

Stavovi roditelja o tjelesnom vježbanju i motoričke sposobnosti djece predškolske dobi

Petrović, Anamarija

Master's thesis / Diplomski rad

2024

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:147:018637>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-04-02**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Anamarija Petrović

STAVOVI RODITELJA O TJELESNOM VJEŽBANJU I
MOTORIČKE SPOSOBNOSTI DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Diplomski rad

Zagreb, rujan, 2024.

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

Anamarija Petrović

**STAVOVI RODITELJA O TJELESNOM VJEŽBANJU I
MOTORIČKE SPOSOBNOSTI DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Diplomski rad

Mentor rada:

prof. dr. sc. Marko Badrić

Zagreb, rujan, 2024.

SADRŽAJ

UVOD.....	1
1. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI.....	2
1.1. Koordinacija	2
1.2. Gibljivost	3
1.3. Snaga	3
1.4. Agilnost.....	4
1.5. Preciznost.....	4
2. PSIHOMOTORIČKE KARAKTERISTIKE RAZVOJA DJECE	5
2.1. Od 1. do 2. godine	5
2.2. Od 2. do 3. godine	5
2.3. Od 3. do 4. god.....	6
2.4. Od 4. do 5. godine	6
2.5. Od 5. do 6. godine	6
3. FAKTORI KOJI UTJEČU NA RAZVOJ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	7
4. ZNAČAJ TJELESNOG VJEŽBANJA U PREDŠKOLSKOJ DOBI.....	8
5. ULOGA RODITELJA I OBITELJI U POTICANJU RAZVOJA MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI.....	9
6. CILJ ISTRAŽIVANJA I HIPOTEZE	10
7. METODE RADA	11
7.1. Anketni upitnici za roditelje	11
7.2. Motorički mjerni instrumenti.....	14
7.2.1. Opis testova za jasličku skupinu	14
7.2.3. Opis testova za stariju dobnu skupinu	15
8. REZULTATI	17
9. RASPRAVA.....	26
10. ZAKLJUČAK	28
LITERATURA.....	29
Izjava o izvornosti diplomskog rada.....	32

SAŽETAK

U ovom se radu govori o stavovima roditelja o tjelesnom vježbanju i motoričkim sposobnostima djece predškolske dobi. Osnovni cilj ovog istraživanja je utvrditi imaju li stavovi roditelja o tjelesnom vježbanju utjecaj na motoričke sposobnosti djece predškolske dobi. U istraživanju su sudjelovale tri odgojno – obrazovne skupine Dječjeg vrtića Vojnić koje čini 27 dječaka i 24 djevojčice. Uzorak ispitanika roditelja čini sveukupno 51 roditelj.

U današnje vrijeme, kada se djeca sve više okreću sjedilačkim aktivnostima, važnost tjelesne aktivnosti i urednog motoričkog razvoja postaje sve izraženija. Roditelji mogu poduprijeti motorički razvoj djece predškolske dobi pružanjem raznovrsnih aktivnosti koje uključuju igru na otvorenom, igre loptom, vožnju bicikla i druge igre koje stimuliraju različite motoričke sposobnosti. Važno je osigurati sigurno i poticajno okruženje za igru, s odgovarajućom opremom. Uspostavljanje redovite rutine i strukture za tjelesne aktivnosti može pomoći djeci da steknu naviku redovitog vježbanja. Uravnotežen pristup koji uključuje strukturirane aktivnosti i slobodnu igru omogućuje djeci razvoj različitih motoričkih vještina. Edukacija roditelja o važnosti tjelesne aktivnosti i njenom utjecaju na motorički razvoj, kao i suradnja s predškolskim ustanovama i stručnjacima, može značajno pridonijeti cjelokupnom razvoju djeteta. Uredan motorički razvoj djece nije samo temelj njihovog fizičkog zdravlja, već i cjelokupnog psihološkog i socijalnog razvoja, što čini ovu temu izuzetno važnom za istraživanje i implementaciju u praksi.

U svrhu provođenja istraživanja, roditelji su ispunjavali anketne upitnike o stavovima roditelja o tjelesnom vježbanju djece predškolske dobi nakon čega su s djecom provedeni testovi za ispitivanje motoričkih sposobnosti kako bi se došlo do samog cilja istraživanja, odnosno uspoređivanjem stavova roditelja o tjelesnom vježbanju i rezultata djece predškolske dobi, procijenjeno je da bolje rezultate u testovima za ispitivanje motoričkih sposobnosti postižu djeca čiji roditelji imaju pozitivan stav o tjelesnom vježbanju.

Ključne riječi: stavovi roditelja, tjelesno vježbanje, motoričke sposobnosti, razvoj

SUMMARY

This paper discusses the attitudes of parents towards physical exercise and the motor skills of preschool children. The primary goal of this research is to determine whether parental attitudes towards physical exercise influence the motor abilities of preschool children. The study involved three educational groups from kindergarten Vojnić, consisting of 27 boys and 24 girls. The sample of respondents included a total of 51 parents.

Nowadays, when children are increasingly turning to sedentary activities, the importance of physical activity and proper motor development is becoming more pronounced. Parents can support the motor development of preschool children by providing a variety of activities that include outdoor play, ball games, cycling, and other activities that stimulate various motor skills. It is important to ensure a safe and encouraging environment for play, with appropriate equipment. Establishing a regular routine and structure for physical activities can help children develop the habit of regular exercise. A balanced approach that includes structured activities and free play allows children to develop various motor skills. Educating parents about the importance of physical activity and its impact on motor development, as well as collaborating with preschool institutions and experts, can significantly contribute to the overall development of the child. Proper motor development in children is not only the foundation of their physical health but also of their overall psychological and social development, making this topic extremely important for research and practical implementation.

For conducting this research, parents completed questionnaires about their attitudes towards physical exercise of preschool children, followed by testing children's motor skills. The goal of the research was to compare the parents' attitudes towards physical exercise with the children's test results. It was concluded that children whose parents have a positive attitude towards physical exercise achieve better results in motor skills tests.

Keywords: parental attitudes, physical exercise, motor skills, development

UVOD

Uloga roditelja u poticanju tjelesne aktivnosti i razvoja motoričkih vještina ne može se dovoljno naglasiti. Roditeljski stavovi prema tjelesnom vježbanju mogu značajno utjecati na razinu aktivnosti i motoričke sposobnosti djece. U ranom djetinjstvu, djeca razvijaju temeljne motoričke vještine koje im omogućuju sudjelovanje u različitim fizičkim aktivnostima i sportovima. Postoje brojna istraživanja koja ukazuju da pozitivni stavovi roditelja prema tjelesnom vježbanju i njihovo sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima djece mogu imati značajan pozitivan utjecaj na motorički razvoj djece, ali i njihov holistički razvoj. Fisher i sur. (2005) proveli su istraživanje u Kanadi kojim su dokazali da djeca čiji roditelji imaju pozitivne stavove prema tjelesnom vježbanju imaju bolje razvijene motoričke sposobnosti. S druge strane, Barnett i sur. (2008) provode istraživanje koje je rezultiralo zaključkom da roditelji koji aktivno uključuju svoju djecu u raznovrsne aktivnosti doprinose bržem i učinkovitijem razvoju motoričkih vještina. Blažević (2013) naglašava važnost stvaranja poticajnog okruženja kod kuće koje uključuje dostupnost sportskih rekvizita i prostora za igru. S obzirom na sve veću preokupaciju djece sjedilačkim aktivnostima poput gledanja televizije i igranja videoigara, postaje ključno razumjeti kako roditeljski stavovi mogu utjecati na poticanje tjelesne aktivnosti i razvoj motoričkih sposobnosti. Iako je naglasak na promoviranju pozitivnih stavova o tjelesnom vježbanju, činjenica je da i dalje imamo roditelje koji izražavaju negativan stav uzrokovan nizom čimbenika koji trebaju biti suzbijeni. Također, potrebno je educirati roditelje kako bi se usvojio što pozitivniji stav prema usvajanju zdravstvenih navika i promicanju tjelesne aktivnosti za dobrobit djeteta. Istraživanje ima za cilj ispitati stavove roditelja o tjelesnom vježbanju i njihov utjecaj na motoričke sposobnosti djece predškolske dobi u Dječjem vrtiću Vojnić s posebnim naglaskom na važnost edukacije roditelja i poticanja pozitivnih stavova prema tjelesnoj aktivnosti.

1. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Motoričke sposobnosti imaju ključnu ulogu u realizaciji svih vrsta pokreta. Njihova osnova je učinkovitost organskih sustava ljudskog tijela, posebno živčano-mišićnog sustava koji je odgovoran za intenzitet, trajanje i strukturnu regulaciju pokreta. Zahvaljujući motoričkim sposobnostima, moguće je snažno, brzo, dugotrajno, precizno ili koordinirano izvođenje različitih motoričkih zadataka. Fizički potencijal sportaša predstavlja maksimalnu granicu fizičke i radne sposobnosti koju pojedinac može postići pod utjecajem nasljednih faktora i sustavnog treninga (Jurko i sur., 2015).

Latentna priroda motoričkih sposobnosti implicira da su one inherentne i potencijalno prisutne, ali da se manifestiraju kroz različite konkretnije motoričke akcije. Prema Mišigoj – Duraković (2008) razvoj motorike započinje od rođenja te prolazi kroz promjene tijekom adolescencije i starosti. Razvoj motorike, osobito u mladosti, nije uvijek isti za dječake i djevojčice. Za svaku motoričku vještinu postoji osjetljivo razdoblje u kojem je razvoj najintenzivniji.

1.1. Koordinacija

Prema Prskalu i Sporišu (2016), koordinacija se definira kao sposobnost učinkovitog i skladnog izvođenja složenih motoričkih zadataka. Razvoj koordinacije obuhvaća dva glavna aspekta od kojih je jedan učenje novih i raznolikih obrazaca pokreta, a drugi izvođenje poznatih pokreta u promijenjenim uvjetima. Vježbe usmjerene na razvoj koordinacije zahtijevaju intenzivan rad živčanog sustava, stoga je važno kombinirati metodu ponavljanja s kontroliranim intervalima odmora kako bi se spriječilo preopterećenje. Razvoj koordinacije povezan je s preciznim manipuliranjem predmetima, održavanjem ravnoteže u situacijama poput hodanja s predmetom, hodanja po uskom prostoru, kretanja unatrag, okretanja oko svoje osi te s razvojem snage potrebne za penjanje uzbrdo, silaženje, provlačenje, vučenje predmeta i slično.

Neki od testova za razvoj koordinacije su: guranje lopte oko stalaka boljom rukom (MKGR), guranje lopte oko stalaka nogama (MKGN) i četveronožno hodanje unatrag (MKHN).

1.2.Gibljivost

Gibljivost ili fleksibilnost definira se kao sposobnost izvođenja pokreta s velikom amplitudom, a često se mjerenje ove sposobnosti provodi kroz određivanje maksimalne amplitude pokreta u pojedinim zglobnim sustavima. Ova sposobnost temelji se na strukturnim karakteristikama mišića i ligamenata, kao i njihovoj elastičnosti, te na strukturi i obliku zglobnih tijela u kojima se pokret izvodi. Radi poboljšanja cjelokupne motoričke efikasnosti i smanjenja rizika od ozljeda ligamenata i mišića, bitno je unaprijediti opću i specifičnu gibljivost. Autor ističe da u nekim sportovima postizanje gipkosti u svim dijelovima lokomotornog sustava ima veliku važnost, dok u drugim sportovima zahtjevi za gibljivošću nisu istaknuti te naglašava različite dimenzije gibljivosti koje su izolirane u području sportske aktivnosti (Milanović, 1997).

Iskret s palicom (MFIP), pretklon u sjedu (MFSR) i pretklon na klupi (MFPK) jedni su od testova za ispitivanje gibljivosti.

1.3.Snaga

Prskalo i Sporiš (2016) definiraju snagu kao sposobnost mišića da generiraju silu tijekom kontrakcije. Snaga se odnosi na brzinu kojom se energija stvara u određenom „režimu rada“, odnosno na količinu dostupne energije u jedinici vremena. Prisutna je u gotovo svim ljudskim aktivnostima te se može podijeliti na statičku i dinamičku snagu. Statička snaga obuhvaća sposobnost mišića da se kontrahiraju bez promjena u dužini i omogućuje održavanje tijela u željenom položaju.

Kosinac (2011) ističe da se snaga javlja u različitim sferama ljudske aktivnosti, obuhvaćajući igru, tjelesne aktivnosti, radne obveze, trajno održavanje trupa te podršku unutarnjim organima. Kod djece mlađe dobi, važno je biti posebno oprezan prilikom izvođenja vježbi snage zbog potrebe za fiksiranjem mišića kako bi se ojačali veći mišićni skupovi.

Prskalo i Sporiš (2016) opisuju pojmove vezane uz dinamičku ekspresiju snage: Eksplozivnost se definira kao sposobnost postizanja maksimalnog ubrzanja tijela ili drugog predmeta te se najčešće manifestira u aktivnostima kao što su bacanje, skokovi, udarci i sprint (Milanović, 2009). Sposobnost dinamičke izdržljivosti u izražavanju snage obuhvaća maksimalnu izometričku kontrakciju mišića koja omogućava održavanje određenog položaja tijela tijekom produljenih perioda rada. Elastična ili pliometrička dinamička sposobnost

izražavanja snage mjeri se silom koja djeluje na određenom putu u jedinici vremena, dok se mišićna hvatišta udaljavaju pri izvođenju amortizacijskih pokreta (Zatsiorsky, 1972).

1.4. Agilnost

Agilnost se predstavlja kao sposobnost brzog i preciznog kretanja uz promjenu smjera ili brzine tijekom izvođenja aktivnosti. Ova sposobnost obuhvaća brzu reakciju, koordinaciju pokreta i fleksibilnost. Agilnost je bitna u mnogim sportovima i fizičkim aktivnostima, posebno u situacijama koje zahtijevaju brze promjene smjera ili reakcije na neočekivane događaje. Može se unaprijediti kroz raznolike vježbe i ponavljanja, kao što su poligoni s preprekama i intenzivnim kretanjima. Ove vježbe uključuju promjene smjera kretanja u različitim ravninama - frontalnoj (naprijed-natrag), lateralnoj (lijevo-desno), dijagonalnoj (koso desno-koso lijevo), horizontalnoj i vertikalnoj (naprijed-natrag-lijevo-desno), te u polukružnom i kružnom smjeru (Jukić i sur., 2003, prema Milanović, 2009). Može se unaprijediti kroz raznolike vježbe i ponavljanja, kao što su poligoni s preprekama i intenzivnim kretanjima. Ove vježbe uključuju promjene smjera kretanja u različitim ravninama - frontalnoj (naprijed-natrag), lateralnoj (lijevo-desno), dijagonalnoj (koso desno-koso lijevo), horizontalnoj i vertikalnoj (naprijed-natrag-lijevo-desno), te u polukružnom i kružnom smjeru (Jukić i sur., 2003, prema Milanović, 2009).

Testovi kojima možemo ispitati agilnost su koraci u stranu (MAKS), obilazak oko stalaka (MAOO) i osmica sa sagibanjem (MAOS).

1.5. Preciznost

Odnosi na točnost i kontrolu pokreta ili izvedbe određene aktivnosti. Ova sposobnost obuhvaća sposobnost izvođenja pokreta ili aktivnosti s minimalnom greškom ili varijacijom, te postizanje željenog cilja ili rezultata. Preciznost je važna zbog brojnih razloga, a neki od njih su poboljšana izvedba u sportu, prevencija ozljeda i doprinos kvaliteti života budući da je preciznost od velikog značaja u svakodnevnim aktivnostima poput hodanja, baratanja predmetima ili obavljanja svakodnevnih aktivnosti (Milanović, 1997).

Neki od testova ispitivanja preciznosti su gađanje lopticom u cilj (MPGC), gađanje u okvir (MPGO) i ciljanje štapom (MPCS).

2. PSIHOMOTORIČKE KARAKTERISTIKE RAZVOJA DJECE

U radu s predškolskom djecom, važno je uzeti u obzir specifičnosti koje ih karakteriziraju. Njihovo kretanje prolazi kroz različite faze rasta i razvoja, što zahtijeva prilagođavanje u aktivnostima i radu s njima. Osim toga, bitno je imati na umu da u ovoj dobi mogućnosti djece nisu homogeno razvijene te je potrebno pružiti podršku i poticaj za svako dijete sukladno njegovim individualnim potrebama rezultirajući poželjni holistički razvoj.

2.1. Od 1. do 2. godine

Prema Neljaku (2009), djeca prolaze kroz fazu osnovnih gibanja od 6. do 12. mjeseca života, koja se proteže do početka druge godine. U spomenutoj fazi, djeca počinju izvoditi osnovna kretanja poput puzanja, hodanja, trčanja, skakanja, penjanja, dizanja, nošenja, bacanja i hvatanja. Od kraja prve do završetka druge godine života, ova kretanja ulaze u fazu početnog usavršavanja. Tijekom predškolske dobi, ova kretanja prolaze kroz faze naprednijeg usavršavanja, stabilizacije i automatizacije.

Uz navedeno, Starc i sur. (2004) ističu razvojne sposobnosti kretanja djeteta u ovoj dobi, a neke od njih su penjanje na sve što je djetetu nadohvat ruke, hodanje uz pridržavanje za određene predmete ili odraslu osobu, samostalno hodanje (većina djece do 15. mj.), hodanje prema naprijed sa široko razmaknutim stopalima, penjanje i silaženje stepenicama uz asistenciju odrasle osobe i slično.

2.2. Od 2. do 3. godine

Usavršavanje osnovnih dostignuća u razvoju motorike poput kontrole stajanja, hodanja i radnji koje se izvode rukama stječu se u ovom razdoblju, navode Starc i sur. (2009).

Dijete je u ovom razdoblju sposobno skakati s obje noge iznad poda, hodati na prstima, hodati uz stepenice s jednom nogom na svakoj stepenici, preskočiti najnižu stepenicu te čak stajati na jednoj nozi u vrlo kratkom intervalu. Može se kretati unazad, postrance i po suženoj

površini kao i preći nižu prepreku (u visini trbuha) te spretno mijenjati smjer u hodu (Starc i sur., 2004).

2.3. Od 3. do 4. god.

Djeca u dobi od tri do četiri godine postižu ovladavanje osnovnim prirodnim oblicima kretanja, te njihove pokrete karakterizira relativna sporost, površnost i skromnost u smislu prostorne orijentacije. Sukladno tome, važno je prilagoditi zahtjeve u skladu s njihovom sposobnošću izvođenja pokreta i trajanjem aktivnosti i preporučuje se da aktivnosti ne traju duže od 10 do 15 minuta. (Findak, 1995).

Starc i sur. (2004) navode kako je u ovoj fazi moguće primijetiti nesklad i nedostatak koordinacije u motoričkim sposobnostima i posljedično tome može doći do spoticanja, padanja, straha od visine i nedovoljne koordinacije u aktivnostima poput crtanja i građenja.

2.4. Od 4. do 5. godine

Za razliku od prethodnog razdoblja, ovo razdoblje karakterizira motoričko znanje penjanja i skakanja jer se djeca služe s obje noge naizmjenično što im osigurava lakše i opreznije penjanje (Neljak, 2009).

Dijete postaje brže i spretnije pri izvođenju aktivnosti kao posljedica povećavanja sposobnosti za kretanjem. Dijete počinje razlikovati smjerove kretanje i bolje se snalazi u prostoru, a samim time i provođenje tjelesnih aktivnosti u ovoj dobi može trajati i do 20 minuta (Findak, 1995).

2.5. Od 5. do 6. godine

Dijete je snažnije i izdržljivije te spremnije za uključivanje u razne oblike tjelesnih aktivnosti. Sve kretnje izvode točnije i spretnije za razliku od ostalih dobnih skupina i samim time mogu izvoditi složenije pokrete. Bitno je napomenuti da tjelesna aktivnost u ovoj dobi može trajati i do 30 minuta (Findak, 1995).

3. FAKTORI KOJI UTJEČU NA RAZVOJ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI

Razvoj motoričkih sposobnosti djece podložan je utjecaju različitih faktora poput genetike, okoline, mišićnog tonusa, prehrane, mentalnog zdravlja i sporta. Od svih čimbenika, genetika zauzima prvo mjesto u razvoju motoričkih sposobnosti jer brzina motoričkog razvoja, kao i koordinacija pokreta, uvelike ovise o genetskim predispozicijama. Prema istraživanju Badrića i Gašparić Baniček (2016) koje se provodilo u svrhu ispitivanja utjecaja dodatnih tjelesnih aktivnosti na poboljšanje motoričkih sposobnosti kod učenica primarnog obrazovanja, na temelju dobivenih rezultata vidljivo je da povećana tjelesna aktivnost može dovesti do značajnih poboljšanja u razini motoričkih sposobnosti kod djevojčica u dobi od devet godina. Dodatno tjelesno vježbanje, bilo kao izvannastavna ili izvanškolska aktivnost unutar školskog sportskog društva, u kombinaciji s redovitom nastavom tjelesne i zdravstvene kulture, ima pozitivne učinke na antropološki status učenica. Neke od genetskih predispozicija poput zdravstvenih poteškoća ili niskog mišićnog tonusa mogu rezultirati sporijim razvojem motoričkih sposobnosti djeteta u usporedbi s njegovim vršnjacima što ukazuje na važnost individualnog pristupa i podrške za djecu koja se bore s genetskim predispozicijama ili zdravstvenim izazovima tijekom njihovog procesa razvoja. Jači mišićni tonus može rezultirati većom sposobnošću kretanja i boljom kontrolom tijela koji mu omogućuje snagu za pokretanje i kontrolu vlastitih akcija. Osim toga, gustoća i tipovi mišićnih vlakana također mogu utjecati na djetetovu snagu.

Dokazano je da spol uvelike utječe na formiranje motoričkih sposobnosti djece. Djevojčice obično pokazuju veću fleksibilnost tijekom djetinjstva i adolescencije u usporedbi s dječacima. Naime, morfološka građa djevojčica poput šire zdjelice i kraćih nogu im omogućuje bolju ravnotežu, dok dječaci imaju prednost u aktivnostima poput bacanja zbog širih ramena i dužih ramena, prema Krstuloviću (2018). Djevojčice češće pokazuju veće vještine u vježbama koje zahtijevaju samo gornji dio tijela (preskakanje, skakanje i slično), a dječaci u grubim motoričkim aktivnostima kao što su udaranje, bacanje lopte ili zamah palicom.

4. ZNAČAJ TJELESNOG VJEŽBANJA U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Tjelesne aktivnosti u predškolskoj dobi imaju pozitivan utjecaj i značajnu ulogu u dječjem razvoju, kako na fizičkoj, tako i na mentalnoj i socijalnoj razini. One pružaju osnovu za razvoj motoričkih sposobnosti, što je također ključno za cjelokupni, odnosno holistički djetetov razvoj. Prema Fišteru i Forku (2015), ove aktivnosti omogućuju djeci razvijanje vlastitih tjelesnih kapaciteta i razvoj svjesnosti o značaju redovne tjelesne aktivnosti na svakodnevni život.

Postoje i istraživanja koja dokazuju da tjelesne aktivnosti u predškolskoj dobi pružaju priliku za socijalnu interakciju i timski rad, što doprinosi razvoju socijalnih vještina kod djece. Kroz zajedničku igru ili aktivnosti, djeca se uče surađivati, dijeliti i komunicirati s drugima. Istraživanje koje su proveli Smith i Jones (2017) dokazuje kako spomenute interakcije igraju ključnu ulogu u formiranju djetetove socijalne kompetencije i emocionalne inteligencije. Redovna tjelesna aktivnost može smanjiti razinu stresa i anksioznosti kod djece, te znatno poboljšati njihovo raspoloženje i samopouzdanje.

Nisu sva djeca uključena u predškolski program, ali znatan broj djece ipak jest. Predškolski plan i program sadrži raznolike organizacijske oblike rada pri čemu je svakodnevni sat tjelesne i zdravstvene kulture vrlo bitan. Kroz navedene aktivnosti, odgojitelj ima priliku dokazati svoj stav prema tjelesnom vježbanju i promicati zdrave navike. Prskalo i Sporiš (2016) ističu važnost ove dimenzije u odgojno – obrazovnom procesu djeteta. Stoga, stručnjaci naglašavaju važnost uključivanja raznovrsnih tjelesnih aktivnosti u dnevni raspored djeteta predškolske dobi. Uz to, tjelesno vježbanje pruža mogućnost individualnog pristupa svakom djetetu, što omogućuje odgojiteljima da prilagode aktivnosti djetetovim potrebama, interesima i razvojnim fazama. Kroz pravilno vođene tjelesne aktivnosti, odgojitelji mogu prepoznati potencijalne poteškoće u razvoju te pružiti podršku i stimulaciju djetetu na adekvatan način.

U konačnici, integracija tjelesnih aktivnosti u odgojno – obrazovni program, uz sve već spomenute doprinose, stvara temelje za cjeloživotnu ljubav prema tjelesnom vježbanju i zdravom načinu života.

5. ULOGA RODITELJA I OBITELJI U POTICANJU RAZVOJA MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI

Roditelji imaju izravni utjecaj na motorički razvoj djece kroz pružanje prilika za tjelesnu aktivnost, stvaranje sigurnog i poticajnog okruženja te modeliranje zdravih navika. Prema istraživanju Jurakić i suradnika (2013) djeca čiji roditelji redovito sudjeluju u tjelesnim aktivnostima češće pokazuju bolje motoričke sposobnosti i višu razinu tjelesne aktivnosti. Obiteljske aktivnosti, poput zajedničkih šetnji, vožnje bicikla ili sportskih igara, značajno doprinose razvoju motoričkih sposobnosti djece. Prema Katić i Krstulović (2011), djeca koja sudjeluju u obiteljskim tjelesnim aktivnostima ne samo da razvijaju svoje motoričke sposobnosti, nego i jačaju emocionalne veze unutar obitelji, što dodatno potiče njihov razvoj.

Stvaranje okruženja koje potiče tjelesnu aktivnost od presudne je važnosti za motorički razvoj djece. To uključuje osiguravanje sigurnih prostora za igru, dostupnost sportske opreme i poticanje djece na redovito sudjelovanje u sportskim aktivnostima. Studija Horvata i suradnika (2012) naglašava da djeca koja imaju pristup raznovrsnoj sportskoj opremi kod kuće pokazuju bolje motoričke sposobnosti i veći interes za tjelesnu aktivnost.

Milanović (2014) navodi da roditelji također igraju ključnu ulogu u poticanju samostalnosti i samopouzdanja kod djece, što je važno za razvoj motoričkih vještina. Prema njegovom istraživanju, djeca koja osjećaju podršku svojih roditelja u tjelesnim aktivnostima razvijaju veće samopouzdanje i lakše savladavaju motoričke izazove.

Društveni čimbenici, kao što su socio-ekonomski status i obrazovanje roditelja, također igraju značajnu ulogu u motoričkom razvoju djece. Istraživanje Drenjančevića i suradnika (2015) dokazuje da djeca iz obitelji s višim socio-ekonomskim statusom češće imaju pristup organiziranim sportskim aktivnostima i kvalitetnijim sportskim rekvizitima, što pozitivno utječe na njihov motorički razvoj. Međutim, bez obzira na potencijalnu dostupnost rekvizita, pažnju treba usmjeriti na aktivnost koja je svoj djeci dostupna, a to je igra. Igra je prirodna aktivnost djece koja im omogućuje da razviju svoje motoričke sposobnosti na zabavan i intuitivan način. Hraste i suradnici (2017) ističu slobodnu igru, kao što je trčanje, penjanje i skakanje u svrhu razvoja koordinacije, ravnoteže i snage.

6. CILJ ISTRAŽIVANJA I HIPOTEZE

Cilj istraživanja je istražiti stavove roditelja o tjelesnom vježbanju te imaju li oni utjecaj na motoričke sposobnosti djece predškolske dobi.

H: stavovi roditelja o tjelesnom vježbanju imaju znatan utjecaj na motoričke sposobnosti djece.

7. METODE RADA

U istraživanju je korišten uzorak od 51 djeteta predškolske dobi. Ispitane su tri odgojne skupine, odnosno jaslička skupina (1-3 godina), starija mješovita skupina (4-7 godina) te skupina koja pohađa izvanredni predškolski program (6-7 godina). Uzorak ispitanika obuhvaćao je djecu Dječjeg vrtića Vojnić te su sva djeca bila zdrava za vrijeme provođenja istraživanja. Uzorak ispitanika djece čini sveukupno 51 dijete, odnosno 27 dječaka i 24 djevojčice. Također, za svakog su ispitanika roditelji dali usmeni pristanak za sudjelovanje u istraživanju. U prvom dijelu istraživanja je korišten uzorak ispitanika koji čini 51 roditelj.

Pri obradi podataka za sve istraživane varijable izračunati su osnovni deskriptivni parametri: aritmetička sredina, standardna devijacija, skewness, kurtosis te frekvencijska analiza. Mann Whitney test je korišten za usporedbu ispitanika prema spolu. Taj neparametrijski test korišten je zbog malog uzorka ispitanika. Statistička značajnost razlika testirana je na razini značajnosti $p < 0,05$. Obrada podataka vršila se programom STATISTICA version 13.5.0.17., TIBCO Software Inc.

7.1. Anketni upitnici za roditelje

Istraživanje se sastoji od dva dijela. Prvi dio predstavlja ispunjavanje anketnih upitnika namijenjenih roditeljima kako bi se ispitali njihovi stavovi o tjelesnom vježbanju djece. Anketni upitnik je konstruiran po uzoru na Leljak (2012, prema Jurenac, 2015) te su modificirani u svrhu izrade dviju anketa budući da se razvojne karakteristike djece koja pohađaju jasličku i stariju skupinu razlikuju.

1. Korisno je voditi dijete na dječje igralište jer je zabavno i sigurno mjesto za dječju igru.	T	N
2. Dok je dijete vani, roditelj bi se trebao priključiti tjelesnim aktivnostima koje dijete provodi (npr. trčanje, skakanje, penjanje na penjalicu...)	T	N
3. Nije u redu da se dijete igra na asfaltiranom igralištu jer bi moglo pasti i oguliti koljena.	T	N
4. Djetetu treba dopustiti da se penje do vrha penjalice na igralištu, ako ono to želi.	T	N
5. Ne treba se brinuti zbog oguljenih koljena ili laktova, to je normalno kod djece.	T	N
6. Ne treba se brinuti zbog modrica po rukama i nogama djeteta nastale u igri, to je normalno.	T	N
7. Ne treba voditi dijete na dječje igralište gdje je ljuljačka ili klackalica potrgana jer bi se dijete moglo ozlijediti.	T	N
8. Treba dozvoliti djetetu da slobodno trči po kući/stanu.	T	N
9. Dijete treba poticati da trči po različitim podlogama da bi bilo što spretnije.	T	N
10. Kada dijete padne dok trči ili hoda, uvijek mu treba pomoći da ustane.	T	N
11. Dijete treba poticati na različite tjelesne aktivnosti da bi bilo što spretnije.	T	N
12. Djetetu treba dozvoliti da se slobodno igra u dvorištu.	T	N
13. Nije u redu da se dijete igra loptom u dvorištu jer bi moglo istrčati na ulicu za loptom.	T	N
14. Ne smeta mi da se dijete zaprlja kad se igra vani na igralištu.	T	N
15. Držim dijete za ruku dok se penje i silazi niz stepenice i onda kada me ono to ne traži.	T	N
16. Djetetu treba dozvoliti da trči brzo niz kosinu	T	N
17. Djetetu treba dozvoliti da hoda po zidu visine do 1 metar.	T	N
18. U redu je da se dijete samostalno penje po ljestvama kreveta na kat.	T	N

Slika 1: Anketni upitnik za roditelje djece koja pohađaju stariju odgojnu skupinu

1. Treba pustiti dijete da samostalno puže po stepenicama uz nadzor.	T	N
2. Dok je dijete vani, roditelj bi se trebao priključiti tjelesnim aktivnostima koje dijete provodi (npr. trčanje, skakanje...)	T	N
3. Nije u redu puštati dijete van na igru kad pada kiša	T	N
4. Ne treba puštati dijete van na igru kad je hladno jer bi se moglo prehladiti.	T	N
5. Treba dozvoliti djeci da se igraju na snijegu, u redu je ako se i prehlade.	T	N
6. Treba dozvoliti djetetu da samostalno ili uz asistenciju skače s visine od 50 cm.	T	N
7. Djetetu treba dopustiti da se samostalno popne i bez tuđe pomoći popne i spusti niz tobogan.	T	N
8. Treba dozvoliti djetetu da slobodno trči po kući/stanu.	T	N
9. Dijete treba poticati da trči po različitim podlogama da bi bilo što spretnije.	T	N
10. Kada dijete padne dok trči ili hoda, uvijek mu treba pomoći da ustane.	T	N
11. Dijete treba poticati na različite tjelesne aktivnosti da bi bilo što spretnije.	T	N
12. Djetetu treba dozvoliti da se slobodno igra u dvorištu.	T	N
13. Nije u redu da se dijete igra loptom u dvorištu jer bi moglo istrčati na ulicu za loptom.	T	N
14. Djetetu do 4 godine je za normalan motorički razvoj dovoljno igranje na spravama koje se nalaze na dječjem igralištu.	T	N
15. Držim dijete za ruku dok se penje i silazi niz stepenice i onda kada me ono to ne traži.	T	N
16. Treba poticati dijete da vozi bicikl bez pedala bez obzira na mogući pad.	T	N
17. Djetetu treba dozvoliti da trči brzo niz kosinu	T	N
18. Djetetu treba dozvoliti da hoda po zidu visine do 1 metar.	T	N

Slika 2: Anketni upitnik za roditelje djece koja pohađaju jasličku skupinu

7.2. Motorički mjerni instrumenti

Drugi se dio istraživanja odnosi na provođenje testova za ispitivanje motoričkih sposobnosti djece prema Horvatu (2010).

7.2.1. Opis testova za jasličku skupinu

MRSJN = stajanje na jednoj nozi (ravnoteža)

Ispitanik stane jednom nogom unutar kvadrata na podu od ljepljive trake (10x10cm) i zadržava ravnotežu maksimalno 30 sekundi. Druga noga je pogrčena, a ruke su u odručenju. Test se ponavlja 3 puta.

MKTM – trčanje s mlatićem (koordinacija)

Na udaljenosti od 4 metra postave se dva obruča. Kod jednog se nalazi startna crta i u obruču su dva mlatića. Na znak ispitanik uzima mlatić te ga prenosi u drugi obruč. Zatim se vraća po drugi mlatić i nosi ga u nasuprotni obruč nakon čega se vraća i pretrčava startnu crtu. Test se ponavlja tri puta i mjeri se u sekundama.

MKKČ – krug četveronoške (koordinacija)

Po kružnici promjera 4 metra postave se 4 čunja. Kod jednog se čunja nalazi startna crta iza koje se nalazi ispitanik i dodiruje ju rukama.. Nalazi se u položaju upora za rukama. Na znak kreće četveronoške oko čunjeva i kada prođe startnu crtu zadatak je gotov. Test se ponavlja tri puta i mjeri se u sekundama.

MSSV – skok u vis (eksplozivna snaga)

Ispitaniku se oko kukova zalijepi ljepljiva traka za koju je pričvršćen krojački metar. Izmjeri se početna visina od poda do kukova. Krojački metar na podu prolazi kroz kliznu pregradu tako da ispitanik skoči u vis, rukama na bokovima, krojački metar se za tu dužinu povlači prema gore. Test se ponavlja tri puta i mjeri se u centimetrima.

MSČ8 – 8 čučnjeva (repetitivna snaga)

Ispitanik stane u obruč koji se nalazi u podu i mora napraviti 8 pravilnih čučnjeva tako da rukama dotakne pod i vrati se do stojećeg stava. Test se ponavlja tri puta i mjeri se u sekundama.

MI60 – trčanje (brzina)

Ispitanik trči po označenoj stazi u trajanju od 60 sekundi. Potrebno je izmjeriti pretrčane metre u 60 sekundi.

7.2.3. Opis testova za stariju dobnu skupinu

MKGR – guranje lopte oko stalaka dominantnom rukom (koordinacija)

Na stazi duljine 4 metra postavljeni su stalci na svaka 2 metra. Označena je crta starta dugačka 1 metar i na udaljenosti 2 i 4 metra od crte starta tj. mjesta na kojima će se nalaziti stalci. Ispitanik se nalazi iza crte starta, zauzima položaj tijela po vlastitom izboru i na znak dominantnom rukom gura loptu koja stalno mora biti u dodiru s podlogom te u slalomu prolazi između stalaka. Za vrijeme vođenja ispitanik može mijenjati ruku kojom kontrolira loptu, ali niti u jednom trenutku ne smije dirati loptu istovremeno s obje ruke. Zadatak se izvršava kada ispitanik loptom pređe crtu starta. Test se izvodi tri puta i mjeri se u sekundama.

MFSR – pretklon u sjedu (fleksibilnost)

Ispitanik zauzima položaj sjeda s opruženim nogama te petama na osnovnoj liniji. Noge su razmaknute toliko da ispitanik prilikom medijalnog otklona može oba stopala dodirnuti palcima. Ruke su opružene te ispitanik postavi desni dlan na nadlanicu lijeve ruke. Ispitanikov je zadatak da se počne spuštati u pretklon povlačeći rukama duž mjerne linije sve do trenutka kad to više neće moći. Test se ponavlja tri puta i mjeri se u centimetrima.

MSPT – podizanje trupa (snaga)

Ispitanik leži na leđima, nogu savijenih pod kutom od 90°. Dlanovi obje ruke nalaze mu se na trbuhu. Pomoćni ispitivač se nalazi u klečećem položaju ispred njega te mu učvršćuje stopala. Ispitanik se treba podići iz početnog položaja u sjedeći bez pomoći ruku i to tako da ramenima dodirne koljena. Ispitanik izvodi maksimalni broj podizanja tijekom 15 sekundi. Test se ponavlja tri puta i mjeri se u sekundama.

MAOO – obilazak oko stalaka (agilnost)

Na stazi duljine 4 metra stalci su raspoređeni na udaljenosti 2 i 4 metra od crte starta. Ispitanik na znak za početak izvođenja testa treba što brže obići prvi stalak, nakon toga obići drugi stalak i vratiti se prema startnoj liniji. Test se ponavlja tri puta i mjeri se u sekundama.

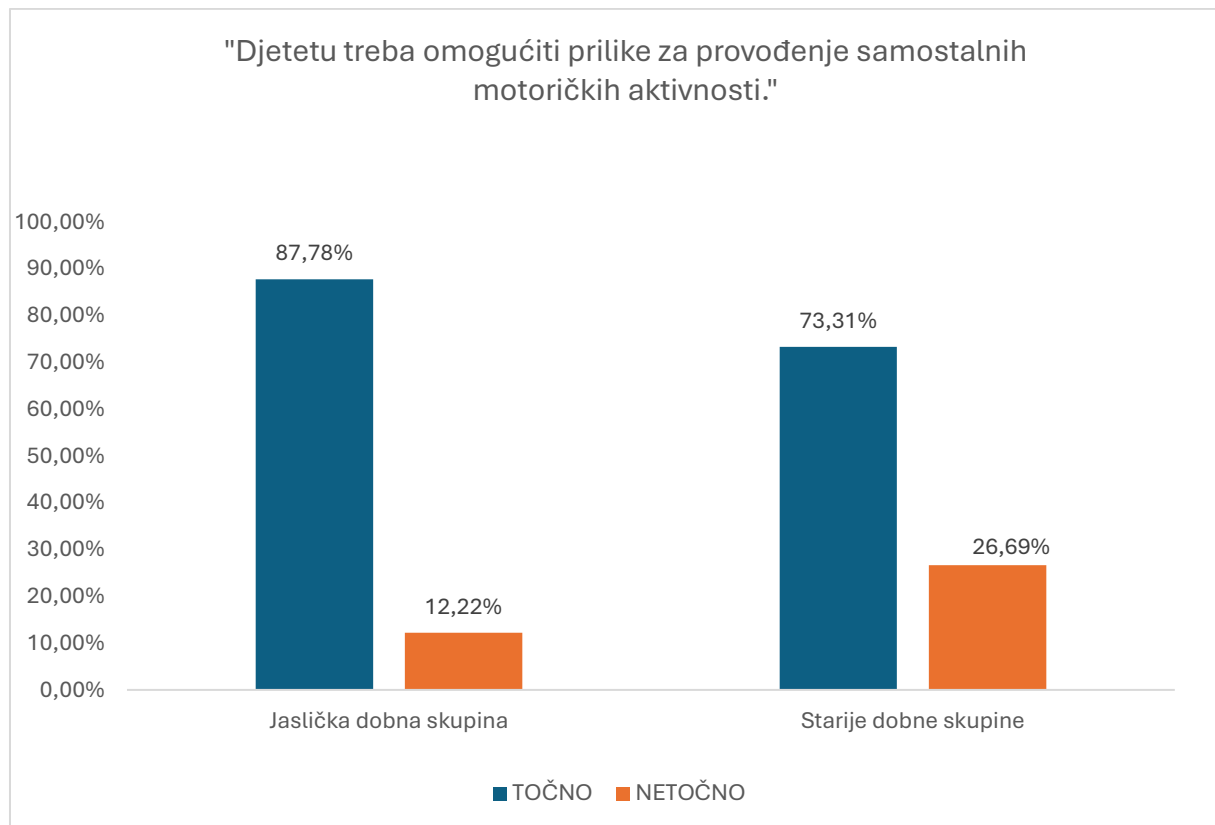
MPGC- gađanje lopticom u cilj (preciznost)

Na zid je pričvršćena okomita meta na kojoj se nalazi kvadrat veličine 40 cm. Od mete se odmjeri udaljenost 3 metra i označi se linija gađanja. Ne prelazeći crtu gađanja, ispitanik izbacuje jednu po jednu krpenu lopticu iznad razine vlastitog ramena gađajući u metu. Svaki ispitanik mora deset puta gađati u metu. Test se ponavlja tri puta i bilježi se broj uspješnih pogodaka u metu od deset pokušaja.

8. REZULTATI

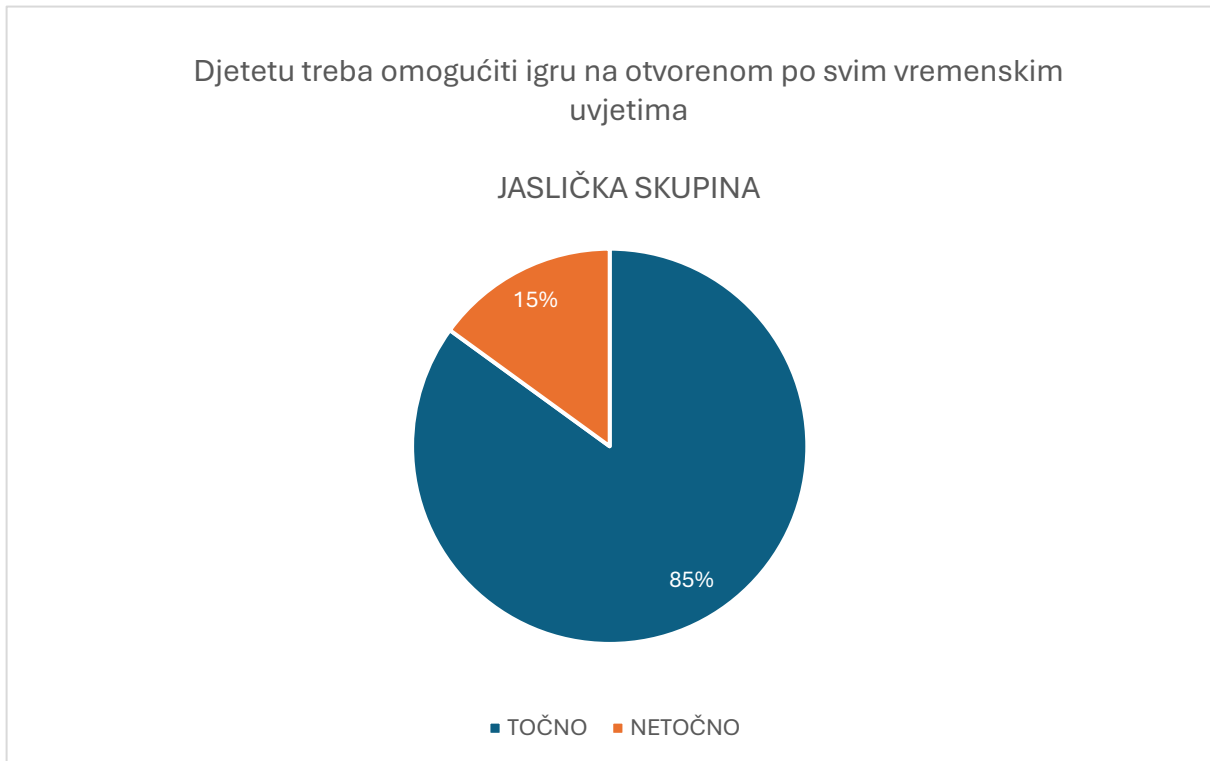
Analizom anketnih upitnika utvrđeno je da većina roditelja ima pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju djece. Na temelju pitanja koja se odnose na samostalno kretanje djece i slobodu tijekom aktivnosti, 87,78% roditelja djece iz jasličke skupine podržava navedeni oblik aktivnosti dok njih 12,22% smatra da djetetu uvijek treba pružiti pomoć pa čak i kada dijete ne izražava potrebu. S druge strane, u starijim dobnim skupinama 73,31% roditelja ističe pozitivan stav prema poticanja samostalnih aktivnosti dok njih 26,69% to opovrgava. Vidljivo je da su rezultati u jasličkoj skupini bolji za 14,47% što ne čini značajnu razliku. Neka od pitanja koja se odnose na ovaj dio anketnog upitnika su:

1. „Treba dozvoliti djetetu da slobodno trči po kući/stanu.“
2. „Treba pustiti dijete da se samostalno penje po stepenicama uz nadzor.“
3. „Djetetu treba dozvoliti da se slobodno igra u dvorištu.“
4. „Kad dijete padne dok trči ili hoda, uvijek mu treba pomoći da ustane.“
5. „Dijete treba poticati da trči po različitim podlogama da bi bilo što spretnije.“



Graf 1. Prikaz stavova roditelja o samostalnim motoričkim aktivnostima djece

Prilikom ispitivanja stavova roditelja o igri na otvorenom bez obzira na vremenske uvjete, 85% roditelja u jasličkoj skupini smatra da je primjereno omogućiti djetetu igra na otvorenom iako su potencijalno prisutni nepovoljni vremenski uvjeti (kiša, snijeg, vjetar i slično) dok se njih 15% ne slaže s navedenom tezom.

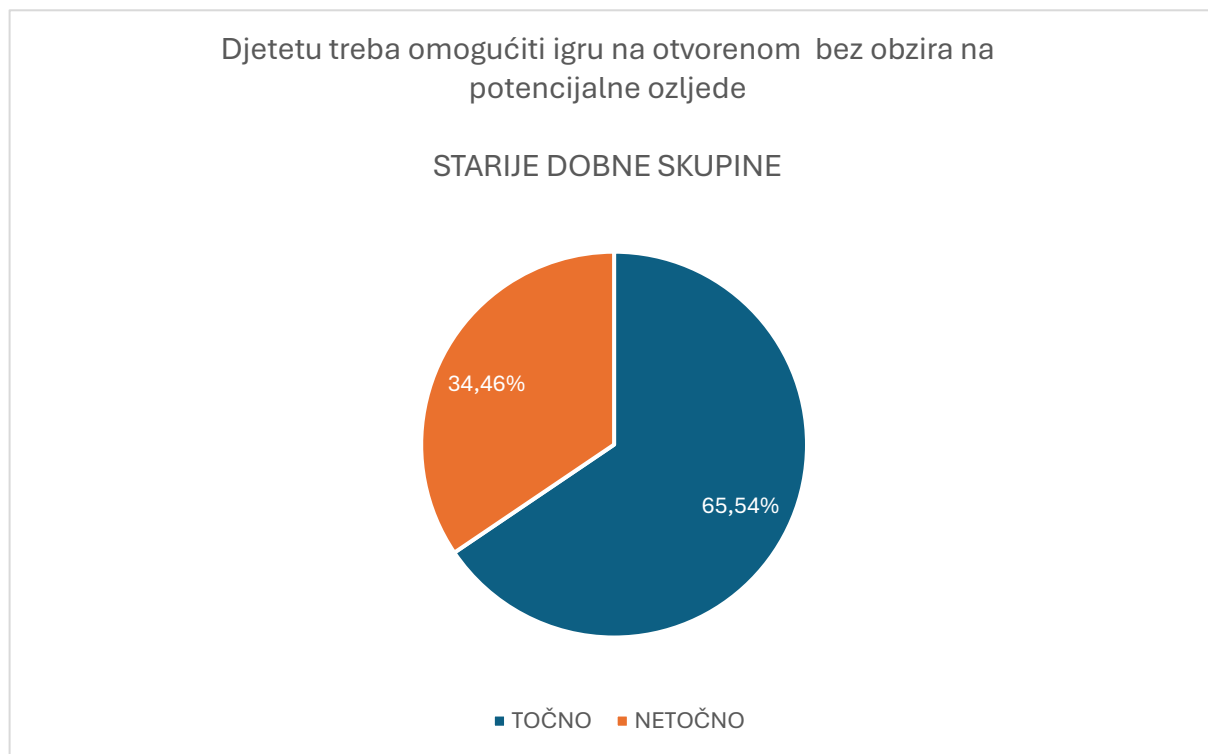


Graf 2. Prikaz stavova roditelja o igri na otvorenom po svim vremenskim uvjetima

Za razliku od jasličke skupine u kojoj je jedan od naglasaka na ispitivanju stavova o omogućavanju igre na otvorenom po svim vremenskim uvjetima, u starijim su se skupinama ispitali i stavovi o mogućim ozljedama djece tijekom igre. Pod ovaj dio upitnika spadaju sljedeće tvrdnje:

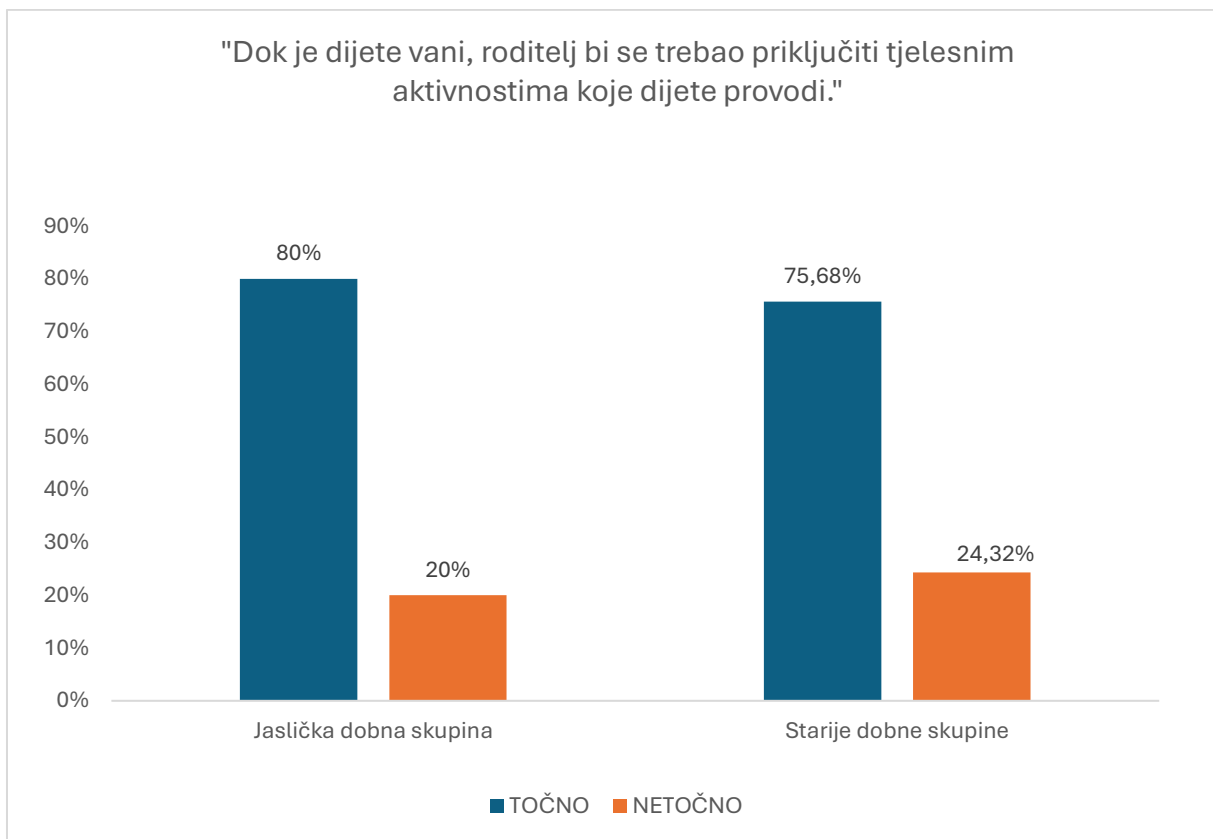
1. „Nije u redu da se dijete igra na asfaltiranom igralištu jer bi moglo pasti i oguliti koljena.“
2. „Ne treba se brinuti zbog oguljenih koljena ili laktova, to je normalno kod djece.“
3. „Ne treba se brinuti zbog modrica po rukama i nogama djeteta nastalih u igri, to je normalno.“
4. „Ne treba voditi dijete na dječje igralište gdje je ljuljačka ili klackalica potrgana jer bi se dijete moglo ozlijediti. „

Rezultati pokazuju da 65,54% roditelja ozljede tijekom tjelesnih aktivnosti djece smatra normalnom pojavom dok njih 34,46% strahuje od potencijalnih ozljeda (oguljenih koljena i/ili laktova, modrica po rukama i nogama i slično).



Graf 3. Prikaz stavova roditelja o potencijalnim ozljedama djece tijekom igre

Nadalje, u obje je skupine ispitana sljedeća teza: „Dok je dijete vani, roditelj bi se trebao priključiti tjelesnim aktivnostima koje dijete provodi (npr. trčanje, skakanje, penjanje na penjalicu...)“. Rezultati u jasličkoj skupini pokazuju da 80% roditelja smatra da bi se trebali priključiti tjelesnim aktivnostima koje dijete u tom trenutku provodi, a njih 20% smatra da je u redu da se ne priključuju dječjim. Slični su rezultati utvrđeni i u starijim dobnim skupinama jer 75,68% roditelja ima pozitivan stav o priključivanju tjelesnim aktivnostima koje dijete provodi dok se njih 24,32% ipak bira ne priključiti istom. Slični su rezultati utvrđeni i u starijim dobnim skupinama jer 75,68% roditelja ima pozitivan stav o priključivanju tjelesnim aktivnostima koje dijete provodi dok se njih 24,32% ipak bira ne priključiti istom.



Graf 5. Prikaz stavova roditelja u starijim dobnim skupinama o njihovom priključivanju tjelesnim aktivnostima koje dijete provodi

Tablica 1

Deskriptivni statistički parametri djece

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>MIN</i>	<i>MAX</i>	<i>SKEWNESS</i>	<i>KURTOSIS</i>
<i>VISINA</i>	51	115,32	12,53	91,00	150,00	0,04	-0,20
<i>MASA</i>	51	21,39	8,65	11,90	65,80	3,00	13,21
<i>BMI</i>	51	15,27	3,11	11,06	28,89	2,06	6,90
<i>PODTRUP</i>	37	4,57	2,10	1,00	9,00	0,36	-0,27
<i>MKGR</i>	37	29,97	5,89	20,33	45,64	0,72	0,13
<i>MAOOS</i>	37	5,34	0,72	3,85	6,74	-0,10	-0,28
<i>MFSR</i>	37	9,24	4,76	1,00	20,00	0,29	-0,26
<i>MPGC</i>	37	3,73	1,48	1,00	7,00	0,49	-0,27
<i>MRSTJN</i>	14	9,49	4,87	4,94	21,53	1,32	1,34
<i>MKTM</i>	14	13,74	1,94	10,33	18,83	1,06	3,29
<i>MKKČ</i>	14	16,35	4,87	9,68	28,03	0,93	1,25
<i>MSSV</i>	14	14,50	2,74	10,00	19,00	-0,01	-1,03
<i>MSC8</i>	14	13,87	4,30	8,90	22,29	0,56	-0,87
<i>MIG0</i>	14	98,36	26,35	12,00	117,00	-3,06	10,35

N=broj ispitanika, M=aritmetička sredina, SD=standardna devijacija, MIN=minimalan rezultat, MAX=maksimalan rezultat, Skewness=mjera simetrije distribucije, Kurtosis=mjera oblika distribucije

Promatrajući rezultate iz tablice 1. koja prikazuje deskriptivne statističke parametre bez obzira na spol djece, vidljiva je značajna statistička razlika između minimalnih i maksimalnih rezultata. Primjerice, minimalan rezultat indeksa tjelesne mase iznosi 11,06 dok je maksimalni rezultat 28,89. Potrebno je uzeti u obzir da pojedini parametri u tablici prikazuju rezultate svih ispitanika (N=51) zbog čega su razmjeri između zabilježenih rezultata očekivani. Nadalje, značajna su i odstupanja u rezultatima motoričkih testova, odnosno također je velika razlika između minimalnih i maksimalnih rezultata posebice u testu MKGR (guranje lopte oko stalaka dominantnom rukom) čiji minimalni rezultat iznosi 20,33 dok je maksimalni 45,64 te je spomenuti test proveden samo u starijim skupinama, odnosno u starijoj mješovitoj skupini i u skupini vanjskog predškolskog programa.

Tablica 2

Rezultati razlika prema uzorku definiranom prema spolu (N=51)

	<i>M</i>	<i>Ž</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p-vrijednost</i>
<i>VISINA</i>	122,95	119,47	141,00	0,87	0,39
<i>MASA</i>	25,44	21,60	142,00	0,84	0,40
<i>BMI</i>	15,98	14,71	161,00	0,26	0,80
<i>PODTRUP</i>	4,75	4,35	157,00	0,38	0,70
<i>MKGR</i>	28,32	31,91	105,50	-1,95	0,05
<i>MAOOS</i>	5,21	5,49	122,50	-1,43	0,15
<i>MFSR</i>	7,30	11,53	86,50	-2,53	0,01
<i>MPGC</i>	4,20	3,18	113,00	1,72	0,09

M= muško, Ž=žensko, U=Mann-Whitney test, -Z= Z-vrijednost, p-vrijednost – razina statističke značajnosti

Iz tablice 2. možemo vidjeti rezultate prema uzorku koji je definiran prema spolu. Mann-Whitney neparametrijski test pokazuje da postoje statistički značajne razlike prema spolu u jednoj varijabli. Utvrđeno je da djevojčice imaju znatno bolje rezultate u testovima za ispitivanje fleksibilnosti, odnosno MFSR (pretklon u sjedu). Točnije, djevojčice su postigle rezultat od 11,53 dok rezultat dječaka iznosi 7,30. Značajna razlika, $p=0,01$, što sugerira da postoji statistički značajna razlika između djevojčica i dječaka za ovu varijablu. U ostalim varijablama nema statistički značajnih razlika, ali vidljive su nominalne razlike. Primjerice, dječaci su viši i teži od djevojčica te indeks tjelesne mase dječaka iznosi 15,98, a djevojčica 14,71 što dokazuje da razlike nisu statistički značajne.

Tablica 3

Rezultati postotaka djece starijih dobnih skupina prema stupnju uhranjenosti

	N	%
NORMALNA TJELESNA MASA	29	78,38
PREKOMJERNA TJELESNA MASA	3	8,11
N=broj ispitanika, %=postotak		13,51

Ova distribucija daje uvid u raspodjelu ispitanika prema njihovom indeksu tjelesne mase, kategoriziranom prema standardnim klasifikacijama: normalna tjelesna masa, prekomjerna tjelesna masa i pretilost. Iako 78,38% ispitanika ima normalnu tjelesnu masu, ne treba zanemariti podatak da 8,11% ispitanika ima prekomjernu tjelesnu masu dok je njih 13,51% pretilo.

Tablica 4

Rezultati postotaka djece jasličke skupine prema stupnju uhranjenosti

	N	%
NORMALNA TJELESNA MASA	13	92,86%
PREKOMJERNA TJELESNA MASA	0	
PRETILOST	1	7,14%

N=broj ispitanika, %=postotak

Tablica 4. prikazuje rezultate jasličke skupine prema stupnju uhranjenosti. Većina ispitanika (92,86%) je u kategoriji normalne tjelesne mase, dok ispitanika s prekomjernom tjelesnom masom nije bilo, a pretilost je zabilježena kod jedne osobe. Jaslička skupina ima znatno bolji rezultat od starijih dobnih skupina, no potrebno je uzeti u obzir i broj ispitanika kojih ima znatno više u starijim dobnim skupinama čime se povećava vjerojatnost za većim brojem ispitanika s prekomjernom tjelesnom masom ili pretilošću.

Tablica 5

Rezultati Mann-Whitney testa za skupinu ispitanika s normalnom i prekomjernom tjelesnom masom

	NORMALNA TJELESNA MASA	PREKOMJERNA TJELESNA MASA	U	Z	p-vrijednost
VISINA	113,42	112,50	82,50	-0,04	0,97
MASA	18,99	22,13	48,50	-1,36	0,17
BMI	14,26	17,06	1,00	-3,22	0,00
PODTRUP	4,34	5,33	27,50	-1,00	0,32
MKGR	30,04	29,20	43,00	0,00	1,00
MAOOS	5,35	5,69	34,00	-0,58	0,56
MFSR	9,69	6,67	30,50	0,81	0,42
MPGC	3,66	3,33	38,00	0,32	0,75

U=Mann-Whitney test, Z= Z-vrijednost, p-vrijednost=razina statističke značajnosti

U tablici 5. se nalaze rezultati Mann-Whitney testa za različite varijable između dvije skupine ispitanika: one sa normalnim indeksom tjelesne mase i one s prekomjernom tjelesnom težinom. Na temelju rezultata, značajna razlika između skupina postoji samo za varijablu BMI, a za ostale varijable nema značajnih razlika između ispitanika s normalnim BMI i onih s prekomjernom tjelesnom težinom.

Tablica 6

Rezultati Mann-Whitney testa za skupinu ispitanika s normalnom tjelesnom težinom i pretilošću

	NORMALNA TJELESNA MASA	PRETILOST	U	Z	p-vrijednost
VISINA	113,42	133,60	13,00	-3,16	0,00
MASA	18,99	40,98	0,00	-3,61	0,00
BMI	14,26	22,30	0,00	-3,61	0,00
PODTRUP	4,34	5,40	57,50	-0,71	0,48
MKGR	30,04	30,04	71,00	0,05	0,96
MAOOS	5,35	5,08	58,00	0,68	0,50
MFSR	9,69	8,20	60,00	0,58	0,56
MPGC	3,66	4,40	54,00	-0,88	0,38

U=Mann-Whitney test, Z= Z-vrijednost, p-vrijednost=razina statističke značajnosti

Na temelju rezultata iz tablice 6. koja prikazuje rezultate Mann-Whitney testa za skupinu ispitanika s normalnom tjelesnom težinom i pretilošću, vidljivo je da postoje značajne razlike za varijablu visine, mase i indeksa tjelesne mase između ispitanika s normalnim BMI i pretilih ispitanika dok za ostale varijable nema značajnih razlika između navedene dvije skupine.

Tablica 7

Rezultati Mann-Whitney testa za skupinu ispitanika s prekomjernom tjelesnom težinom i pretilošću

	PREKOMJERNA TJELESNA MASA	PRETILOST	U	Z	p-vrijednost
VISINA	112,50	133,60	1,50	-1,96	0,05
MASA	22,13	40,98	0,00	-2,33	0,02
BMI	17,06	22,30	0,00	-2,33	0,02
PODTRUP	5,33	5,40	7,00	0,00	1,00
MKGR	29,20	30,04	7,00	0,00	1,00
MAOOS	5,69	5,08	4,00	0,89	0,37
MFSR	6,67	8,20	6,00	-0,30	0,77
MPGC	3,33	4,40	4,50	-0,75	0,46

U=Mann-Whitney test, Z= Z-vrijednost, p-vrijednost=razina statističke značajnosti

Promatrajući tablicu 7., moguće je uočiti razlike između skupina s prekomjernom tjelesnom težinom i pretilošću u tri varijable: visini, masi i indeksu tjelesne mase. Za ostale varijable nema značajnih razlika između dvije skupine.

9. RASPRAVA

Cilj istraživanja bio je potvrditi hipotezu da stavovi roditelja o tjelesnom vježbanju imaju znatan utjecaj na motoričke sposobnosti djece. Analizom anketnih upitnika namijenjenih roditeljima te uspoređivanjem rezultata djece predškolske dobi prilikom ispitivanja motoričkih sposobnosti, utvrđeno je da djeca čiji roditelji imaju pozitivan stav o tjelesnom vježbanju postižu bolje rezultate u svim testovima ispitivanja motoričkih sposobnosti. Uz to, potrebno je istaknuti da 8,5% djece pretiło što je također utjecalo na njihove rezultate. Uočeno je da su djevojčice imale znatno bolje rezultate od dječaka u testovima za mjerenje fleksibilnosti. Osim navedene razlike, djevojčice i dječaci ne pokazuju znatne razlike u razvijenosti motoričkih sposobnosti.

Provedeno je dosta istraživanja na sličnu temu koja su doprinijela razumijevanju važnosti roditeljskih stavova i njihove uloge u motoričkom razvoju djece. Jedno od takvih istraživanja proveo je Prskalo (2011) koji je ispitao povezanost roditeljskih stavova prema tjelesnom vježbanju i motoričkih sposobnosti djece. Rezultati su pokazali da roditelji s pozitivnim stavovima prema tjelesnoj aktivnosti potiču svoju djecu na sudjelovanje u raznim sportskim aktivnostima, što dovodi do boljih motoričkih performansi. Iz istraživanja Prskala i Badrića (2011), promatrajući sportske aktivnosti, one dolaze na drugo ili treće mjesto po interesu djece. Dječaci pokazuju veće preferencije prema sportskim aktivnostima nego djevojčice. Istraživanja slobodnog vremena mladih pokazuju da dominiraju aktivnosti koje ne zahtijevaju fizički angažman, poput gledanja televizije, druženja s prijateljima i slično. Ove preferencije prema pasivnim aktivnostima mogu negativno utjecati na razvoj motoričkih sposobnosti djece. Nedostatak tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu smanjuje mogućnosti za razvoj i unapređenje motoričkih vještina, što je ključno za njihov zdrav rast i razvoj. Povećanje uključenosti djece u sportske aktivnosti može značajno poboljšati njihove motoričke sposobnosti i cjelokupno zdravlje. Istraživanje koje naglašava važnost emocionalne i praktične podrške roditelja na razvoj motoričkih sposobnosti djece predškolske dobi provode Črnčec, Sorić i Bale (2010). Rezultati istraživanja Đorđić (2006) dokazuju da djeca čija je roditeljska podrška emocionalno i praktično stabilna imaju bolje razvijene motoričke sposobnosti u usporedbi s djecom koja su manje izložena takvoj podršci. Cilj istraživanja bio je ispitati roditeljski angažman u fizičkoj aktivnosti djece, stavove roditelja prema fizičkoj aktivnosti te razlike u tretiranju

dječaka i djevojčica. Anketirano je 1969 roditelja djece uzrasta od 4 do 11 godina iz Vojvodine, a podaci su obrađeni odgovarajućim statističkim metodama. Dobiveni rezultati pokazuju da ni djeca ni roditelji ne ispunjavaju minimalne preporuke za tjelesnu aktivnost, unatoč vrlo pozitivnim stavovima roditelja prema tjelesnim aktivnostima djece. Iako roditelji imaju pozitivne stavove prema vlastitom vježbanju, te stavove rijetko provode u praksi. S druge strane, autori Petrić i sur. (2019) provode istraživanje čiji je cilj utvrditi prevalenciju razine tjelesne aktivnosti djece rane dobi i njihovih roditelja, te na temelju iste vrednovati tromjesečni program edukacije roditelja o važnosti tjelesne aktivnosti. Na temelju dobivenih rezultata, utvrđeno je da su djeca i njihovi roditelji značajno napredovali u ukupnoj tjednoj tjelesnoj aktivnosti nakon realizacije edukativnog programa. Istraživanje je istaknulo koliko je primjer roditelja važan i utjecajan u životu djeteta te potvrdilo da je borbu protiv tjelesne neaktivnosti potrebno započeti već od najranije dobi. To se može ostvariti putem različitih edukativnih programa, koji su se pokazali učinkovitima i prijeko potrebnima. Iveković (2017) ispituje stavove roditelja i odgajatelja prema tjelesnom vježbanju djece te analizira razlike između tih dviju skupina. Stavovi do određene mjere utječu na ponašanje ljudi, a najčešće se usvajaju preko bliskih osoba u djetetovom životu. Stoga, roditeljski stav prema tjelesnom vježbanju može utjecati na stav djeteta prema istoj temi, kao i na njegovo ponašanje povezano s tjelesnom aktivnošću, premda neka istraživanja ne uspijevaju potvrditi takvu povezanost.

Sva istaknuta istraživanja mogu potkrijepiti rezultate istraživanja provedenog u svrhu pisanja ovog diplomskog rada. Pozitivan stav roditelja o tjelesnom vježbanju djece uvelike utječe na razvoj djetetovih motoričkih sposobnosti. Angažman roditelja i podrška koja je usmjerena prema djetetu u njegovu najranijem djetinjstvu, jedni su od ključnih čimbenika za poticanje motoričkog razvoja djece. Iako istraživanja sa sličnom metodologijom ponekad ne moraju pokazati znatan utjecaj roditeljskih stavova na određeni razvojni čimbenik djeteta predškolske dobi, poželjno je i očekivano da roditelj podržava djetetov holistički razvoj barem svojom prisutnošću i angažiranošću. Kako bi se podigla razina svijesti o ovoj temi, potrebno je provoditi što više sličnih istraživanja kako bi spomenute tvrdnje bile potkrepljene i znanstveno dokazane u znatno većoj mjeri.

10. ZAKLJUČAK

Istraživanje stavova roditelja o tjelesnom vježbanju i motoričkim sposobnostima djece predškolske dobi otkrilo je značajan utjecaj roditeljskih stavova i podrške na tjelesni razvoj djece. Međutim, istraživanje također ističe da određeni postotak roditelja izražava negativan stav prema tjelesnim aktivnostima svoje djece, a razlozi mogu biti brojni. Neki od njih su nedostatak vremena i znanja, strah od ozljeda, neadekvatni uvjeti, kulturni utjecaji, negativna iskustva i utjecaj modernih tehnologija. Ovo istraživanje naglašava važnost uključivanja roditelja u programe za promicanje tjelesne aktivnosti kod djece te osnaživanja roditelja da budu pozitivni modeli i podrška svojoj djeci. Bitno je napomenuti da dijete predškolske dobi ne treba nužno pohađati određeni tjelesni program kako bi uspješno razvilo svoje motoričke sposobnosti. Postoji niz prirodnih aktivnosti koje kroz svakodnevnu igru omogućuje djeci predškolske dobi da razviju širok spektar motoričkih sposobnosti. Za implementaciju tih aktivnosti važno je osigurati djeci dovoljno prilika za slobodnu igru i raznovrsne motoričke tjelesne aktivnosti koje će im omogućiti optimalan motorički razvoj. Potrebno je češće provoditi slična istraživanja kako bi se pratile promjene u stavovima roditelja i motoričkim sposobnostima djece, što bi omogućilo prilagodbu i poboljšanje postojećih programa za promicanje tjelesne aktivnosti. Iako se u Hrvatskoj provode istraživanja na ovu temu, ona su još uvijek relativno rijetka i sporadična. Redovita istraživanja omogućila bi stvaranje sveobuhvatnije slike o stanju tjelesne aktivnosti i motoričkih sposobnosti djece predškolske dobi, te identificiranje područja koja zahtijevaju dodatnu pažnju i resurse. Priloženi tip istraživanja je važan jer pruža vrijedne informacije koje mogu pomoći u razvoju učinkovitih programa i politika usmjerenih na poboljšanje zdravlja, usvajanje zdravstvenih navika i razvoj politike koja je usmjerena ka unapređenju istog.

LITERATURA

1. Badrić, M., & 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.
2. Barnett, L.M., Hinkley, T., Okely, A.D., & Salmon, J. (2008). Child, family and environmental correlates of children's motor skill proficiency. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 11(5), 497-503.
3. Blažević, I. (2013). Uloga roditelja u razvoju motoričkih sposobnosti djece. *Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 15(3), 395-406.
4. Črnčec, R., Sorić, M., & Bala, G. (2010). Roditeljska podrška i motoričke sposobnosti djece predškolske dobi. *Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 12(3), 389-404.
5. Drenjančević, I., Marković, A., & Babić, V. (2015). Utjecaj socio-ekonomskih čimbenika na motorički razvoj djece. *Hrvatski časopis za kineziologiju*, 47(2), 123-134.
6. Đorđić, V. (2006). Roditelji i fizička aktivnost dece predškolskog i mlađeg školskog uzrasta. U *Zbornik radova Interdisciplinarne naučne konferencije sa međunarodnim učešćem: Antropološki status i fizička aktivnost dece i omladine*. Novi Sad, Srbija.
7. Fišter, M., & Forko, A. (2015). Razvoj motoričkih sposobnosti primjenom poligona kod djece predškolske dobi. *13. godišnja međunarodna konferencija Kondicijska priprema sportaša. Zagreb, Zbornik radova*, 251-254.
8. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
9. Fisher, A., Reilly, J.J., Kelly, L.A., Montgomery, C., Williamson, A., Paton, J.Y., & Grant, S. (2005). Fundamental movement skills and habitual physical activity in young children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(4), 684-688.
10. Horvat, V. (2010). Relacije između morfoloških i motoričkih dimenzija te spremnosti za školu djece predškolske dobi. (Doktorska disertacija. Sveučilište u Zagrebu). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
11. Horvat, M., Petrović, T., & Vuković, L. (2012). Povezanost dostupnosti sportske opreme i motoričkih sposobnosti djece. *Sport i zdravlje*, 38(1), 45-56.
12. Hraste, M., & suradnici. (2017). Uloga slobodne igre u razvoju motoričkih sposobnosti djece. *Kineziologija*, 49(2), 200-210.

13. Iveković, I. (2017). Razlike u stavovima odgojitelja i roditelja o igri i tjelesnim aktivnostima djece od 0. do 4. godine. *Školski vjesnik: časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*, 66(2), 270-286.
14. Jurakić, D., Pedišić, Ž., & Andrijašević, M. (2013). Physical activity of Croatian population: Cross-sectional study using International Physical Activity Questionnaire. *Croatian Medical Journal*, 54(2), 105-115.
15. Jurenac, M. (2015). Odnos prema zaštiti djece pri tjelesnoj aktivnosti kod očeva i majki. (Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet). Zagreb: Kineziološki fakultet.
16. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M., & Sporiš, G. (2015). *Osnove kineziologije*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
17. Katić, R., & Krstulović, S. (2011). Motor abilities of pre-school children in Split. *Collegium Antropologicum*, 35(2), 325-334.
18. Kosinac, Z. (2011). Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita.
19. Krstulović, S. (2018). *Motorički razvoj čovjeka*. Split: Redak
20. Milanović, D. (1997). Osnove teorije treninga. U: D. Milanović (Ur.), *Priručnik za sportske trenere* (str. 481-603). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
21. Milanović, D. (2009). *Teorija i metodika treninga – primijenjena kineziologija u sportu*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
22. Milanović, I. (2014). The role of family environment in the development of motor skills in early childhood. *Sport Science*, 7(1), 24-29.
23. Mišigoj-Duraković, M. (2008). *Kinantropologija: biološki aspekti tjelesnog vježbanja*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
24. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Skriptarnica SKIF na Kineziološkom fakultetu.
25. Petrić, V., Holik, I., Blažević, I., & Vincetić, N. (2019). Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti. *Med Jad*, 49(2), 85-93.
26. Prskalo, I. (2011). Stavovi roditelja prema tjelesnom vježbanju i motoričke sposobnosti djece. *Kineziologija*, 43(1), 21-28.

27. Prskalo, I., & Sporiš, G. (2016). Kineziologija. U: I. Prskalo & S. Halačev (Ur.), *Kineziologija* (str. 1-500). Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
28. Smith, A., & Jones, B. (2017). The role of physical activities in preschool age in fostering social interaction and teamwork. *Journal of Child Development*, 25(3), 45-60.
29. Starc, B., Čudina Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., & Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing - Tehnička knjiga.
30. Zatsiorsky, V. (1972). *Fizičeskie kačestva sportsmena*. Moskva: Fizkultura i sport.

Izjava o izvornosti diplomskog rada

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

(vlastoručni potpis studenta)