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. Napredak, 152 (3-4), 479-494.
- Badrić, M., Sporiš, G., Krističević, T. (2015). Razlike u motoričkim sposobnostima učenika prema razini tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme. Hrvatski športskomedicinski vjesnik. 30, (2), 92-98.
- Berc, G. i Blažeka Kokorić, S. (2012). Slobodno vrijeme obitelji kao čimbenik obiteljske kohezivnosti i zadovoljstva obiteljskim životom. Kriminologija & socijalna integracija, 20 (2), 15-27. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/98953>
- Blažević, I., Božić, D., Dragičević, J. (2012). Relacije između antropoloških obilježja i aktivnosti predškolskog djeteta u slobodno vrijeme. U V. Findak, (Ur.) Zbornik radova 21. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske u Poreču "Intezifikacija procesa vježbanja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije" (str.122-127). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
- Bokulić, I. (2017). tjelesno vježbanje i slobodno vrijeme djece predškolske dobi. Završni rad. Zagreb: Učiteljski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
- Burja, J. (2016). Važnost kinezioloških aktivnosti za djecu predškolske dobi. Završni rad. Zagreb: Učiteljski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
- Dizdarević, L., Krčmar, S., Martinić, M. (2013) Članak: Kretanje i sport važni su za razvoj predškolske djece, dostupno na: <https://roditelji.story.hr/Odgoj/Vrtic/a3672/kretanje-sport-vazni-su-za-razvoj-predskolske-djece.html> (posjećeno 30.06.2022.)
- Findak, V., Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju: priručnik za odgojitelje. Zagreb: Edip
- Findak, V., Prskalo, I. (2004). Kineziološki leksikon za učitelje. Visoka učiteljska škola u Petrinji
- Gavin, M. L., Dowshen, S. A., Izenberg, N. (2007): Dijete u formi: praktični vodič za odgoj zdrave i aktivne djece – od novorođenčeta do tinejdžera. Zagreb: Mozaik
- Hofferth, S. L., i Curtin, S. C. (2005). Leisure time activities in middle childhood. U: Moore, K. A., Lippman, L. H. (ur.): What Do Children Need to Flourish? Springer US, 95-110.
- Hrvatska enciklopedija, dostupno na: <https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=31502> (posjećeno 29.06.2022.)
- Ivančić, I., Sabo, J. (2012): Izvannastavne aktivnosti i njegov utjecaj na učenikovo slobodno vrijeme, dostupno na: <http://www.pedagogija.hr/ekvilibrij/izvannastavne-aktivnosti-i-njihov-utjecaj-na-ucenikovo-slobodno-vrijeme.html> (posjećeno 1.7.2021.)

- Janković, V. (1973). Slobodno vrijeme u suvremenoj pedagoškoj teoriji i praksi. Zagreb: pedagoško književni zbor
- Juranić, A. (2012). Kineziološka aktivnost i slobodno vrijeme učenika u primarnom obrazovanju. Diplomski rad. Zagreb: Učiteljski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
- Jurko, D. Čular, D. Badrić, M. i Sporiš, G. (2015.) Osnove kineziologije. Zagreb: Gopal d.o.o.
- Lorger, M. (2014). Motoričko učenje u predškolskoj dobi. U I., Prskalo, A., Jurčević –Lozančić, Z., Braičić (Ur.) Zbornik radova međunarodnog znanstveno stručnog skupa 14. dani Mate Demarina „ Suvremeni izazovi teorije i prakse odgoja i obrazovanja", Topusko (str. 169 – 175). Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Metikoš, M. (2015). Kineziološka aktivnost u slobodno vrijeme. Završni rad. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.
- Meusel, D. (2006): Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. A Framework to Monitor and Evaluate Implementation. Svjetska zdravstvena Organizacija
- Mraković, M. (1992). Uvod u sistematsku kineziologiju. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
- Mraković, M. (1997). Uvod u sistematsku kineziologiju. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
- Nedić, A. Petrić, K. Fiorentini, F. (2011). Sportski odgoj u predškolskim ustanovama. U I. Prskalo, D. Novak (Ur.), Zbornik radova – Tjelesna i zdravstvena kultura u 21. stoljeću -kompetencije učenika (str. 342-344). Poreč: Hrvatski kineziološki savez.
- Negotić, M. (2000). Sportska igra – optimalna aktivnost u slobodnom vremenu djece i mladeži. U M. Andrijašević (Ur.) Slobodno vrijeme i igra (str. 94-97). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
- Pejčić A., Trajkovski, B. (2018). Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi, 2. prerađeno i dopunjeno izdanje. Rijeka: Učiteljski fakultet
- Petrić, V. (2019.) Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci
- Previšić, V. (2000). Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse. Napredak, 141 (4), 403-410.
- Prskalo, I. (2004). Osnove kineziologije. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
- Prskalo, I. (2005). Kineziološko motrište na slobodno vrijeme djeteta. Zbornik učiteljske akademije u Zagrebu, 329-340.
- Prskalo, I., Horvat, V. i Hraski, M. (2014). Igra i kineziološka aktivnost djeteta – preduvjet stvaranja navike svakodnevnog vježbanja. Croatian Journal of Education, 16 (Sp.Ed.1), 57-68. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/117856>
- Prskalo, I., Sporiš, G. (2016) Kineziologija. Zagreb: Školska knjiga.
- Rosić, V. (2005). Slobodno vrijeme - slobodne aktivnosti. Rijeka: Naklada Žagar
- Sedlar, A. i Boneta, Ž. (2012). Obiteljsko slobodno vrijeme. Dijete, vrtić, obitelj. 18 (70), 14-15. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/123765>

- Sidnik, J. (2012). Psihološke dobrobiti sporta za djecu. Stručni rad. Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu, 3 (2), 91-94.
- Stella, I. (1984). Sportske aktivnosti djece u slobodno vrijeme: priručnik za nastavnike osnovne škole. Zagreb: Školska knjiga.
- Špelić, A. i Božić, D. (2002). Istraživanje uloge sportskih programa u predškolskim ustanovama u spremnosti djeteta za školu i uspjehu u početnom školovanju. U N. Tatković, A. Muradbegović (Ur.), Drugi dani Mate Demarina - Kvalitetna edukacija i stvaralaštvo: zbornik znanstvenih i stručnih radova (str. 125-138). Pula: Visoka učiteljska škola, Sveučilište u Rijeci.
- Tomac, Z., Vidranski, T., Ciglar, J. (2015). Tjelesna aktivnost djece tijekom redovitog boravka u predškolskoj ustanovi (str 97-104). Osijek: Sveučilište J.J.Strossmayera u Osijeku, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti
- Tomić, D. (1974). Elementarne igre – II izdanje. Beograd: Partizan
- Trajkovski, B., Katić, V., Pejić Papak, P. (2014). Connectedness of the parents' physical activity and leisure time with the involvement of children in kinesiology programs of institutional early and preschool education. *Sport Science*, 7 (2), 77-81.
- Trajkovski Višić, B., Višić, F. (2004). Vrednovanje motoričkih znanja i sposobnosti kod djece predškolske dobi. U K. Delija (Ur.) 13. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske - Vrednovanje u području edukacije, sporta i sportske rekreacije : zbornik radova. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
- Trajkovski Višić, B., Zebić, O., Podnar, H., Đekić, E. (2010). Kineziološke aktivnosti za razvoj brzine, eksplozivne snage i agilnosti djece predškolske dobi. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, T. Trošt-Babić (ur.) 8. godišnja međunarodna konferencija „Kondicijska priprema sportaša“, Zbornik radova, Zagreb: Kineziološki fakultet (str. 469-472)



## **PRILOZI**

### Prilog 1. Anketni upitnik

#### Kineziološke aktivnosti djece predškolske dobi u slobodno vrijeme

Poštovani,

za potrebe izrade diplomskog rada provodi se istraživanje čija je tema ispitati koliko djeca predškolske dobi sudjeluju u kineziološkim aktivnostima tijekom svog slobodnog vremena. Sudjelovati mogu svi roditelji koji imaju djecu u dobi od tri do šest godina. Molim Vas da izdvojite maksimalno 10 minuta i anonimno odgovorite na pitanja. Svi prikupljeni podaci će biti analizirani grupno i potpuno anonimno. Sudjelovanje u istraživanju je u potpunosti dobrovoljno i možete odustati u bilo kojem trenutku bez posljedica, jednostavno izlaskom iz upitnika. Dopršetkom upitnika i njegovom predajom dajete svoju suglasnost za sudjelovanje u ovom istraživanju.

Iskreno zahvaljujem na suradnji,

studentica Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu,

Diplomski studij Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja,

MARTINA KORŠA

1. Spol djeteta:

- M
- Ž

2. Godine djeteta:

- 3
- 4
- 5
- 6

3. Pohađa li Vaše dijete kineziološki (sportski) program tijekom boravka u vrtiću?

- DA
- NE

4. Pohađa li Vaše dijete kineziološki (sportski) program izvan vrtića?

- DA
- NE

5. Ako pohađa kineziološki (sportski) program izvan vrtića navedite koji.

-----

6. Koliko puta tjedno pohađa kineziološke (sportske) programe?

- 1X
- 2X
- 3X
- Više od 3X

7. Na koji način najčešće provodite slobodno vrijeme s Vašim djetetom?

-----  
-----  
-----  
-----

8. Koliko Vaše dijete provodi vremena u aktivnoj igri tijekom tjedna?

- 1 sat
- 2 sata
- 3 sata
- 4 sata i više

9. Koje kineziološke sadržaje tijekom slobodne igre najčešće koristite?

- hodanje i trčanje po parku
- šetnja od pola sata do sat vremena
- igre s loptom
- slobodne igre poput skrivača, lovice
- nešto drugo

10. Ako je Vaš odgovor na prethodno pitanje „nešto drugo“ napišite koje kineziološke sadržaje tijekom slobodne igre najčešće koristite.

-----

**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.

-----

(vlastoručni potpis studenta)