

Stavovi odgojitelja i roditelja prema tjelesnom vježbanju i kineziološkoj igri

Krsnik, Tena

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:147:885114>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-29**

Repository / Repozitorij:

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



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

Tena Krsnik

**STAVOVI ODGOJITELJA I RODITELJA PREMA
TJELESNOM VJEŽBANJU I KINEZIOLOŠKOJ IGRI**

Diplomski rad

Zagreb, rujan, 2022.

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

Tena Krsnik

**STAVOVI ODGOJITELJA I RODITELJA PREMA
TJELESNOM VJEŽBANJU I KINEZIOLOŠKOJ IGRI**

Diplomski rad

**Mentor rada:
Doc. dr. sc. Marijana Hraski**

Zagreb, rujan, 2022.

SADRŽAJ

SAŽETAK	1
SUMMARY	2
1.) UVOD.....	3
2.) RAZVOJNE KARAKTERISTIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	4
2.1. <i>Motorički razvoj</i>	4
2.1.1. <i>Motoričke sposobnosti</i>	7
2.2. <i>Spoznajni razvoj</i>	9
2.3. <i>Emocionalni i socijalni razvoj</i>	11
3.) KINEZIOLOŠKE IGRE	12
3.1. <i>Primjeri kinezioloških igri</i>	14
3.1.1. <i>Mlađa dobna skupina</i>	14
3.1.2. <i>Srednja dobna skupina</i>	15
3.1.3. <i>Starija dobna skupina</i>	16
3.2. <i>Uloga odgajatelja u kineziološkim igrama</i>	18
4.) DOBROBIT TJELESNE AKTIVNOSTI ZA RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI 19	
4.1. <i>Spoznajna dobrobit</i>	19
4.2. <i>Psihološka dobrobit</i>	19
4.3. <i>Zdravstvena dobrobit</i>	21
5.) PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA.....	23
6.) CILJ I HIPOTEZA ISTRAŽIVANJA.....	25
7.) METODE RADA	26
7.1. <i>Uzorak sudionika</i>	26
7.2. <i>Uzorak varijabli</i>	28
7.3. <i>Metode obrade podataka</i>	28
8.) REZULTATI ISTRAŽIVANJA	29
9.) RASPRAVA.....	35
10.) ZAKLJUČAK	36
11.) LITERATURA.....	37
12.) PRILOZI.....	39

SAŽETAK

Tjelesna aktivnost pomaže u motoričkom, spoznajnom, socijalnom i emocionalnom razvoju djece. Ona ima brojne pozitivne učinke, od pomaganja djeci u socijalizaciji (stvaranju prijateljstva) i razvijanju dječjeg samopoštovanja do pozitivnog djelovanja na dječji mozak. U radu su objašnjene razvojne karakteristike djece predškolske dobi koje svaki odgojitelj mora dobro poznavati prije provođenja odgojno-obrazovnog rada u predškolskoj ustanovi. Objasnjeno je što je kineziološka igra i zašto je važna uloga odgojitelja u njoj te su prikazana neka dosadašnja istraživanja na temu tjelesnog vježbanja i kineziološke igre. Također, opisane su pozitivne strane, to jest, dobrobiti tjelesne aktivnosti, u zdravstvenom, spoznajnom i psihološkom smislu.

Cilj ovog istraživanja je bio utvrditi postoje li razlike u stavovima prema tjelesnom vježbanju kod odgojitelja koji rade u predškolskim ustanovama i roditeljima djece predškolske dobi. Istraživanje je provedeno pomoću anketnog upitnika na uzorku od 41 odgojitelja te 23 roditelja predškolske djece. Upitnik se sastojao od 13 čestica o tjelesnom vježbanju i kineziološkoj igri. Deskriptivnom analizom rezultata i vrijednosti t-testa vidljivo je da su stavovi odgojitelja i roditelja prema tjelesnom vježbanju prilično slični. Hipoteza je bila da ne postoji statistički značajna razlika u stavovima te je na kraju djelomično i potvrđena.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, kineziološka igra, dobrobit tjelesne aktivnosti

SUMMARY

Physical activity helps children's motor, cognitive, social and emotional development. It has numerous positive effects, from helping children socialize (creating friendships) and developing children's self-esteem to having a positive effect on children's brains. This research explains the developmental characteristics of preschool children, which every educator must know well before carrying out educational work in a preschool institution. In this research work is explained what a kinesiology game is and why the role of educators is important in it, and some previous research on the topic of physical exercise and kinesiology games was presented. Also, the positive sides, that is, the benefits of physical activity, in terms of health, cognition and psychology, are described.

The aim of this research was to determine whether there are differences in the attitudes towards physical exercise among educators who work in preschool institutions and parents of preschool children. The research was conducted using a questionnaire on a sample of 41 educators and 23 parents of preschool children. The questionnaire consisted of 13 questions about physical exercise and kinesiology play. Descriptive analysis of the results and values of the t-test shows that the attitudes of teachers and parents towards physical exercise are quite similar. The hypothesis was that there is no statistically significant difference in attitudes, and in the end it was partially confirmed.

Key words: physical activity, kinesiology game, benefit of physical activity

1.) UVOD

Tjelesna aktivnost ima brojne pozitivne učinke, posebice na dječji razvoj. Važno je provoditi što više tjelesne aktivnosti s djecom od njihove najranije dobi kako bi se ona mogla pravilno razvijati i rasti. Vrtić, škola i obitelj su najznačajniji čimbenici odgoja te se kroz njihovu zajedničku suradnju mogu ostvariti razvojne faze djece.

Odrasli moraju biti upoznati s dobrobiti tjelesnog vježbanja te zajedno s djecom sudjelovati u stvaranju navika svakodnevnog vježbanja. Odgojitelji bi trebali provoditi što je više moguće tjelesnih aktivnosti u predškolskim ustanovama, a roditelji bi trebali poticati sve oblike tjelesne aktivnosti kod svoje djece. Odgojitelji su educirani stručnjaci u području odgoja i obrazovanja te se od njih očekuje kvalitetna priprema za tjelesne aktivnosti i kineziološke igre, kao i detaljno objašnjenje pravila te pravilno demonstriranje svih vježbi.

Osim u razvoju motorike, tjelesna aktivnost pomaže u spoznajnom, socijalnom i emocionalnom razvoju djeteta. Kretanje je temelj za razvoj dječjeg mozga, a kroz kineziološku igru se aktiviraju i potiču sva osjetila. Djeca se kroz igru razvijaju fizički i emotivno, a istodobno održavaju inteligenciju i reflekse budnima. Također, usadivanjem navike bavljenja tjelesnom aktivnosti od najranije dobi, stvara se navika za istim i u kasnijoj dobi, koja je teško nadoknativa. Cilj ovog rada bio je ispitati razlike u stavovima prema tjelesnom vježbanju i kineziološkoj igri kod odgojitelja koji rade u predškolskim ustanovama te kod roditelja djece predškolske dobi.

2.) RAZVOJNE KARAKTERISTIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Djeca od rođenja imaju unutarnji plan za svoj tjelesni i duševni razvoj, a okruženje u kojem se ono nalazi igra veliku ulogu. Djeca se u pravilu razvijaju točno određenim redosljedom, a svako razvojno razdoblje ima svoje karakteristike. Stručnjaci u odgoju i obrazovanju trebaju biti upoznati s razvojnim karakteristikama djece i svjesni činjenice kako se rast i razvoj kod djeteta predškolske dobi ne odvija jednakomjerno. Razlike u rastu i razvoju nazočne su kod djevojčica i dječaka, ali i kod svakog pojedinog djeteta (Findak, 1995).

Kako bi se pravilno provodile kineziološke igre, potrebno je dobro poznavati dječji rast i razvoj te njegove faze. Važno je znati da se u djetetovu rastu pojavljuju i izmjenjuju faze ubrzanja rasta i usporenja rasta. U fazama ubrzanja rasta nastaju izrazite promjene u organizmu koje dovode do usavršavanja funkcija organa (organi za kretanje, krvotok, organi za disanje) te je u tim fazama smanjena otpornost organizma. Prema Findaku postoje četiri faze:

Tablica 1. Faze usporenog i ubrzanog rasta (Findak, 1995).

PRVA FAZA UBRZANOG RASTA	Od rođenja do 6. godine
PRVA FAZA USPORENOG RASTA	Od 6. do 10. godine (djevojčice) Od 6. do 11. godine (dječaci)
DRUGA FAZA UBRZANOG RASTA	Od 10. do 14./15. godine (djevojčice) Od 11. do 17. godine (dječaci)
DRUGA FAZA USPORENOG RASTA	Od 14./15. do 20. godine (djevojčice) Od 17. do 25. godine (dječaci)

2.1. *Motorički razvoj*

Motorika je sposobnost smislenog korištenja vlastitog tijela u prostoru (Petrić, 2019). Odvija se po cefalno-kaudalnim i proksimalno-distalnim smjerovima. Cefalo- kaudalni smjer pokazuje da dijete prvo kontrolira pokrete glave, zatim trupa i na kraju donjih ekstremiteta, dok proksimalno-distalni smjer ukazuje da dijete može prvo kontrolirati dijelove tijela bliže te nakon toga udaljenije od kralježnice. Razvoj motorike je uzrokovan procesom mijelinizacije, procesom sazrijevanja živčanog tkiva koji započinje nakon rođenja, a završava oko desete godine. To znači da djeca do desete godine života mogu naučiti puno pokreta i kretnji, ali ih ne izvode koordinirano. Dijete prvo mora dostignuti biotički stupanj zrelosti organizma da bi moglo razvijati određenu sposobnost (Neljak, 2009).

Slijedi tablični prikaz karakteristika razvoja motorike kod djece, po određenoj dobi. Važno je napomenuti kako se svaka od navedenih motoričkih vještina ne mora pojaviti u isto vrijeme, to jest, moguća su odstupanja. Jedno od glavnih svojstva dječjeg organizma je plastičnost koja označava sposobnost lakog mijenjanja pod utjecajem promjenljivih uvjeta. Od druge godine, razvoj ovisi isključivo o prilikama za vježbanje pojedine aktivnosti (Lazar, 2007).

Tablica 2. Karakteristike razvoja motorike (Lazar, 2007).

DOB	GRUBA MOTORIKA	FINA MOTORIKA
0-1 mjesec	Leži na trbuhu, odiže glavu od podloge, izvodi naizmjenične pokrete nogama	Kratko promatra predmet, refleksno hvatanje
1-2 mjesec	Drži glavu uspravno i stabilno kad ga se drži	Pogledom prati predmet koji se pomjera u stranu
2-3 mjesec	Ležeći na trbuhu oslanja se na podlaktice, okreće se s boka na leđa, zadržava predmet stavljen u ruku	Igra se rukama, promatra ih, okreće glavu prateći kretanje predmeta
3 mjesec	Sjedi uz oslonac, priprema se za podizanje u sjedeći položaj	Hvala predmet s obje ruke
3-4 mjesec	Prevrće se s leđa na bok	Hvata igračku, trese, stavlja predmete u usta
5 mjesec	Drži čvrsto glavu, spuštenu na podlogu odupire se vrhovima prstiju	Uzima igračku koja je na dohvat ruci
6 mjesec	Prevrće se s leđa na trbuh, nakratko sjedi samo	Hvata svim prstima, premeće igračku iz ruke u ruku
7 mjesec	Sjedi samostalno, puže	U svakoj ruci drži igračku, trese
8 mjesec	Podiže se u uspravni položaj uz pridržavanje za predmete	Mijenja položaj da bi dohvatilo predmet, uzima predmete prstima i palcem, sve baca na pod
9 mjesec	Podiže se samo u sjedeći položaj, puže, hoda uz držanje	Uzima predmet palcem i kažiprstom
10 mjesec	Samostalno se podiže u stojeći položaj	Horizontalno pomjera igračku naprijed-natrag
11 mjesec	Samostalno stoji	Namjerno ispušta igračku, ispituje kažiprstom detalje igračke
12 mjesec	Spušta se iz stojećeg u sjedeći položaj, hoda uz držanje za jednu ruku	Ubacuje sitne igračke u posudu, oponaša šaranje olovkom po papiru

13 mjesec	Stojeći bez oslonca održava ravnotežu, napravi samostalno oko deset koraka	Više koristi jednu ruku, precizno hvata i stavlja sitne predmete u bočicu
14 mjesec	Čučne i ustane	
15 mjesec	Samostalno hoda	Gradi kulu od 3 kocke
16 mjesec	Trči u krug, penje se stubama uz pomoć	Stavlja kruh u okvir
18 mjesec	Penje se stubama ili na stolicu, gura nogom loptu, sjeda samo na stolac	Baca loptu u kutiju, gradi toranj od pet kocaka
19 mjesec	Šutira loptu uz pridržavanje	Lista slikovnicu stranicu po stranicu, vadi sitne predmete iz bočice
21 mjesec	Silazi niza stube uz držanje za ruku	Kotrlja loptu i valjak
22-24 mjesec	Samostalno se penje i silazi niza stube, trči, hoda natraške	Gradi toranj od šest kocaka, slaže kockice u nizu, okreće se na zvuk, jede jušnu hranu žlicom
Do 3. godine	Dobro održava ravnotežu, hoda po stubama istom nogom naprijed stubu po stubu, trči stabilno, kratko stoji na jedno nozi, poskakuje, penje se, naizmjenični pokreti ruku i nogu pri hodanju	Baca i hvata loptu, gradi toranj od sedam kocaka, navija igračku ključem, jednostavno odijevanje i obuvanje, jede vilicom, upotrebljava male škarice, oponaša, crta krug
Do 4. godine	Izmjenično penjanje stubama, skače s druge stube, u trku šutira loptu, preskače prepreke širine 20-25 cm, samostalno se penje na tobogan, vozi tricikl, hoda po ravnoj crti nogom ispred noge raširenih ruku, stupa u ritmu glazbe	Usavršava bacanje i hvatanje, gradi toranj do deset kocaka, usavršava hvatanje prstima, zakopčava se, pokušava nacrtati čovjeka, precrtava kvadrat, kopira nekoliko tiskanih slova, savija papir po dijagonali, pere lice i ruke
Do 5. godine	Trči mijenjajući smjer, stoji na prstima, skakuće na jednoj nozi, skače u vis/dalj, usavršava penjanje i silaženje, ima teškoće s preskakivanjem prepreka	Crta čovjek shematski (geometrizirano), reže škarama po crti, razlikuje teško-lako, precrtava trokut, boja crteže, hvata malu loptu objema rukama, pravi kuglicu od papira, uspostavlja se dominantnost jedne ruke
Do 6. godine	Ravnoteža potpuno uspostavljena, hoda i penje se poput odraslih, usavršava skakanje, stoji na jednoj nozi bez potpore 40-ak	Usavršava bacanje i hvatanje (u cilj), reže, lijepi i modelira, crta romb, barata alatom (čekić, kliješta),

	sekundi, skače s visine od 40 cm, vozi bicikl, visi 10-ak sekundi držeći se rukama za prečku, hvata loptu jednom rukom	namotava konac, pravi lepezu
Do 7. godine	Usavršava ravnotežu-povezuje hod, trčanje i bacanje, brzo trči oko 40 metara, usavršava skakanje i penjanje	Bacanje i hvatanje jednom rukom uz koordinaciju cijelog tijela, usavršava baratanje priborom za jelo

2.1.1. Motoričke sposobnosti

Starc i suradnici (2004) navode osnovne motoričke sposobnosti koje se počinju razvijati u predškolskoj dobi, a to su koordinacija, ravnoteža, snaga, preciznost, izdržljivost, brzina te fleksibilnost.

Ravnoteža je sposobnost održavanja tijela u balansiranom položaju. Razlikuje se održavanje ravnoteže tijela u mirovanju, u kretanju te balansiranje predmetima. Kosinac (2011) navodi kako je za održavanje ravnoteže potrebno usklađivanje vestibularnog aparata unutarnjeg uha, vida i dubokog senzibiliteta. Potrebno je uskladiti barem dva od tri navedena sustava. Obavijesti o narušenoj ravnoteži dolaze iz vestibularnog aparata u mali mozak gdje se stvara program korekcije, a nakon toga slijedi brzi odgovor i adekvatni pokreti koji poremećeni položaj organizma nastoje povratiti u ravnotežu. S vježbama ravnoteže treba započeti u vrlo ranoj dobi. Za djecu predškolske dobi su poželjne igre oponašanja načina kretanja pojedinih životinja, ples, penjanje i spuštanje niz kosinu, sportska gimnastika na tlu i slično. Postoje iskustva koja su pokazala na pozitivnu povezanost između ravnoteže i pojedinih centara u živčanom sustavu koji su kasnije odgovorni za dobar uspjeh u školi.

Koordinacija se odnosi na spretnost i usklađenost pokretanja cijelog tijela. Ova motorička sposobnost je ovisna o neurološkim strukturama i nasljednim faktorima. Koordinacija je rezultat zajedničkog djelovanja živčanog sustava i skeletnih mišića tijekom određenog procesa kretanja. Uvježbavanje koordinacije ima za cilj stvaranje „motoričko-dinamičkog stereotipa“, to jest, stvaranje uvjetnih refleksa. Postoji velika povezanost između inteligencije i psihomotorne koordinacije (Kosinac, 2011).

Prema Kosinac (2011) snaga predstavlja sposobnost izvršenja rada ili savladavanje otpora. Ova sposobnost se može razviti vježbanjem, a povezana je s većinom ostalih motoričkih sposobnosti. Snaga zavisi od fiziološkog presjeka mišićnih vlakana, tehnike izvođenja pokreta, stupnju razdraženja živčanih stanica u centru te kemijskog sastava i procesa u mišićnog tkivu.

U gotovo svakoj ljudskoj aktivnosti je zastupljena snaga. Snaga se dijeli na statičku snagu i dinamičku snagu. Potonja označava onu snagu koju jedna mišićna skupina tijekom izvođenja određenog pokreta može ostvariti više puta. Statička snaga podrazumijeva onu snagu koju je jedan mišić ili skupina u stanju ostvariti u odnosu na jedan fiksni otpor. Kod djece mlađe dobi treba biti vrlo oprezan jer vježbe snage zahtijevaju fiksiranje mišića da bi se podupirali veliki mišići, a to za posljedicu može imati zadržavanje disanja i cirkulacijske promjene, porast krvnog tlaka i otežaj priljev krvi prema srcu.

Brzina je sposobnost brzog izvođenja jednostavnih motoričkih zadataka. Ogleda se u svladavanju što dužeg puta u što kraćem vremenu. U velikoj mjeri ovisi o nasljednim faktorima. Dijeli se na brzinu reakcije, brzinsku izdržljivost, brzinu pojedinačnog pokreta te frekvenciju pokreta. Kod treninga razvoja osnovne brzine treba se usmjeriti na poboljšanje živčano-mišićne podražljivosti, razvoju koordinacije i povećanju snage mišića. Vježbe koje se primjenjuju za razvoj brzine, primjerice trčanje, imaju veliki zahtjev i za unutarnje organe (najviše na živčani sustav, cirkularni sustav i metabolizam). Trčanje traži potrošnju veliku količine energije u kratkom vremenu (Kosinac, 2011).

Fleksibilnost podrazumijeva izvođenje pokreta s velikom amplitudom. Ovisi o elastičnosti ligamenata i mišića kao i o pokretljivosti zglobova. Visoka razina fleksibilnosti se može postići u vrlo ranoj dobi, pomoću vježbe istezanja. Kosinac (2011) objašnjava kako se visoka razina savitljivosti može postići vrlo rano pomoću vježbi istezanja. Oko dvanaeste godine života savitljivost počinje opadati iz fizioloških razloga. Ukoliko djeca predškolske dobi pretjeruju u vježbama fleksibilnosti, može doći do ortopedskih problema poput oštećenja kralježnice i zglobova.

Preciznost je sposobnost izvođenja točno usmjerenih i doziranih pokreta. Očituje se u bacanju predmeta, gađanju u cilj ili u neposrednom usmjeravanju nekog predmeta u cilj. Ova motorička sposobnost je usko povezana s emocionalnim stanjem. U živčanom sustavu se odvija proces gdje se prvo ustvrde obilježja cilja te se na osnovu tih podataka aktiviraju kontraktilni mehanizmi koji doziraju snagu pokreta i reguliraju usklađeni redosljed mišića. Ova motorička sposobnost je jako varijabilna kod djece predškolske dobi jer veći broj čimbenika utječe na nju (doba dana, umor, emocionalno stanje, bolest, temperatura i slično). Preciznost valja razvijati kroz igru zasnovanu na slaganjima, bacanjem predmeta u velike i statičke mete te premještanjem predmeta (Kosinac, 2011).

Izdržljivost podrazumijeva duže izvođenje neke aktivnosti nesmanjenim intenzitetom. Vezana je za stanje krvožilnog i respiratornog sustava. Kao i na snagu, na ovu sposobnost se može uvelike utjecati vježbanjem (Starc i sur., 2004). Izdržljivost ovisi o više faktora: razini razdraženja u živčanom sustavu, koordinaciji, motivaciji, dopremi energetske rezerve u mišićima koji rade i ostalima. Izdržljivost je jako varijabilna. Dijeli se na opću i lokalnu izdržljivost. Vježbe izdržljivosti zahtijevaju veliku potrošnju energije, ali umjereni napor (Kosinac, 2011).

Kako bi se motoričke sposobnosti razvijale, potrebno je što više tjelesne aktivnosti, pri čemu ustanove predškolskog odgoja i obrazovanja imaju veliku ulogu. Ukoliko potičemo dijete da se kreće i vježba, utječemo na njegov razvoj svih motoričkih sposobnosti. Izostanak razvoja motorike u ranoj dobi će biti teško nadoknaditi u kasnijim životnim fazama (Petrić, 2019).

2.2. Spoznajni razvoj

Spoznajni razvoj se odnosi na mentalne procese pomoću kojih dijete pokušava razumjeti i prilagoditi sebi svijet koji ga okružuje. Glavni procesi koji su u osnovi kognitivnog razvoja su postupno razvijanje unutarnjih zamjena za osobe i predmete te postupno razvijanje misaonih operacija. Spoznajni razvoj se razvija uz pomoć djetetove aktivne interakcije s okolinom, uz osiguravanje uvjeta za razvoj pozornosti i misaonih strategija te tumačenjem djetetovog iskustva. Djetetova okolina je najvažniji preduvjet za razvoj spoznaje. Prije svega, potrebno je djetetu osigurati sigurnost, odsutnost straha i stresa, a nakon toga osigurati uvjete u okolini koji će mu omogućiti razvoj procesa obrade podataka. Za stručnjake u području odgoja i obrazovanja jako je važno biti svjestan da se, zbog nerazvijenosti zamjena ili reprezentacija za stvarnost, mišljenje djeteta se jako razlikuje od mišljenja odrasle osobe (Starc i sur., 2004). Proces koji su u osnovi spoznajnog razvoja su one sposobnosti djeteta koje mu omogućavaju učenje o stvarima i ljudima iz okoline: osjeti, percepcija, pažnja, mišljenje, rasuđivanje i rješavanje problema. Prema Neljaku (2009), temelji razvoja spoznajne aktivnosti djeteta su vezani uz osjete i percepciju. Osjeti su sposobnost čovjeka da registrira i razlikuje osjetilne informacije, a percepcija je sposobnost prepoznavanja i interpretacije osjeta. Kod djece predškolske dobi važno je poticati razvoj taktilne, vizualne, slušne, prostorne percepcije i percepcije njuha. Pažnja i pamćenje su usko povezane, a u djetinjstvu su površne i nestabilne jer su pod različitim utjecajima. Djeca se većinom koncentriraju na ono što ih zanima, a vremensko trajanje pažnje ovisi o dobi djeteta. Dijete do tri godine ima pažnju do tri minute, u trećoj godini njegova pažnja traje do pet minuta, dok u četvrtoj godini traje do deset minuta. U petoj i šestoj godini života djetetova pažnja može trajati od petnaest do dvadeset minuta. Neljak

(2009) ističe kako je razina pažnje preduvjet pamćenju, pa tako na kvalitetu dječje pažnje djeluju sljedeći faktori:

- način provedbe aktivnosti (igra je najučinkovitiji način)
- zanimanje djeteta za određenu aktivnost
- sadržaji moraju biti zanimljivi
- zapamćivanje je kvalitetnije ako je uključeno više senzora
- starija djeca bolje pamte ukoliko se sadržaji klasificiraju namjenski uz neku temu

Razvoju sposobnosti rješavanja problema prethodi razvoj operativnog mišljenja koje uključuje stvaranje pojmova, uspoređivanje, grupiranje, razvrstavanje, sparivanje i slično. Prvi oblik mišljenja kod djece koje se javlja krajem prve godine života je opazajno praktično mišljenje. Dolazi do izražaja u raznim oblicima igre, a kasnije i u komunikaciji. Mišljenje djeteta predškolske dobi je konkretno, povezano uz određene predmete i protkano subjektivnim emocijama i maštom (Neljak, 2009).

Tablica 3. Spoznajna obilježja djeteta (Neljak, 2009).

3-4 godine	4-5 godina	5-6/7 godina
Imenuje 4 boje	Sláže rimu	Prilično točno prepričava priču iz slikovnice
Smisleno sláže kocke	Crta osobu sa 6 prepoznatljivih dijelova tijela	Zna brojeve od 1 do 10 i većinu abecede
Pita pitanja da bi nešto saznao	Uči promatranjem i slušanjem odrasle osobe	Smisleno koristi pribor
Broji do 7 predmeta	Zaključuje 4 analogne suprotnosti	Počinje povezivati vrijeme koje pokazuje sat s dnevnim rasporedom
Zna koliko ima godina	Predviđa ishod događanja ili priče	Ima zamjetno produljeni period koncentracije
Sortira predmete u grupe prema istim svojstvima	Prepričava 3 važne činjenice iz priče	Zna reći po čemu su neki predmeti slični/različiti
Povećano mu je razumijevanje koncepta funkcije i grupiranja predmeta	Ima razvijen koncept vremena	Spaja slagalicu od 10 i više dijelova
Imenuje ili pridružuje predmete koji si pripadaju	Zna grad i ulicu u kojoj stanuje	Razumije prošlost i budućnost u smislu važnijih događaja

2.3. Emocionalni i socijalni razvoj

Emocionalni razvoj podrazumijeva utjecaj naslijeđenih mehanizama reagiranja na emocionalne situacije te proces socijalizacije. Prema Starc i sur. (2004), unutar emocionalnog i socijalnog razvoja moramo promatrati sljedeće razvojne osobine i procese:

- temperament
- emocionalni razvoj u izražavanju vlastitih i razumijevanju tuđih emocija
- razvoj privrženosti
- socio-spoznajni razvoj u razumijevanju pojma o sebi i razumijevanju odnosa s drugima
- razvoj samoregulacije
- razvoj društvenosti

Emocionalni razvoj djeteta je jako važan dio procesa razvoja ličnosti te je pod utjecajem naslijeđenih mehanizama reagiranja na emocionalne situacije i procesa socijalizacije. Djetetov emocionalni razvoj je komponenta stvaranja osnovnih crta ličnosti. U predškolskoj dobi počinju snažno djelovati dva mehanizma formiranja ličnosti, a to su mehanizam identifikacije (poistovjećivanja) i mehanizam imitacije (oponašanja). Kako bi djeca postigli kvalitetan emocionalan razvoj, potrebno ih je poticati i hrabriti u njihovim aktivnostima. U kineziološkim aktivnostima treba poticati emocionalna stanja radosti, smijeha i veselja, sve kroz igru. Kroz igru se jača djetetova slika o sebi, potiče se rast njegova samopouzdanja te je uvijek važno djetetu davati pohvale čak i za mali napredak. U predškolskim ustanovama kineziološke igre se provode u skupinama pa je zadaća odgajatelja razvijati suradničke odnose u skupinama. Na taj način se razvija empatija djeteta, tolerancija, uvažavanje drugih i njihovih želja te potreba (Neljak, 2009).

3.) KINEZIOLOŠKE IGRE

Igra je prirodna potrebna djeteta, ona je spontana, a kroz nju se dijete afirmira. Važnost igre je u fizičkom, socijalno-emocionalnom i spoznajnom razvoju djeteta. Najpoznatija rečenica je da dijete najbolje uči kroz igru, a što je ona raznovrsnija, više doprinosi razvoju djece. Dok se dijete igra, ono pokreće svoje tijelo u bezbroj različitih koordinacija i postaje svjesno svojih mogućnosti. Ako govorimo o kineziološkoj igri s dodatnim pomagalima, tada dijete uči kako na funkcionalan način koristiti ruke i prste te tako razvija sitnu i grubu motoriku. Igru i motoričku komponentu je skoro pa nemoguće odvojiti jedno od drugog. U svojim počecima, igra je više motorički nego mentalni proces. Ako se taj senzo-motorički proces dobro odradi, dijete će do sedme godine života lakše savladati i socijalne i mentalne vještine koje će mu biti potrebne za složenije oblike učenja. Zadatak roditelja i odgojitelja je da se djetetu osigura nesputana i slobodna igra u kojoj može istraživati i testirati svoje tjelesne vještine. Djecu je potrebno dobro promatrati, usmjeravati ih i poticati u igri (Lazar, 2007).

Kosinac (2011) naglašava kako je igra tjelesna aktivnost koja ima najvažnije značenje u životu djeteta. Igra je jedno od odgojnih sredstava koja ima veliki utjecaj u formiranju osobina ličnosti jer snažno budi i razvija psihičke i fizičke sposobnosti. U igri se dijete susreće s nizom situacija, primjerice uvažavanje suigrača, pridržavanje pravila igre, suradnja sa suigračima, odnos prema voditelju (odgojitelju) igre i slično. Takve situacije omogućuju odgojitelju usmjeravanje djece u pozitivnom smjeru te mu omogućuju da djecu uči o kooperativnosti, samoinicijativi, odlučnosti i samostalnosti.

Prema Neljaku (2009) kineziološke igre se dijele na pet vrsti s obzirom na kronološku dob i njihovo pojavljivanje u predškolskom uzrastu. To su:

- biotičke igre
- igre pretvaranja
- igre stvaranja
- igre s jednostavnim pravilima
- igre sa složenim pravilima

Biotičke igre su one koje počinju spontano, a djeca se krenu igrati sa nekoliko navršenih mjeseci te traju otprilike do kraja druge godine. To su sve one igre koje uključuju jednostavne mišićne pokrete, poput skakanja, guranja, povlačenja i slično.

Igre pretvaranja su zastupljene do otprilike pete godine. Uključuju upotrebu predmeta ili ljudi kao simbola za nešto. Kroz ove igre djeca uče kako se uživjeti u nečiju osobnost te na taj način razvijaju kreativnost i maštu. Sastoje se od tri elemenata: zapleta (priče), uloge i različitih pomagala. Vrlo su važne za dječji razvoj jer se djeca na taj način mogu suočiti sa svojim strahovima ili brigama (kroz maštu se sukobljavaju s likovima kojih se inače boje). Glavna karakteristika ovakvih igri je što kroz nju djeca otkrivaju svoje emocije. Na kraju vrtićkog uzrasta sve su češće igre pretvaranja sa spontano dodijeljenim ulogama. Djeca sama dodjeljuju uloge koje su različite. Većina djece bira uloge u kojima vode igru i u kojima imaju dominaciju (osjećaj moći), dok one uloge u kojima nije prisutan dominacija nisu toliko poželjne kod djece. Igre s ulogama pružaju mogućnost uvježbavanja uloga odraslih (na primjer simboličke igre bolnica, škola, trgovina i slično). Također, kroz igru se djeca uče izmjenjivati u aktivnostima s partnerima u igri i nadovezivati na uloge drugih.

U igrama stvaranja djeca koriste različite predmete i barataju njima u namjeri da od njih nešto stvore. Javljaju se u trećoj godini i traju do rane školske dobi. To su igre koje uključuju rezanje i lijepljenje slika, gradnje kula od kocaka, izrada figurica od plastelina i slično. Kada dijete sazrije, ova igra prestaje biti pojedinačna te prelazi u igru u dvojkama do trojkama vršnjaka, ali tek u školskoj dobi. Odrasli sudjeluju u dječjim igrama, ali se preporuča da izbjegavaju preuzimanje potpune inicijative u igri. Ova vrsta igre je jako važna za djecu zbog razigravanje njihove mašte. One su bitan pokretač spoznajnog razvoja jer kroz nju djeca uče o oblicima, prostoru, predmetima.

Igre s jednostavnim pravilima se počinju provoditi nakon pete godine djetetova života. Kroz ove igre djeca uče da se u životu trebaju poštivati neka pravila te kako se nositi s uspjehom ili neuspjehom. To su igre u kojima su unaprijed poznata pravila i ograničenja te u kojima postoji unaprijed određeni cilj, primjerice igra skrivača, lovice i slično. Igre s jednostavnim pravilima mogu biti natjecateljske ili suradničke.

Igre sa složenim pravilima se javljaju od šeste do dvanaeste godine. To su društvene igre, igre kartama, graničar i slično. Zahtijevaju od igrača da se pridržava pravila te pridonose moralnom i spoznajnom razvoju djece, a također utječu i na razvoj govora prilikom dogovaranja oko pravila igre (Neljak, 2009).

3.1. Primjeri kinezioloških igri

3.1.1. Mlada dobna skupina

Mađioničar

Jedno dijete iz skupine je mađioničar i ima „čarobni štapić“. Tekst koji dijete izgovara je: „Čiribu-čiriba, pretvaram vas sve u _____“ i navodi primjerice neku životinju. Ostala djeca se pretvaraju da su navedena životinja i mađioničar bira koje dijete je iduće na redu kao mađioničar.

Ptice u gnijezdu

Po dvorani postavimo onoliko obruča koliko ima djeca. Obruči označavaju gnijezda. Djeca su ptičice i lete po dvorani. Kada odgojitelj/voditelj vikne „jastreb“, sve ptičice odlete do svojih gnijezda i sunožno uskoče u njih. Odgojitelj doleti, provjeri jesu li sve ptičice u svojim gnijezdima i opet odleti. Ptičice ponovno slobodno trče po dvorani.

Ide maca oko tebe

Djeca iz skupine su u krugu u kojem sjede u turskom sjedu. Jedno dijete je maca i u ruci ima maramu/lopticu. Dijete hoda izvan kruga dok ostali pjevaju pjesmicu „Ide maca oko tebe“ i tokom pjesmice dijete ostavlja maramu/loptu nekom djetetu iza leđa. Kada se pjesmica završi, djeca moraju opipati pod iza sebe i onaj tko ima maramu/lopticu uzima predmet i lovi macu koja pokušava zauzeti njegovo sjedeće mjesto. Pjesmica:

„Ide maca oko tebe pazi da te ne ogrebe.

Čuvaj maco rep, da ne budeš slijep,

Ako budeš slijep otpast će ti rep.“

Traženje gnijezda

Sva djeca u skupini su u vrsti na startnoj liniji te čekaju zavezanih očiju. Odgojitelj da znak, a oni trče/hodaju prema unaprijed postavljenim krugovima/obručima (gnijezdima) na udaljenosti od 5 do 10 metara. Zadatak je prvi pronaći gnijezdo i sjesti u njega.

Boc boc iglicama

Jedno dijete u skupini je jež i čuču unutar kruga kojeg formiraju ostala djeca koja ga tapkaju po leđima i pjevaju pjesmicu. Kada pjesmica završi, sva djeca bježe, a jež ih pokušava uhvatiti. Koga prvoga ulovi, ono postaje jež i zamijene uloge. Pjesmica:

„Boc, boc iglicama.

Ne diraj ga ručicama.

Bode, bode jež, bit će suza- bježi!“.

Zmija i žabe

Na pod postavimo konop koji će označavati baru. Nedaleko od bare postavimo stalke za skok u vis i razapnemo užu na visini od otprilike 40 centimetara. To je zmijina kuća. Djeca iz skupine su podijeljena na žabe i zmije. Žabe skakuću po bari (koja je označena konopom) i izlaze iz nje preskačući konop na podu. Zmije pužu prema bari, a žabe bježe od zmije i skaču natrag u baru. Kada više nema nijedne žabe izvan bare, zmije pužu natrag u svoju kućicu. Kada se zmija udalji, žabe ponovno izlaze (skaču iz bare) i igra se nastavlja.

Baloni u zraku

Svako dijete iz skupine ima svoj balon. Trčeći se kreće po dvorani i cilj je održati balon što duže u zraku. Ako balon padne na tlo, dijete ispada iz igre. Pobjednik je dijete koje posljednje ostane.

3.1.2. Srednja dobna skupina

Konobari

Djeca iz skupine su podijeljena u dva tima i nalaze se jedni nasuprot drugih, a između njih su obruči. Na jednoj strani su tri lopte (koje predstavljaju torte) i cilj je što brže prenijeti torte na drugu stranu (bez preskakanja i ispadanja lopte). Onaj tim koji prvi prenese lopte na drugu stranu je pobijedio.

Pauk

U sredini dvorane je povučena crta od jednog do drugog kraja. Jedno dijete u skupini je „pauk“ i stoji na crti raširenih ruku. Ostala djeca su na drugoj strani dvorane. Kada „pauk“ vikne: „Prolaz!“, svi prelaze na drugu stranu dvorane, dok ih „pauk“ pokušava dotaknuti (uloviti). Uhvaćeni igrači postaju „pauci“ te se uhvate za ruku s prvim djetetom i čine „paukovu mrežu“. Ostali slobodni igrači i dalje pokušavaju proći na drugu stranu dvorane, sve dok ih „pauci“ ne ulove.

Gusjenica

Djeca iz skupine su formirana u dvije ili tri kolone i stoje iza startne linije. Svaki igrač uhvati oko struka igrača ispred sebe. Na znak odgojitelja, kolona zajedno potrči do postavljenog stalka, zaobiđe ga i vrati se na start. Pobjeđuje ona kolona koja je prva došla natrag do starta,

bez da se gusjenica raspala. Ako gusjenica pukne, svi igrači se moraju vratiti na star i ponovno krenuti.

Nagazi sjenu

Ova igra je pogodna za sunčane dane, može se provoditi u vrtiću u prostoru dvorišta. Jedno dijete iz skupine je lovac koji treba gaziti sjene, a ostali bježe od njega. Lovac prestaje loviti ako nagazi sjenu drugog igrača, koji onda postaje lovac.

Care, care, gospodare

Jedno dijete iz skupine je car. Ostala djeca iz skupine se nalaze na suprotnoj strani dvorane/igrališta. Svako od djece po redu pita cara koliko je sati, a car određuje daljinu koju će djeca prijeći, tako da se oponašaju razne stvari/pojave/životinje. Na primjer, dijete pita: „Care, care, gospodare, koliko je sati?“ dok car odgovara: „Pet žabljih skokova“.

Gori kuća

Djeca iz skupine odaberu jedno mjesto u prostoru dvorišta ili dvorane koje će biti njihove „kuće“ (ugao, stup, drvo, klupa i ostalo). Jedno dijete stoji u sredini bez kuće („beskućnik“). Ono izgovara: „Gori kuća!“ i sva djeca tada moraju promijeniti svoje kuće. Dijete koje je u sredini, u tom trenu treba „ukrasti“ nečiju kuću, a onaj tko je ostao bez kuće, postaje „beskućnik“.

Tanjur- otok

Za ovu igru je potrebna veća posuda s vodom i tanjuri koji su označeni brojevima (brojevi označavaju bodove). Djeca su u redu i jedan po jedan bacaju kovanice i pokušavaju pogoditi tanjur. Ovisno koji tanjur pogode, toliko bodova osvajaju. Svaki igrač ima po pet pokušaja bacanja.

3.1.3. Starija dobna skupina

Vremenska prognoza

Djeca iz skupine trče po dvorani dok svira muzika. Kada muzika stane, odgojitelj djeci govori određene pojmove vezane uz vrijeme: kiša- djeca trebaju čučnuti, sunce- djeca trebaju leći, poplava- djeca se trebaju dignuti na prste, potres- djeca trebaju čučnuti, tornado- djeca se vrte oko svoje osi.

Jaje na žlici

Djeca iz skupine stanu na jedan kraj sobe sa žlicom u ruci i kuhanim jajetom na njoj. Na drugi kraj sobe se postavi stolac. Na znak odgojitelja, svi sudionici počnu hodati nastojeći zadržati jaje na žlici. Ako nekome jaje ispadne, ne može nastaviti dok ne vrati jaje na žlicu. Pobjednik je onaj igrač koji prvi obiđe stolac i vrati se na početak.

Pronađi boju

Djeca u skupini trče po dvorani dok svira muzika, a kada ona stane, odgojitelj kaže neku boju te djeca moraju pronaći neki predmet u dvorani te boje te dodirnuti ga. U dvorani možemo prije igre postaviti čunjeve i razna pomagala različitih boja.

Ribar lovi ribice

Jedno dijete iz skupine je ribar i dobiva jedan obruč. Njegov zadatak je da ulovi ostalu djecu koja predstavljaju ribice. Ribu mora dotaknuti rubom obruča, ona se tada zaledi i ribar joj onda prebaci obruč preko glave (na taj način je ulovi u svoju mrežu). Ulovljena riba sada postaje ribar i lovi drugu djecu.

Štafete bacanjem loptica u koš

Djeca iz skupine su raspoređena u dvije ili tri kolone. Ono dijete koje je prvo u koloni trči do određenog mjesta na kojem se nalaze obruč s loptama i koš (u obruču je onoliko lopti koliko je djece u jednoj koloni). Dijete uzima loptu i baca je u koš i vraća se na začelje kolone (bez obzira uspije li pogoditi koš ili ne). Kolona koja ima više lopti u košu je pobijedila.

Zmija

Voditelj/odgojitelj postavlja konopac na tlo. Djeca se poredaju u krug tako da su licem okrenuta prema konopu. Odgojitelj uzima konop za jedan kraj i vrti ga po tlu. Djeca iz skupine moraju preskakati konop. Ako nekoga konop („zmija“) dotakne, ono ispada iz igre.

Prolaz

Djeca iz skupine su podijeljena u dvije kolone. Prvi igrač u svakoj koloni drži u rukama loptu. Na znak ju predaju igraču iza sebe s dvije ruke iznad glave. drugi igrač ju predaje igraču iza sebe i tako to kraja. Kada zadnje dijete u koloni primi loptu, trči do početka kolone i nastavlja dodavanje. Kada dijete koje je bilo prvo u koloni ponovno postane prvo, igra je gotova. Ona kolona koja prva uspije izmijeniti sve igrače je pobijedila.

3.2. Uloga odgajatelja u kineziološkim igrama

Odgajatelji bi trebali provoditi kineziološke igre u predškolskim ustanovama što je češće moguće. Ukoliko vrtić nema adekvatan prostor, to jest dvoranu, igre bi se trebale organizirati na dvorištu vrtića. Odgajatelj uvijek treba djeci dobro objasniti svaku igru i pravilno ju demonstrirati ukoliko je potrebno. Važno je da se djeci uvijek ukazuje na pojedina postignuća, makar i na ona najmanja.

Prije provođenja kineziološke igre ili tjelesnog vježbanja, odgajatelj se treba pripremiti jer je jedina garancija za uspješni rad kvalitetna priprema. Naravno da se mogu pojaviti neke neočekivane situacije u radu s djecom, ali što je bolja priprema odgojitelja, veća je vjerojatnost da će se on snaći u nepredvidivim situacijama. Findak (1995) razlikuje posredno i neposredno pripremanje za sat. Potonje označava pripremanje odgojitelja za konkretan sat (uključujući teorijsko pripremanje, metodičko pripremanje i organizacijsko pripremanje), dok posredno pripremanje počinje i odvija se prilikom planiranja. U neposrednom pripremanju, teorijsko pripremanje je jedna od najbitnijih stavki. Ono je živi proces jer iz dana u dan dobivamo nove znanstvene spoznaje te je bitno uvijek biti upoznat s istima. Osnovni uvjet za metodičko pripremanje je analiza prethodnog sata tjelesne i zdravstvene kulture. Treba utvrditi je li i kako je realizirano ono što smo planirali za taj sat te se treba procijeniti i ocijeniti jesu li potrebne korekcije. Sve u svemu, analiza prethodnog sata ima za funkciju dobivanja povratnih informacija te služi kao orijentacija u pripremi idućeg sata. Nakon analize, odgojitelj treba definirati cilj i zadaću sata, izbor sadržaja, izbor metodičkih organizacijskih oblika rada, metodu rada, sredstva i pomagala, doziranje i distribuciju opterećenja i trajanje pojedinih dijelova sata. Na kraju, organizacijsko pripremanje odgajatelja podrazumijeva brigu o prostoru gdje će se provoditi sat tjelesne i zdravstvene kulture, što znači pripremanje sprava i pomagala (kontrola ispravnosti pomagala, transport pomagala, postavljanje i pospremanje pomagala).

Lazar (2007) naglašava kako odgojitelji, kod izvođenja kinezioloških aktivnosti, moraju pripaziti na dob djece, to jest, na njihove karakteristike i mogućnosti. Svaka dobna skupina odlikuje svojim osobinama te je potrebno da pravila u igri budu prilagođena djeci. U mlađim dobnim skupinama odgojitelj posjeduje najveću količinu odgovornosti i sudjelovanja jer je mlađoj djeci potrebno vođenje i usmjeravanje. Pritom je uvijek bitna demonstracija, koja mora biti pravilna i kvalitetna. Kod srednje dobne skupine, uloga odgojitelja se očituje u rukovođenju stvaralačkim igrama. Odgojitelj treba pobuditi interes i želju da djeca sama organiziraju igre i rukovode tim igrama (dodjeljuju uloge u igri).

4.) DOBROBIT TJELESNE AKTIVNOSTI ZA RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

4.1. Spoznajna dobrobit

Mnoga istraživanja su dokazala vezu između razine fizičke aktivnosti, zdravlja i kognitivnih funkcija kod školske djece. Aktivan način života tijekom djetinjstva poboljšava ne samo fizičko zdravlje, već i kognitivne funkcije. Također, fizička aktivnost ima veliku ulogu u prevenciji potencijalnih kroničkih bolesti te poboljšava rad mozga i kogniciju. Ona djeca koja su fizički aktivnija pokazuju bolje moždane funkcije pri rješavanju zadataka kognitivne kontrole (Baureis i Wagenmann, 2015).

Učenje je urođena sposobnost, koja je jednako prirodna kao i disanje. Ono počinje od samog rođenja. Kineziološke vježbe podržavaju cjelovito učenje jer poboljšavaju vezu između tijela i mozga. Također, poboljšavaju prirodan tijek pokreta i energije u tijelu. Vježbe potiču suradnju lijeve i desne polovice mozga, što je važno za sluh, vid i razumijevanje, pa se na taj način poboljšavaju sposobnosti čitanja, razumijevanja pročitano, računanja i koordinacije različitih pokreta tijela. Živčana vlakna u našim mišićima su zadužena za pokrete, ali i za komunikaciju s mozgom. Onaj tko puno sjedi, može postati bojažljiv, depresivan ili agresivan jer neće doći do suradnje izmjenjene tvari u mišićima i limbičkog tkiva. Vježbanjem se potiče proizvodnja tvari koje funkcioniraju kao kemijski glasnici te se proizvode hormoni sreće (serotonin i endorfin). Mnogi testovi su pokazali velika poboljšanja u učenju kod djece koja su prakticirala vježbe za lakše učenje. Vježbe su donijele rezultate samo ako su se redovito i pravilno provodile. Primjer vježbe za lakše učenje je „vježba vratar“ u kojoj je dijete u stajaćem položaju te dodiruje lijevu nogu desnom rukom i obrnuto. Pokreti se moraju izvoditi polako i mirno jer se na taj način poboljšava koordinacija (Baureis i Wagenmann, 2015).

4.2. Psihološka dobrobit

Tjelesna aktivnost ima važnu ulogu i u sprječavanju narušavanja biološko-funkcionalnog i zdravstvenog stanja organizma. Tjelesna aktivnost pomaže u razvijanju pozitivnih moralnih osobina poput odlučnosti, prisebnosti, upornosti, discipliniranosti, poštenju, iskrenost i druge. Bungić i Barić (2009) objašnjavaju kako se kroz uživanje tjelesne aktivnosti utječe na psihološku dobrobit. Ako se promatra pojedinac, zajednička poveznica svim aspektima tjelesne aktivnosti može biti unapređenje samog pojedinca, njegovog tjelesnog statusa i povećanje tjelesne snage. A s takvim promjenama dolazi do pozitivnih promjena na psihološkom planu jer pojedinac ima bolje mišljenje o sebi (jače samopouzdanje) što onda povećava percepciju vlastitih sposobnosti. To bi značilo da ukoliko se čovjek dobro osjeća u vlastitom tijelu, osjećat

će se dobro i u vlastitom umu. Za psihološku dobrobit osobe, važno je da ona pronade neku aktivnost u kojoj se može ostvariti i koja može poslužiti kao „ispušni ventil“ u nekim lošim životnim situacijama.

Pretpostavka je da će osobe koje imaju veće samopoštovanja više vjerovati u sebe i svoje sposobnosti, mogućnosti i vještine te da će biti bolje prilagođene i moći će se uspješnije nositi sa svakodnevnim situacijama. Povezanost samopoštovanja i tjelesne aktivnosti je potvrđena u brojnim istraživanjima. Samopoštovanje obuhvaća osjećaje o osobnim mogućnostima, vještinama i društvenim odnosima. Osoba koja ima visoko samopoštovanje ima pozitivnije mišljenje o sebi te se dobro osjeća u vlastitoj koži. Razvoj samopoštovanja je konstruktivan proces u kojem pojedinci uče odrediti sebe kroz svoje djelovanje i interakcije s drugima. U predškolskoj dobi bitne su interakcije s roditeljima, odraslima i drugom djecom te okolina koja može biti podržavajuća ili sprječavajuća. Ipak, ključan period u razvoju samopoštovanja je razdoblje adolescencije. Postoji značajna povezanost između bavljenja nekim oblikom tjelesne aktivnosti i visoke razine samopoštovanja jer osobe koje se bave tjelesnim aktivnostima imaju priliku povećati ili čak i izgraditi svoje samopoštovanje. A osobe koje nisu sklone tjelesnim aktivnostima nemaju priliku na ovaj način utjecati na svoje samopoštovanje. Općenito, smatra se kako razina samopoštovanja osoba koje su tjelesno aktivne ovisi o raznim faktorima poput uključenosti, doživljaju uspjeha, zadovoljstvom izgleda, motiviranosti i anksioznosti. (Bungić i Barić, 2009).

Kako bi se postigla psihološka dobrobit kroz tjelesno vježbanje, u podlozi stoje određeni mehanizmi koji nisu u potpunosti razjašnjeni. Bungić i Barić (2009) navode tri takve fiziološko-biokemijske pretpostavke:

- monoaminska hipoteza koja objašnjava podizanje serotonina tokom tjelesne aktivnosti što onda pozitivno djeluje na raspoloženje i pomaže u smanjenju depresije
- pirogenična hipoteza koja objašnjava da se s podizanjem tjelesne temperature tijela poboljšava raspoloženje
- endorfinska hipoteza koja objašnjava da veće količine endorfina (koji se izlučuje vježbanjem) reduciraju bol i izazivaju stanje euforije

Da bi tjelesna aktivnost imala pozitivni psihički utjecaj na pojedinca, trebala bi imati ove karakteristike:

- aerobnost aktivnosti (mijenjanje ritma disanja)
- nekompetitivnost aktivnosti

- zatvorenost aktivnosti (vremenski i prostorno predvidljiva tjelovježba)
- repetitivnost i ritmičnost aktivnosti

Također, psihološka dobrobit tjelesnih aktivnosti se očituje kroz socijalizaciju. To je konstrukt koji započinje u ranom djetinjstvu, a počiva na pretpostavci da je čovjek društveno biće. Kineziološke igre koje se provode u odgojno-obrazovnim institucijama uključuju međusobnu suradnju između djece tako da se na taj način razvija socijalizacija kod njih od najranije dobi. Provode se mnoge igre u kojima je potrebno biti timski igrač i međusobno se uvažavati. Tako i brojni timski sportovi mogu pozitivno utjecati na socijalizaciju, kroz to što igrači moraju igrati kao jedan tim da bi pobijedili u utakmici do toga što veliku većinu vremena provode zajedno kao jedan tim, pa se samim time i jača njihova socio-emocionalna veza. Naposljetku, djeca kroz razne igre uče tri stvari:

- uče o vještinama i individualnim postignućima, o podjeli spolnih uloga i osobnih potreba, o mentalnim reakcijama i emocijskom izražavanju
- igra im pomaže u upoznavanju i zbližavanju s bliskim socijalnim okruženjem
- stječu određene kompetencije za učinkovito sudjelovanje u interakciji s okolinom (Bungić i Barić, 2009).

4.3. Zdravstvena dobrobit

Najveće dobrobiti koje tjelesne aktivnosti pružaju su one zdravstvene. Vježbanje potiče rast i razvoj djeteta, ali i osigurava njegovu potrebnu uravnoteženost. Zdravstvena vrijednost tjelesne aktivnosti očituje se u tome da se funkcionalni poremećaji srčano-žilnog i nervnog sustava kod mladih tjelesno aktivnih osoba pojavljuju puno rjeđe. Kroz tjelesnu aktivnost se pozitivno utječe na brzinu refleksa, na sustav žlijezda s unutarnjih lučenjem, na uravnoteženost živčano vegetativnog sustava, na razvoj koštano-mišićne čvrstoće, olakšava se razvoj raznih organa i drugo.

Bungić i Barić (2009) navode kako tjelesna aktivnost poboljšava zdravlje i smanjuje rizik prerane smrti na iduće načine:

- smanjenjem rizika razvoja koronarne bolesti srca
- smanjenjem rizika moždanog udara
- smanjenjem rizika razvoja povišenog krvnog tlaka
- smanjenjem rizika drugog srčanog infarkta (kod osoba koje su već imale jedan infarkt)
- pomaganjem u sniženju krvnog tlaka kod osoba kod kojih je već povišen
- smanjenjem osjećaja depresije i straha

- pomaganjem u postizanju i održanju zdrave tjelesne težine
- sniženjem ukupnog kolesterola u krvi
- smanjenjem rizika razvoja dijabetesa neovisnog o inzulinu
- smanjenjem rizika razvoja karcinoma debelog crijeva
- pomaganjem u izgradnji i održanju zdrave tjelesne težine
- unapređenjem psihološke stabilnosti i smanjenjem osjetljivosti na stres

Kosinac (2011) detaljnije objašnjava kako svi organi i sustavi tijela imaju korist od tjelesnog vježbanja. Redovito vježbanje povećava snagu, izdržljivost i učinkovitost srca, pa tako trenirano srce u mirovanju pumpa 24 % više krvi od netreniranog, a čak 51,3 % više tijekom snažnog napora. Frekvencija srca osobe koja trenira je do 60 otkucaja u minuti, pa je takvo srce manje podložno umoru i trošenju. Vježbanje sagorijeva višak masti i kontroli taloženje masti na zidove krvnih žila te smanjuje nastanak tromboze i arterioskleroze. Nadalje, objašnjava negativne posljedice od tjelesne neaktivnosti. Uslijed neaktivnosti, na mišićima se primjećuje atrofija (smanjivanje veličine stanice zbog gubitka stanične supstancije) s raznim promjenama. Muskulatura trupa nije sposobna ispunjavati svoju potpurnu funkciju, što posljedično dovodi do otklona posture. Nedostatak kretanja dovodi i do slabljenja dišnog sustava, jer se vitalni kapacitet smanjuje. Posljedično se to odražava na kakvoću pojedinih kognitivnih funkcija s obzirom da su moždane stanice vrlo osjetljive na nedostatak kisika. Nedostatak kretanja smanjuje mogućnost regulacije vegetativnog živčanog sustava koji je važan za sposobnost prilagodbe i otpornost. Sve u svemu, ukoliko je pojedinac tjelesno neaktivan, češće će se pojavljivati smetnje u regulaciji krvotoka, smetnje u disanju, vegetativna distonija, gojaznost, dijabetes i drugo.

5.) PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA

Prskalo, Horvat i Hraski proveli su 2013. godine istraživanje na temu „Igra i kineziološka aktivnost djeteta- preduvjet stvaranja navike svakodnevnog vježbanja“. Cilj istraživanja bio je utvrditi preferencije učenika od 1. do 4. razreda prema igri i kineziološkoj aktivnosti u slobodnom vremenu. Istraživanje je bilo provedeno na uzorku od 628 učenica i učenika (od 7 do 10 godina starosti). Rezultati su pokazali kako pripadnost nekom razredu ili skupini značajno utječe na oblikovanje zajedničkih preferencija te da su preferencije prema igri povezane dijelom s kronološkom dobi. Istraživanje je pokazalo kako do grupiranja zajedničkih stavova dolazi u primarnoj edukaciji, ali i predškolske ustanove imaju utjecaj za to. Predškolske ustanove i osnovne škole imaju za cilj pripremiti dijete za život u društvu. Stoga, s obzirom na sedentarni način života u modernim vremenima, njihov zadatak je stvarati i poticati naviku svakodnevnog vježbanja kroz igru.

Iduće važno istraživanje vezano uz temu ovog rada, proveli su Privitellio, Caput-Jogunica, Gulan i Boschi (2007). Tema istraživanja je „Utjecaj sportskog programa na promjene motoričkih sposobnosti predškolaca“. Cilj je bio utvrditi utjecaj bavljenja sportom na promjenu motoričkih sposobnosti djece predškolske dobi. Istraživanje je provedeno na uzorku od 136 djece u dobi od 4 do 6 godina, a trajalo je 8 mjeseci. Motoričke sposobnosti koje su se testirale bile su repetitivna snaga, eksplozivna snaga, ravnoteža, koordinacija, agilnost te gibljivost. Rezultati istraživanja pokazuju razliku između spola, ali bez obzira na spol, vidljivo je poboljšanje svih motoričkih sposobnosti. Dječaci su imali bolje rezultate u testovima eksplozivne snage i koordinacije, a djevojčice u testovima repetitivne snage ravnoteže i gibljivosti. Istraživanje je dokazalo kako tjelesna aktivnost djece mlađe dobi ima pozitivne učinke na njihov rast i razvoj te na zdravlje.

Rajić i Petrović-Sočo (2015) su provele istraživanje na temu dječjeg doživljaja igre u predškolskoj i školskoj dobi. U istraživanju je sudjelovalo 107 djece predškolskog uzrasta te 101 djece školskog uzrasta, a cilj je bio dobiti uvid u dječju percepciju igre. Rezultati su pokazali da postoje razlike u obilježjima dječje igre i dječjoj percepciji igre s obzirom na dob. Djeca školskog uzrasta značajno pozitivnije percipiraju igru kao zabavnu i funkcionalnu (preferiraju pokretnu igru), dok djeca predškolskog uzrasta značajno pozitivnije percipiraju igru kao igranje s igračkom (preferiraju lego kocke, lutke, autiće i drugo). Istraživanje je ukazalo na potrebu školske djece za kretanjem te potrebu predškolske djece za stjecanjem perceptivnog iskustva. Ali djeca, bez obzira na dob, doživljavaju igru kao sreću i zabavu te uz

nju vežu pozitivne osjećaje. Autorice zaključuju kako se igra treba integrirati u učenje ili koristiti kao metoda poučavanja.

U idućem istraživanju iz 2002. godine ispitivala se povezanost poticanja razvoja motoričkih sposobnosti s razvojem aspekta mentalnog razvoja. Autori su Špelić i Božić, a naslov rada je „Istraživanje uloge sportskih programa u predškolskim ustanovama u spremnosti djeteta za školu i uspjehu u početnom školovanju“. Uzorak u istraživanju su bili učenici prvih razreda osnovne škole. Jedan dio učenika je bio uključen u sportski program predškolske ustanove, a drugi dio nije. Rezultati su pokazali da su djeca koja su bila uključena u sportski program predškolske ustanove imali značajno bolje rezultate na svim mjerama testa spremnosti za školu, i to na područjima grafomotorike i rezoniranja, bolji uspjeh na kraju prvog razreda te veću uključenost u izvanškolske aktivnosti. Autori zaključuju kako bi se trebala napraviti i daljnja istraživanja koja bi mogla ispitati ulogu motivacijskih faktora koji su prisutni kroz provođenje sportskih predškolskih programa u ustanovama.

Dobrića, Sporiš i Hraski (2003) proveli istraživanje na temu „Efekti jednogodišnjeg sportskog programa djece predškolske dobi u Rijeci i Zagrebu“. U istraživanju je sudjelovalo 57 šestogodišnjih dječaka (35 iz Rijeke i 22 iz Zagreba). Cilj je bio utvrditi jednogodišnje efekte sportskog programa na promjene u odabranim motoričkim sposobnostima, te utvrditi postoji li razlika između djece koja pohađaju taj program u vrtićima u Zagrebu i Rijeci. Program koji se provodio u vrtićima je obuhvaćao prirodne oblike kretanja i sadržaje iz sportova. Motoričke sposobnosti koje su se mjerile bile su repetitivna snaga trupa, eksplozivna snaga nogu, agilnost, fleksibilnost te repetitivna i statistička snaga ruku i ramenog pojasa. Autori zaključuju kako je veliki utjecaj sportskog programa na sve mjerene komponente (sve promjene su bile statistički značajne). Rezultati ovog istraživanja govore u prilog pozitivnih ishoda pohađanja sportskih programa u vrtićima.

6.) CILJ I HIPOTEZA ISTRAŽIVANJA

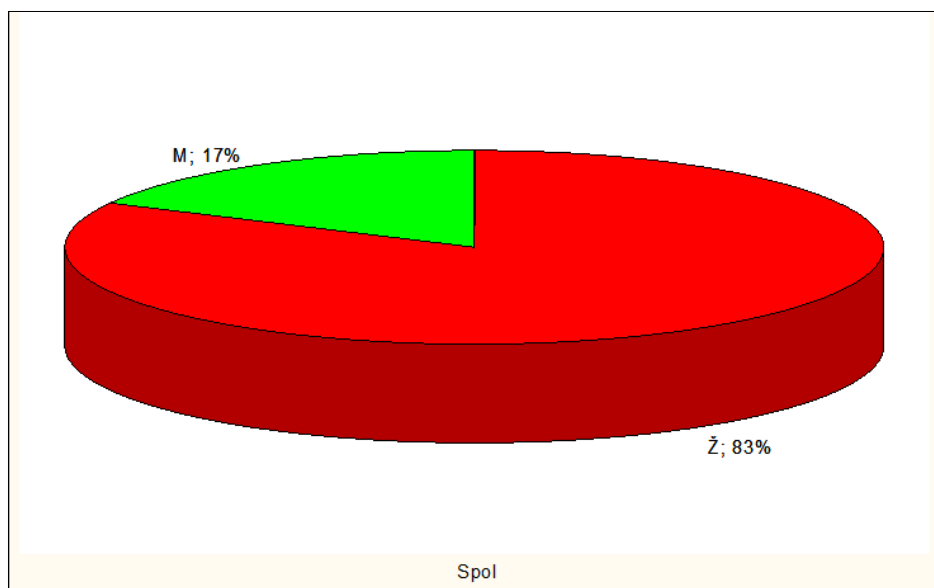
Osnovni cilj istraživanja je ispitati razlike u stavovima između odgojitelja i roditelja prema tjelesnom vježbanju i kineziološkoj igri, stoga se postavlja sljedeća hipoteza:

H1- Ne postoji statistički značajna razlika u stavovima odgojitelja i roditelja prema tjelesnom vježbanju i kineziološkoj igri.

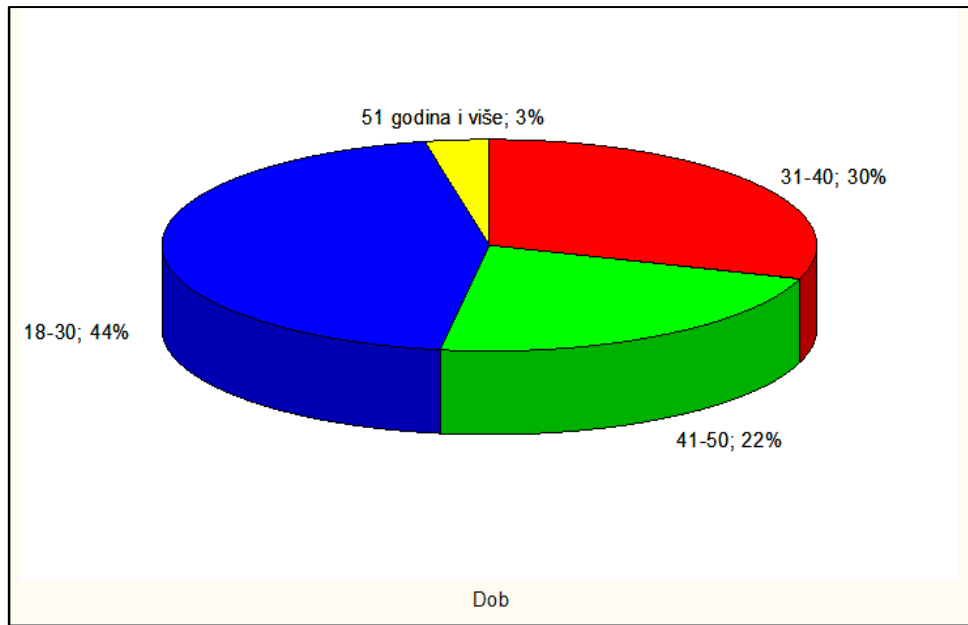
7.) METODE RADA

7.1. Uzorak sudionika

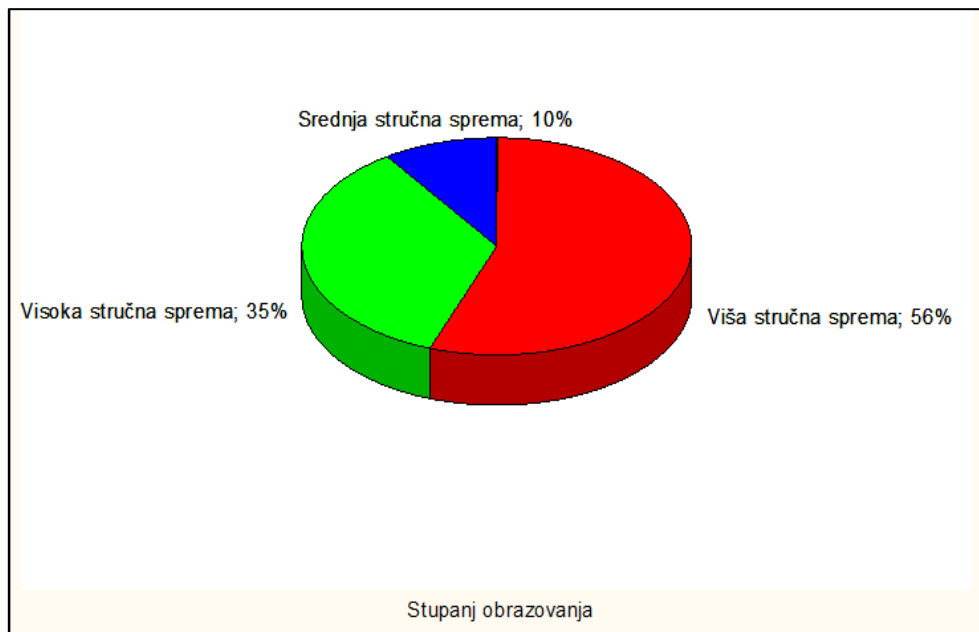
U istraživanju su sudjelovali odgojitelji koji rade u predškolskim ustanovama te roditelji predškolske djece. U istraživanju je sudjelovalo 64 ispitanika. Prvi graf pokazuje da je ženski udio ispitanika 83%, a muški 17%, što je bilo i očekivano s obzirom na malu zastupljenost muške populacije (odgojitelja) u predškolskim ustanovama. Najveći dio ispitanika je u dobi od 18 do 30 godina (44%), a najmanji u dobi od 51 godinu ili više (3%), što je vidljivo u drugom grafu. Prema trećem grafu, više od polovice ispitanika ima višu stručnu spremu (56 %), dok 10 % ispitanika ima srednjoškolsko obrazovanje. Posljednji graf prikazuje status ispitanika, to jest, upitnik su ispunjavali odgojitelji (63 %) te roditelji predškolske djece (37 %). Veći je bio odaziv odgojitelja koji rade u predškolskim ustanovama (Graf 1., 2., 3., 4.).



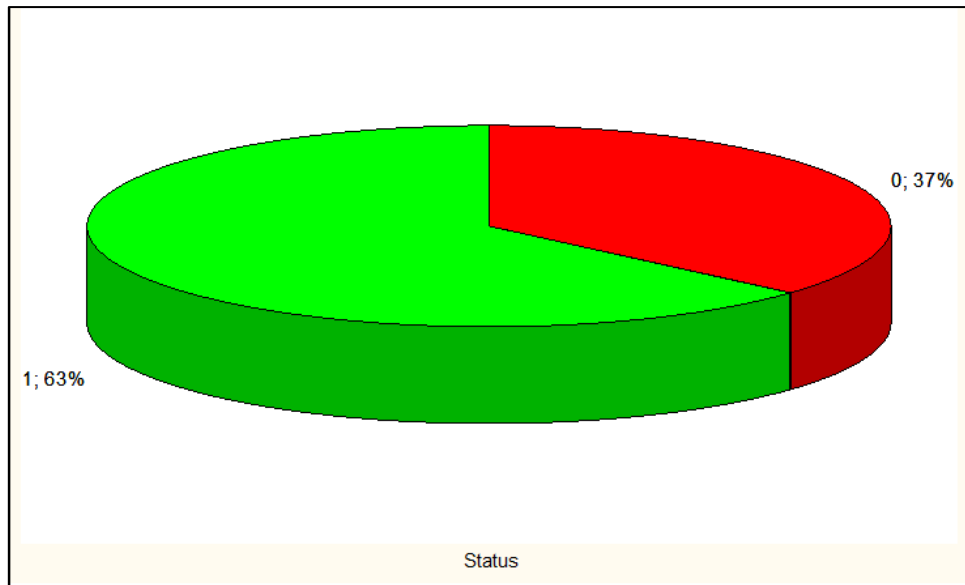
Graf 1. Prikaz ispitanika po spolu



Graf 2. Prikaz ispitanika po godinama



Graf 3. Prikaz stupnja obrazovanja ispitanika



Graf 4. Prikaz statusa ispitanika

7.2. Uzorak varijabli

Za provedbu istraživanja koristio se anketni upitnik prilagođen temi istraživanja. Upitnik je namijenjen odgojiteljima u predškolskim ustanovama i roditeljima predškolske djece. Sastoji se od 13 čestica koja se odnose na stavove prema tjelesnom vježbanju i kineziološkoj igri (upitnik se nalazi u prilogu). Upitnik se sastoji od 4 čestica o socio-demografskim karakteristikama ispitanika (spol, dob, završeno obrazovanje i status ispitanika) te od 13 čestica vezanih za stavove prema tjelesnom vježbanju i kineziološkoj igri, gdje je korištena Likertova ljestvica.

Istraživanje je provedeno u akademskoj godini 2021/2022 tijekom ljetnog perioda. Anketni upitnik je u potpunosti anonim i dobrovoljan. U općim uputama navedena je svrha istoga. Previđeno vrijeme popunjavanja upitnika je oko 5 minuta.

7.3. Metode obrade podataka

Svi podaci prikupljeni anketnim upitnikom su obrađeni metodom deskriptivne analize i t-testom, statističkim paketom Statistic for Windows 13.0. Od deskriptivnih parametra izračunati su: aritmetička sredina (AS), minimalan i maksimalan rezultat (MIN i MAX) te standardna devijacija (SD). T-test analiza za nezavisne uzorke korištena je zbog utvrđivanja razlika aritmetičkih sredina skupina (odgojitelja i roditelja).

8.) REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Rezultati deskriptivne statistike prikazani su u tablicama. Tablica 4. prikazuje deskriptivnu analizu rezultata anketnog upitnika koji su ispunjavali odgojitelji. Dobiveni rezultati su zadovoljavajućih vrijednosti. Najveće ocjene su vidljive kod čestice „Upoznat/a sam s važnošću/dobrobiti tjelesne aktivnosti za dječji razvoj“, a najmanje kod čestice „Satovi kineziološke kulture bi se trebali provoditi samo u školama (a ne u vrtićima)“. Također, čestice „Tjelesno vježbanje je opasno i opterećuje organizam djeteta“ te „Svakodnevna tjelesna aktivnost za djecu je prenaporna“ su dobile najmanju ocjenu na Likertovoj ljestvici, što je bilo i očekivano.

Tablica 4. Deskriptivna analiza stavova odgojitelja

Varijable	BR	AS	MIN	MAX	SD
Upoznat/a sam s važnošću/dobrobiti tjelesne aktivnosti za dječji razvoj	40	4,78	1	5	0,73
Emocionalni, spoznajni (kognitivni) i socijalni razvoj je važniji od motoričkog razvoja djeteta	40	2,25	1	5	1,19
Imam potrebno znanje za provođenje kvalitetnih kinezioloških igara/tjelesnih vježbi	40	4,03	1	5	0,92
Tjelesno vježbanje je opasno i preopterećuje organizam djeteta	40	1,45	1	5	1,04
Igra je prikladno sredstvo za stvaranje navike svakodnevnog vježbanja	40	4,53	1	5	0,78
Često provodim tjelesne aktivnosti kod kuće/ u vrtiću s djecom	40	4,03	1	5	0,97
Važno je redovito provoditi sat kineziološke kulture u vrtiću	40	4,65	1	5	0,74

Svakodnevna tjelesna aktivnost za djecu je prenaporna	40	1,50	1	5	0,85
Djeca bi se trebala baviti tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme	40	4,23	1	5	1,07
Važno mi je da dijete ima što više fizičke aktivnosti jer sam svjestan/svjesna opasnosti neaktivnosti	40	4,10	1	5	1,03
Sudjelovanje djeteta u fizičkim aktivnostima pomaže u socijalizaciji s drugom djecom	40	4,48	1	5	0,82
Djeca bi trebala biti fizički aktivna minimalno 60 minuta dnevno	40	4,03	1	5	1,14
Satovi kineziološke kulture bi se trebali provoditi samo u školama (a ne u vrtićima)	40	1,23	1	5	0,70

Legenda: BR= broj sudionika,, AS= aritmetička sredina, MIN i MAX= minimalan i maksimalan rezultat, SD= standardna devijacija.

Tablica 5. prikazuje deskriptivnu analizu rezultata anketnog upitnika kojeg su ispunjavali roditelji. Kao i kod odgojitelja, čestice „Tjelesno vježbanje je opasno i opterećuje organizam djeteta“ , „Svakodnevna tjelesna aktivnost za djecu je prenaporna“ te „Satovi kineziološke kulture bi se trebali provoditi samo u školama (a ne u vrtićima)“ imaju najmanju ocjenu.

Tablica 5. Deskriptivna analiza stavova roditelja

Varijable	BR	AS	MIN	MAX	SD
Upoznat/a sam s važnošću/dobrobiti tjelesne aktivnosti za dječji razvoj	23	4,83	1	5	0,39
Emocionalni, spoznajni (kognitivni) i socijalni razvoj je važniji od motoričkog razvoja djeteta	23	2,74	1	5	1,10
Imam potrebno znanje za provođenje kvalitetnih kinezioloških igara/tjelesnih vježbi	23	3,39	1	5	1,03

Tjelesno vježbanje je opasno i preopterećuje organizam djeteta	23	1,57	1	5	0,99
Igra je prikladno sredstvo za stvaranje navike svakodnevnog vježbanja	23	4,35	1	5	0,71
Često provodim tjelesne aktivnosti kod kuće/ u vrtiću s djecom	23	3,70	1	5	1,15
Važno je redovito provoditi sat kineziološke kulture u vrtiću	23	4,57	1	5	0,66
Svakodnevna tjelesna aktivnost za djecu je prenaporna	23	1,57	1	5	0,90
Djeca bi se trebala baviti tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme	23	4,57	1	5	0,66
Važno mi je da dijete ima što više fizičke aktivnosti jer sam svjestan/svjesna opasnosti neaktivnosti	23	4,43	1	5	0,79
Sudjelovanje djeteta u fizičkim aktivnostima pomaže u socijalizaciji s drugom djecom	23	4,65	1	5	0,71
Djeca bi trebala biti fizički aktivna minimalno 60 minuta dnevno	23	4,43	1	5	0,84
Satovi kineziološke kulture bi se trebali provoditi samo u školama (a ne u vrtićima)	23	1,52	1	5	0,95

Legenda: BR= broj sudionika,, AS= aritmetička sredina, MIN i MAX= minimalan i maksimalan rezultat, SD= standardna devijacija.

Vidljivo je razlika u odgovorima kod varijable „Imam potrebno znanje za provođenje kvalitetnih kinezioloških igara/tjelesnih vježbi“, što je bilo i očekivano. Odgojitelji smatraju da su dovoljno educirani za provođenje kinezioloških igara jer su takvu vrstu znanja stekli tijekom studija, dok roditelji nisu prolazili takvu edukaciju. Najmanja ocjena u upitniku, kod svih ispitanika, je vidljiva u odgovorima kod varijable „Satovi kineziološke kulture bi se trebali provoditi samo u školama (a ne u vrtićima)“. Roditelji i odgajatelji smatraju da bi se satovi kineziološke kulture trebali provoditi već u vrtićima, što upućuje na to da su obje skupine dovoljno upoznate s dobrobiti tjelesne aktivnosti od najranije dobi. Može se konstatirati mala razlika u odgovorima kod čestice „Sudjelovanje djeteta u fizičkim aktivnostima pomaže u socijalizaciji s drugom djecom“. Ta mala razlika ipak može pokazati kako roditelji vrtić percipiraju kao instituciju koja prvenstveno služi za socijalizaciju djece.

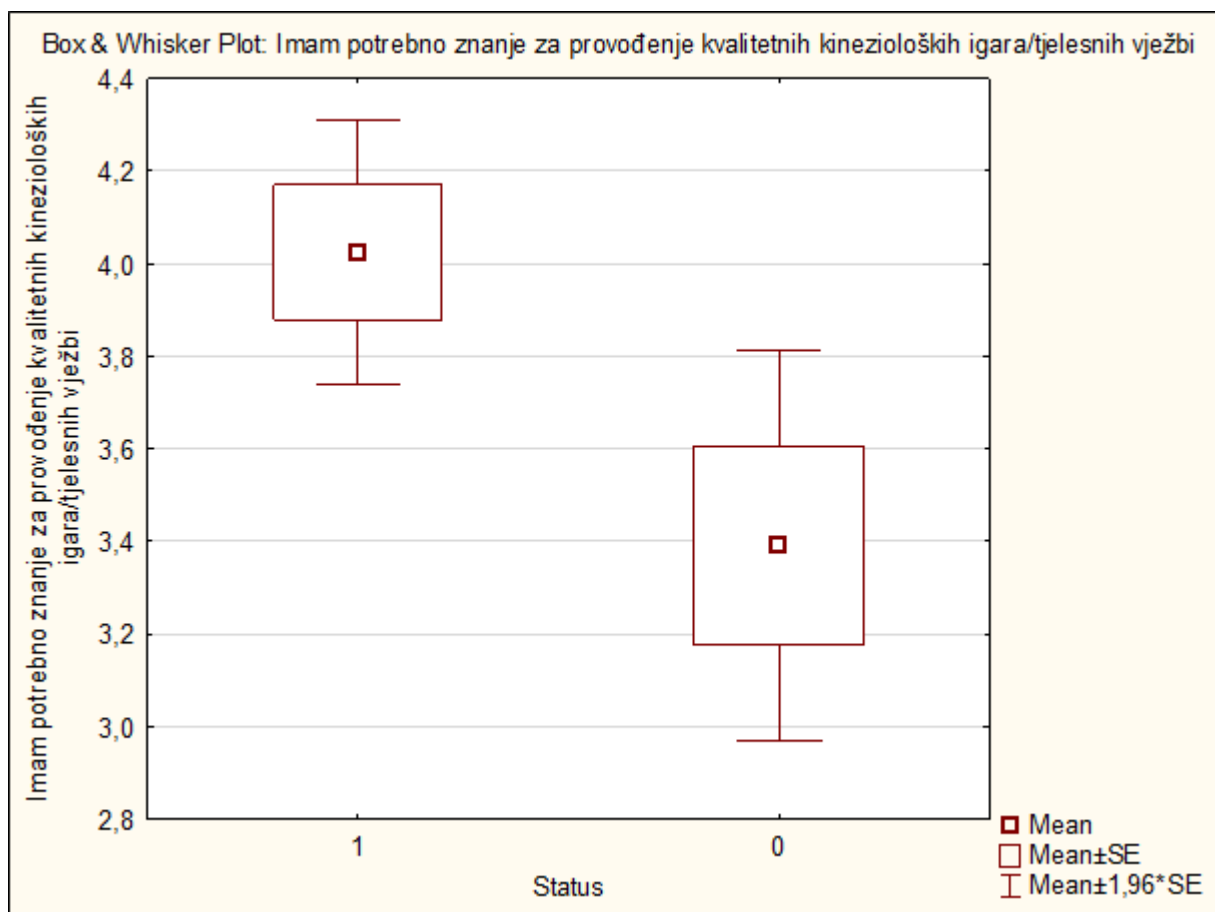
Tablica 6. prikazuje rezultate t-testa. Samo kod jedne čestice iz anketnog upitnika je vidljiva statistički značajna razlika. Kod ostalih čestica ne postoji statistički značajna razlika, što znači da se odgovori roditelja i odgojitelja ne razlikuju statistički značajno. Čestica u kojoj je dobivena statistički značajna razlika je „Imam potrebno znanje za provođenje kvalitetnih kinezioloških igara/tjelesnih vježbi“ te nam ukazuje na to da roditelji smatraju kako nemaju dovoljnu količinu znanja za provođenje kinezioloških igara s njihovom djecom. S druge strane, odgojitelji smatraju kako su dovoljno educirani za pravilno i kvalitetno provođenje kinezioloških igara te tjelesnih vježbi u vrtiću. Prema navedenom, možemo konstatirati da je hipoteza ovog rada djelomično potvrđena.

Tablica 6. Rezultati t-testa između stavova odgojitelja i roditelja

Varijable	AS 1	AS 0	t- vrijednost	p	BR 1	BR 2
Upoznat/a sam s važnošću/dobrobiti tjelesne aktivnosti za dječji razvoj	4,78	4,83	-0,31	0,76	40	23
Emocionalni, spoznajni (kognitivni) i socijalni razvoj je važniji od motoričkog razvoja djeteta	2,25	2,74	-1,61	0,11	40	23
Imam potrebno znanje za provođenje kvalitetnih kinezioloških igara/tjelesnih vježbi	4,03	3,39	2,52	0,01*	40	23

Tjelesno vježbanje je opasno i preopterećuje organizam djeteta	1,45	1,57	-0,43	0,67	40	23
Igra je prikladno sredstvo za stvaranje navike svakodnevnog vježbanja	4,53	4,35	0,89	0,38	40	23
Često provodim tjelesne aktivnosti kod kuće/ u vrtiću s djecom	4,03	3,70	1,21	0,23	40	23
Važno je redovito provoditi sat kineziološke kulture u vrtiću	4,65	4,57	0,46	0,65	40	23
Svakodnevna tjelesna aktivnost za djecu je prenaporna	1,50	1,57	-0,29	0,77	40	23
Djeca bi se trebala baviti tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme	4,23	4,57	-1,37	0,17	40	23
Važno mi je da dijete ima što više fizičke aktivnosti jer sam svjestan/svjesna opasnosti neaktivnosti	4,10	4,43	-1,34	0,18	40	23
Sudjelovanje djeteta u fizičkim aktivnostima pomaže u socijalizaciji s drugom djecom	4,48	4,65	-0,87	0,39	40	23
Djeca bi trebala biti fizički aktivna minimalno 60 minuta dnevno	4,03	4,43	-1,50	0,14	40	23
Satovi kineziološke kulture bi se trebali provoditi samo u školama (a ne u vrtićima)	1,23	1,52	-1,42	0,16	40	23

*Legenda: AS1= aritmetička sredina odgojitelja, AS0= aritmetička sredina roditelja, t-vrijednost= vrijednost parametra, p= vjerojatnost, *= statistički značajni rezultati, BR1= broj odgojitelja, BR0= broj roditelja.*



Slika 1. Grafički prikaz u varijabli statistički značajne razlike: „Imam potrebno znanje za provođenje kvalitetnih kinezioloških igara/tjelesnih vježbi“

9.) RASPRAVA

Temeljem dobivenih rezultata pomoću t-testa vidljivo je da se odgovori roditelja i odgojitelja većinom podudaraju. Jedina čestica kod koje je vidljiva statistički značajna razlika je „Imam potrebno znanje za provođenje kvalitetnih kinezioloških igara/tjelesnih vježbi“ te shodno tome, hipoteza u ovom radu je djelomično potvrđena.

Roditelji i odgojitelji imaju pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju i kineziološkim igrama. Obje skupine ispitanika se slažu da bi se s provođenjem kinezioloških igara trebalo krenuti već od najranije dobi, to jest, od vrtića. Također, obje skupine pokazuju svjesnost da je motorički razvoj podjednako bitan kao i spoznajni, emocionalni i socijalni, te da se kroz vrtić potiče razvoj svih četiri područja. Roditelji ipak u većoj mjeri smatraju kako je vrtić ponajprije institucija koja pomaže u socijalizaciji djece, što je ponekad vidljivo i u samoj praksi. Naravno, vrtić ne služi samo tome, ali pospješuje dječju socijalizaciju, a toga su i sami odgojitelji svjesni.

Istraživanje koje su proveli Prskalo, Horvat i Hraski (2013) je pokazalo kako predškolske ustanove imaju za cilj pripremiti dijete za život u društvu te je njihov zadatak stvarati i poticati naviku svakodnevnog vježbanja kroz igru. Ovo istraživanje pokazuje kako su i odgojitelji i roditelji svjesni te činjenice te da obje skupine nastoje težiti tome.

Istraživanje koje su proveli Dobrila, Sporiš i Hraski (2003) je utvrđivalo efekte jednogodišnjeg sportskog programa na promjene u nekim motoričkim sposobnostima. Rezultati su bili pozitivni, to jest, dokazana je statistički značajna razlika u svim mjerenim komponentama. Program je obuhvaćao provođenje prirodnih oblika kretanja i neke sadržaje iz sportova. Navedeno istraživanje je pokazalo koliko je važno da djeca od najranije dobi započnu stvarati naviku svakodnevnog vježbanja jer time poboljšavaju motoričke sposobnosti.

U ovom istraživanju cilj je bio ispitati razlike u stavovima o tjelesnom vježbanju kod odgojitelja i roditelja, a rezultati su pokazali kako obje skupine imaju pozitivne stavove prema vježbanju. Rezultati su zadovoljavajući jer je iznimno bitno da su odrasli svjesni dobrobiti tjelesne aktivnosti. Što su oni svjesniji koliko je vježbanje važno, to će više provoditi bilo kakve vrste tjelesne aktivnosti s djecom, a možda i više upisivati djecu u neke sportske programe.

Sva istraživanja predstavljaju temelj daljnjih istraživanja koje se mogu provoditi. Važno je osvijestiti sve sudionike odgoja i obrazovanja o važnosti tjelesne aktivnosti a isto tako i roditelje, kako bi i oni poticali djecu na vježbanje.

10.) ZAKLJUČAK

Tjelesna aktivnost je jedna od najvažnijih preduvjeta za održavanje zdravlja i povećanje kvalitete života. Ona predstavlja jedan oblik obrambenog mehanizma te je važna za optimalan rast i razvoj. Osim zdravlja, tjelesna aktivnost i kineziološke igre pridonose boljoj socijalizaciji djece te jačanju suradničkih odnosa unutar grupa u vrtiću. Djeca također stječu disciplinu i samodisciplinu, više teže uspjehu te stvaraju pozitivniju sliku o sebi.

Djeca se trebaju što češće kretati, a odrasli im to moraju omogućiti. U odgojno-obrazovnim institucijama, konkretno u vrtiću, se provode kineziološki satovi u kojima djeca dobivaju priliku za zadovoljavanjem potrebe za kretanjem. Odgojitelji kao stručnjaci se moraju dobro i kvalitetno pripremiti za satove kineziološke kulture. U praksi je ponekad vidljivo da neki vrtići nemaju adekvatan prostor za provođenje tjelesne aktivnosti, ali kao odgojitelj smatram da bi trebali iskoristiti svako okruženje da bi zadovoljili dječje potrebe za kretanjem. Roditelji se moraju također uključiti u poticanje dječjeg razvoja, makar kroz najjednostavnije načine. Sat vremena dnevno provedenih u parkiću znače puno više za dječji razvoj nego sat vremena provedenih ispred ekrana.

U ovom istraživanju su se ispitivali stavovi odgojitelja i roditelja prema tjelesnom vježbanju i kineziološkoj igri. Može se zaključiti kako obje skupine ispitanika imaju približno slične stavove prema navedenoj temi. Hipoteza ovog istraživanja je da ne postoji statistički značajna razlika u stavovima kod odgojitelja i roditelja, te je ona djelomično potvrđena. Odudaranja u mišljenju roditelja i odgojitelja su uglavnom minimalna. Rezultati ovog istraživanja idu u prilog dječjem razvoju. Iznimno je važno poticati svjesnost o dobrobiti tjelesne aktivnosti i kineziološke igre od najranije dobi. S obzirom na rezultate istraživanja, zaključuje se kako su i roditelji i odgojitelji svjesni pozitivnih strana tjelesnog vježbanja, ali ponekad nam se u praksi tako ne čini. Prije svega, odgojitelji kao odgojno-obrazovni stručnjaci, moraju uvijek poticati djecu na prirodne oblike kretanja te upoznati roditelje s pozitivnim strana tjelesne aktivnosti.

11.) LITERATURA

Allue, M. J., Filella, L. i Garcia, G. (2004). *Velika knjiga igara: 250 igara za sve uzraste*. Zagreb: Profil International d.o.o.

Badrić, M. i Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 152(3-4), 479-494.

Bastijančić, I., Lorger, M. i Topčić, P. (2011). Motoričke igre djece predškolske dobi. U V. Findak (Ur.), *Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske u Poreču: Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

Baureis H. i Wagenmann C. (2015). *Djeca bolje uče uz kineziologiju*. Split: Harfa.

Bungić B. i Barić B. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24(2), 65-75.

Dobrića, I., Sporiš, G. i Hraski Ž. (2003). Efekti jednogodišnjeg sportskog programa djece predškolske dobi u Rijeci i Zagrebu. U K. Delija (ur.), *Zbornik radova 12. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske "Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije"* (str. 1-4). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

Duran, M. (2011). *Dijete i igra*. Zagreb: Naklada Slap.

Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.

Findak, V. (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.

Kosinac, Z. (2011). *Morfološko – motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih sportskih društava.

- Kotzmuth A. i Čerenšek I. (2019). *Roditelji novog doba*. Zagreb: Mental Training Centar.
- Lazar, M. (2007). *Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj*. Đakovo: Tempo.
- Mišigoj-Duraković, M. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Grafos, fakultet za fizičku kulturu, Sveučilište u Zagrebu.
- Mišigoj-Duraković, M. (2008). *Kinantropologija: biološki aspekti tjelesnog vježbanja*. Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.
- Prskalo, I. (2004). *Osnove kineziologije*. Petrinja: Visoka učiteljska škola, Glasila d.o.o.
- Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
- Prskalo, I., Horvat V. i Hraski, M. (2014). Play and Children's Kinesiological Activities: A Precondition for Making Daily Exercise a Habit. *Croatian Journal of Education : Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 16(1), 57-68.
- Pulkkinen, A. (2008). *Razvoj djece kroz igru*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Rajić, V. i Petrović-Sočo, B. (2015). Dječji doživljaj igre u predškolskoj i ranoj školskoj dobi. *Školski vjesnik: časopis za pedagošku teoriju i praksu*, 64(4), 603-620.
- Rečić, M. (2006). *Tjelesne aktivnosti u obitelji*. Đakovo: Tempo.
- Sindik, J. i Brnčić, B. (2012). Psihološke dobrobiti sporta za djecu. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 3(2), 91-94.
- Starc, B., Čudina - Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B. i Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*, Zagreb: Golden marketing - Tehnička knjiga.
- 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.

12.) PRILOZI

1.) Anketni upitnik

„ Poštovani,

Studentica sam druge godine diplomskog studija Rani i predškolski odgoj i obrazovanje na Učiteljskom fakultetu u Zagrebu. Ljubazno Vas molim da ispunite ovaj upitnik o tjelesnom vježbanju i kineziološkoj igri, koji se provodi za potrebe pisanja diplomskog rada.

Anketni upitnik namijenjen je odgojiteljima i roditeljima djece rane i predškolske dobi. Upitnik je u potpunosti anoniman te Vaše odgovore nitko neće moći povezati s Vašim identitetom. Prikupljeni podaci koristit će se isključivo u svrhu pisanja rada. Sudjelovanje u istom je dobrovoljno te je u svakom trenutku moguće odustati od ispunjavanja. Za ispunjavanje upitnika bit će vam potrebno do pet minuta.

Unaprijed se zahvaljujem na izdvojenom vremenu i suradnji.

Univ. Bacc. Praesc. Educ. Tena Krsnik „

SPOL

Ž

M

DOB

Od 18 do 30 godina

Od 31 do 40 godina

Od 41 do 50 godina

51 godina i više

NAJVIŠI ZAVRŠENI STUPANJ OBRAZOVANJA

Srednja stručna sprema

Viša stručna sprema

Visoka stručna sprema

Doktor/ica znanosti

STATUS

Roditelj

Odgojitelj

Molim Vas da označite stupanj slaganja sa sljedećim tvrdnjama pri čemu brojevi označuju razinu slaganja: 1- u potpunosti se ne slažem, 2- ne slažem se, 3- niti se slažem niti se ne slažem, 4- slažem se, 5- u potpunosti se slažem.

- 1.) Upoznat/a sam s važnošću/dobrobiti tjelesne aktivnosti za dječji razvoj
- 2.) Emocionalni, spoznajni (kognitivni) i socijalni razvoj je važniji od motoričkog razvoja djeteta
- 3.) Imam potrebno znanje za provođenje kvalitetnih kinezioloških igara/tjelesnih vježbi
- 4.) Tjelesno vježbanje je opasno i preopterećuje organizam djeteta
- 5.) Igra je prikladno sredstvo za stvaranje navike svakodnevnog vježbanja
- 6.) Često provodim tjelesne aktivnosti kod kuće/ u vrtiću s djecom
- 7.) Važno je redovito provoditi sat kineziološke kulture u vrtiću
- 8.) Svakodnevna tjelesna aktivnost za djecu je prenaporna
- 9.) Djeca bi se trebala baviti tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme
- 10.) Važno mi je da dijete ima što više fizičke aktivnosti jer sam svjestan/svjesna opasnosti neaktivnosti
- 11.) Sudjelovanje djeteta u fizičkim aktivnostima pomaže u socijalizaciji s drugom djecom
- 12.) Djeca bi trebala biti fizički aktivna više od 60 minuta dnevno
- 13.) Satovi kineziološke kulture bi se trebali provoditi samo u školama (a ne u vrtićima)

IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

Ja Tena Krsnik, izjavljujem da je moj diplomski rad *Stavovi odgojitelja i roditelja prema tjelesnom vježbanju i kineziološkoj igri* izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

(vlastoručan potpis studenta)

Studentica: _____Tena Krsnik_____

U Zagrebu, _____, _____ godine