

Utjecaj roditeljskog bavljenja sportom, njihovih znanja i stavova na tjelesne aktivnosti djece od 3 do 6.5 godina

Bešlić, Andrea

Master's thesis / Diplomski rad

2018

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:147:251403>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-04**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

ANDREA BEŠLIĆ

DIPLOMSKI RAD

**UTJECAJ RODITELJSKOG BAVLJENJA
SPORTOM, NJIHOVIH ZNANJA I STAVOVA
NA TJELESNE AKTIVNOSTI DJECE OD 3 DO
6.5 GODINA**

Zagreb, rujan 2018.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

UČITELJSKI FAKULTET

ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Zagreb

DIPLOMSKI RAD

Ime i prezime pristupnika: Andrea Bešlić

TEMA DIPLOMSKOG RADA: Utjecaj roditeljskog bavljenja sportom, njihovih znanja i stavova na tjelesne aktivnosti djece od 3 do 6.5 godina

MENTOR: dr.sc. Marijana Hraski

Zagreb, rujan 2018.

SADRŽAJ

SAŽETAK	5
SUMMARY	6
1. UVOD	7
2. RAZVOJNE KARAKTERISTIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	8
2.1. Fizičke i funkcionalne karakteristike djece	9
2.2. Karakteristike psihičkog razvoja djece.....	9
2.3. Karakteristike motoričkog razvoja djece od 3. do 7. godine	10
3. TJELESNA AKTIVNOST I SPORT	12
3.1. Važnost tjelesne aktivnosti/sporta u razvoju djece.....	13
3.2. Posljedice izostanka tjelesne aktivnosti u predškolskoj i odrasloj dobi	14
3.3. Važnost igre u razvoju djece	14
4. SLOBODNO VRIJEME	15
4.1. Provođenje slobodnog vremena unutar obitelji.....	16
4.2. Aktivnosti u slobodnom vremenu	17
4.3. Preopterećenost djece slobodnim aktivnostima.....	17
5. VJEŽBANJE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI U DJEČJIM VRTIĆIMA	18
5.1. Istraživanje materijalnih uvjeta i vježbanja djece u dječjim vrtićima	19
5.2. Ponuda aktivnosti u dječjim vrtićima grada Zagreba.....	20
5.3. Važnost odgojitelja i trenera u kreiranju aktivnosti za slobodno vrijeme	21
6. PRIJAŠNJA ISTRAŽIVANJA	22
7. ISTRAŽIVANJE – „UTJECAJ RODITELJSKOG BAVLJENJA SPORTOM, NJIHOVIH ZNANJA I STAVOVA NA TJELESNE AKTIVNOSTI DJECE OD 3 DO 6.5 GODINA“	23
7.1. Cilj istraživanja.....	23

7.2.	Hipoteze.....	23
7.3.	Uzorak ispitanika.....	24
7.4.	Uzorak varijabli	24
7.5.	Metode obrade podataka	26
8.	REZULTATI ISTRAŽIVANJA	26
8.1.	Sociodemografski podaci	26
8.2.	Statistički prikaz rezultata čestica	31
8.3.	Kategorija „Tvrdnje koje se odnose na roditeljsko bavljenje sportom“	32
8.4.	Kategorija „Tvrdnje koje se odnose na roditeljska znanja i stavove vezane za sport“	33
8.5.	Kategorija „Tvrdnje koje se odnose na tjelesnu aktivnost djece“	34
8.6.	Deskriptivni parametri.....	35
8.7.	Faktorska analiza prvog reda - rezultati svojstvenih vrijednosti	38
8.8.	Korelacija tvrdnji s faktorima.....	38
8.9.	T – test – razlika u djetetovom interesu za sport s obzirom na roditeljsko bavljenje sportom	41
8.10.	T – test – razlika u odgovorima ispitanika iz grada i sa sela.....	42
8.11.	T – test – razlika u odgovorima ispitanika prema obrazovanju	45
9.	RASPRAVA	49
	ZAKLJUČAK	50
	LITERATURA.....	52
	PRILOG - Anketni upitnik.....	55
	Izjava o samostalnoj izradi rada.....	58

SAŽETAK

Najbolje sredstvo u održavanju zdravlja i tjelesne forme je tjelesna aktivnost koja utječe i na razvoj motoričkih sposobnosti te motoričkih znanja. Od najranije dobi sa djetetom se trebaju provoditi određeni oblici tjelesnog vježbanja te razvijati svijest o prednostima bavljenja sportom. Najveću ulogu u tome imaju roditelji i odgojitelji koji s djecom provode najviše slobodnog vremena. Neke od prednosti redovitog tjelesnog vježbanja su: razvoj motoričkih znanja, jačanje samopouzdanja, socijalizacija, razvijanje pozitivne slike o sebi te održavanje zdrave tjelesne težine. U dječjim vrtićima djeca se mogu uključiti u razne aktivnosti, ali postoje vrtići koji ni u današnje vrijeme nisu svjesni kolika je važnost redovitog tjelesnog vježbanja te ne vježbaju s djecom koliko bi trebali. U predškolskom razdoblju stvaraju se temelji pozitivnog stava prema tjelesnom vježbanju stoga je važno da roditelji i stručnjaci koji vježbaju s djecom kvalitetno osmisle i organiziraju kineziološke aktivnosti.

Za potrebe ovog rada provedeno je online anketno istraživanje kako bi se utvrdio utjecaj roditeljskog bavljenja sportom, njihovih znanja i stavova na tjelesne aktivnosti djece od 3 do 6.5 godina. Rezultati istraživanja pokazali su da roditelji imaju sve manje slobodnog vremena zbog posla i obveza, vrlo dobro su upoznati s prednostima tjelesnog vježbanja te su podrška svojoj djeci. Velik dio djece pokazuje interes za sport te svakodnevno sudjeluje u fizičkim aktivnostima. Statistički je utvrđeno kako više interesa za sport pokazuju djeca onih roditelja koji se bave sportom. Razlike u odgovorima između ispitanika iz grada i sa sela te obrazovanijih i manje obrazovanih ispitanika su minimalne, ali je i dalje važno podizati svijest roditelja o važnosti redovitog tjelesnog vježbanja.

Ključne riječi: motoričke sposobnosti, motorička znanja, prednosti redovitog tjelesnog vježbanja, sport, tjelesna aktivnost

SUMMARY

The best asset in maintaining health and body shape is physical activity that affects the development of motor abilities and motor skills. From an early age children should be guided to carry out certain forms of physical exercise and to develop awareness about the benefits of sports. Parents and educators have the largest role in it because they spend the most time with children. Some of the benefits of regular physical exercise are: the development of motor skills, improved self-esteem, socialization, developing positive self-image and maintaining healthy body weight. Children in kindergartens can engage in a variety of activities but there are kindergartens, which even in this time, are not aware of the importance of regular physical exercise and do not exercise properly with the children. Positive attitude towards physical exercise can be created in the preschool period so it is important that parents and professionals who exercise with the kids organize and carry out well conceived physical activities.

For the purpose of this paper an online research study was conducted to determine the influence of parents' sporting habits, their knowledge and attitudes on physical activity of children from 3 to 6.5 years. The results of the research show that parents have less free time because of work commitments, that they are familiar with the benefits of physical exercise and that they support their children. Most of the children are showing interest for sports and they participate in daily physical activities. The statistic shows that the children of parents involved in sports are more interested in sport themselves. Although parents with different socioeconomic statuses and education levels provided similar responses, it is still important to raise parental awareness about the importance of regular physical exercise.

Key words: importance of regular physical exercise, motor abilities, motor skills, physical activity, sport

1. UVOD

„Tjelesne su aktivnosti djeteta njegova prirodna potreba koju roditelj može voditi, usmjeravati i razvijati svojom spretnošću, znanjem i umješnošću zamjenjujući pasivne oblike aktivnim, manje stresnim.“ (Rečić, 2006, str.14)

Navika redovitog tjelesnog vježbanja razvija se od malih nogu, a veliku ulogu u razvijanju pozitivnog pogleda na tjelesno vježbanje ponajviše imaju roditelji. Roditelji su osobe s kojima djeca provode najviše slobodnog vremena stoga moraju osmišljati kako na kvalitetan način ispuniti to slobodno vrijeme. Roditelji su odgovorni za pronalazak sigurnog prostora, praćenje dječjih interesa, osmišljavanje aktivnosti, bodrenje djeteta i sl. (Rečić, 2006). Također, moraju biti upoznati s razvojnim karakteristikama djece kako bi predviđene aktivnosti mogli prilagoditi mogućnostima djece. Većina roditelja u slobodno vrijeme odlazi u šetnje sa svojom djecom, u park, na igralište ili slično. Ipak, velika većina djece najviše slobodnog vremena provodi gledajući televiziju, igrajući igrice na mobitelu/računalu te se ne kreću dovoljno što dovodi do pretilosti. U roditelja treba osvijestiti koje su prednosti redovitog tjelesnog vježbanja, a neke od njih su: razvoj motoričkih znanja, poboljšanje funkcionalne sposobnosti organizma, održavanje zdrave tjelesne težine, jačanje samopouzdanja, razvijanje pozitivne slike o sebi, socijalizacija, itd. (Sindik, 2008). Osim roditelja veliku ulogu u djetetovom životu imaju i odgojitelji. Važno je znati kako se u predškolskom razdoblju stvaraju temelji pozitivnog stava prema tjelesnom vježbanju i sportu stoga stručnjaci koji rade s djecom trebaju kvalitetno osmisliti i organizirati kineziološke aktivnosti (Petračić i Nemet, 2008).

Istraživanje autora Sedlar i Boneta (2012) pokazalo je kako roditelji imaju sve manje slobodnog vremena, a kao najčešće aktivnosti koje provode s djecom navode vožnju biciklom te koturaljkanje. Istraživanje autora Božić i Špelić (2002) pokazalo je da su djeca koja su tijekom pohađanja predškolske ustanove pohađala sportske programe kasnije tijekom školovanja bila više uključena u izvannastavne programe. Razna istraživanja pokazuju kako je više od 25% djece pretilo u zemljama razvijenog svijeta što je vrlo

zabrinjavajuć podatak (Hraski, 2008). Više riječi o ovim istraživanjima bit će u daljnjem tekstu.

Problematika ovog rada usmjerena je ponajviše na prednosti redovitog tjelesnog vježbanja u predškolskoj dobi, slobodno vrijeme roditelja i djece te na ulogu roditelja i stručnjaka u osmišljavanju aktivnosti za slobodno vrijeme. Bit će riječi o razvojnim karakteristikama djece, važnosti igre te o vježbanju djece u dječjim vrtićima i ponudi dostupnih aktivnosti. Nakon toga slijedi prikaz prijašnjih istraživanja te prikaz rezultata istraživanja osmišljenog za potrebe ovog rada.

2. RAZVOJNE KARAKTERISTIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

U današnje vrijeme sve je manje djece tjelesno aktivno te se sve manje aktivno bave sportom. Najčešće djeca sudjeluju u aktivnostima koje ne zahtijevaju prevelik tjelesni napor kao što su gledanje TV-a, igranje igrica i sl. Zbog toga je važno u roditelja osvijestiti koje su prednosti tjelesnih aktivnosti, što one razvijaju i pospješuju kod djece te je bitno da roditelji poznaju razvojne karakteristike djece kako bi zajedno s djetetom mogli odabrati najprikladniji sport. Ako se odabere pretežak sport za određenu dob može doći do ozljeda i nezadovoljstva djeteta (Krželj, 2009). Za djetetov organizam često se kaže da je „plastičan“ što znači da se može mijenjati pod utjecajima raznih povoljnih i nepovoljnih uvjeta. Sukladno tome djeca su svakodnevno izložena raznim povoljnim i nepovoljnim utjecajima koji mogu utjecati na tempo njihova razvoja (Sindik, 2008).

U životu čovjeka razlikujemo 4 osnovna razdoblja, a to su: djetinjstvo, mladenačko doba, doba zrelosti i doba starosti. Doba djetinjstva i mladenaštva dijele se na:

1. od 0. do 6. godine – predškolsko razdoblje
2. od 6. do 11. godine – školsko razdoblje
3. od 11. do 15. godine – razdoblje puberteta
4. od 15. do 19. godine – razdoblje mladenaštva

Razdoblje kojim se bavi ovaj rad je predškolsko razdoblje za koje se kaže kako je najvažnije u životu svake osobe jer se upravo tada stvaraju osnove koje bitno utječu na razvoj čovjeka. Glavno obilježje ovog razdoblja je igra te vezanost uz roditelje (osobito majku). „Fizički je razvoj u prve dvije godine najbrži, tj. dijete najviše raste u visinu i povećava težinu. Visina je uglavnom određena nasljednim faktorima, dok težina više ovisi o uvjetima i navikama u prehrani.“ (Karković, 1998, str. 27)

2.1. Fizičke i funkcionalne karakteristike djece

Kostur djeteta bitno se razlikuje od kostura odraslog čovjeka jer tek u pubertetu završava proces okoštavanja. Kostii djece mekane su i lako se mogu deformirati, osobito do 5. godine života stoga se ne preporuča dugo stajanje ili sjedenje. Također, novorođenče upravo zbog toga ne bi smjelo dugo biti u istom položaju te se ne bi smjelo forsirati djecu da što prije prohodaju. Djetetova kralježnica u predškolskoj dobi nema formiranu optimalnu krivulju te se mora paziti s aktivnostima kako ne bi došlo do ozljeda i deformacija. Karković (1998) navodi kako djeca trebaju unositi dovoljnu količinu natrija, kalcija i fosfora kako bi okoštavanje bilo što pravilnije. Također, navodi kako proces okoštavanja u djevojčica završava dvije godine ranije nego kod dječaka. Nadalje, kosti stimuliraju razvoj mišića te treba znati da se mišići djece brzo umaraju. Treba posvetiti pozornost vježbama koje djeca rade te ih izlagati više dinamičnim nego statičnim vježbama. Kada je dijete izloženo dinamičnom radu mišići se bolje opskrbljuju krvlju, a kada je izloženo statičnom radu protok krvi je sporiji te je za vježbe potreban trajan napor velikih skupina mišića. Bitno je znati i kako je djetetova koža tanja od kože odraslih te je samim time sklonija ozljedama i osjetljivija je na promjene temperature. Dišni su organi slabije razvijeni stoga su djeca predškolske dobi sklonija upalama i infekcijama. Važno je naglasiti da dijete prilikom aktivnosti uvijek mora imati česte pauze za odmor kako bi se uspješno oporavilo od opterećenja kojima je izloženo. (Karković, 1998; Sindik, 2008).

2.2. Karakteristike psihičkog razvoja djece

Uz fizički razvoj bitno je dobro poznavati i psihički razvoj djece. Sva djeca prolaze kroz sazrijevanje, a to je proces fiziološkog razvoja na kojem počiva psihički razvoj djeteta. Sazrijevanje se očituje kroz nove oblike ponašanja te se mijenja način na koji dijete funkcionira u svakodnevnom životu. Karković (1998) navodi kako je sazrijevanje

preduvjet za jednu jako bitnu funkciju u životu svake osobe, a to je učenje. Dijete učenjem prilagođava svoje ponašanje pojedinim životnim situacijama. „Kad drugi put dijete vidi vatru, ne samo da neće ispružiti ruku nego će ju trgnuti nazad.“ (Karković, 1998, str. 28) Nadalje, psihički razvoj predškolskog djeteta ispunjen je maštom koju najviše možemo primijetiti u slobodnoj igri. Dijete opaža ono što odgovara njegovim željama, duže pamti ono što ga stvarno zanima, koncentracija mu je kratka, a pažnja nestabilna i površna. Razvoju umnih sposobnosti uvelike pomaže razvoj govora koji je u predškolskom razdoblju intenzivan. Iskustvo uvjetuje razvoj emocija koje mogu biti vrlo burne u predškolskom razdoblju. Neke od stvari koje utječu na emocije djeteta su: umor, doba dana, slabo zdravlje, stav roditelja te sredina u kojoj se odrasta. Oko treće godine života djeca više izražavaju otpor roditeljima, prkosna su, tvrdoglava i svađaju se, ali u tom periodu to je potpuno normalno te se ne treba posebno zabrinjavati jer je to većinom samo prolazno razdoblje. Od treće do šeste godine dijete više traži igru s drugom djecom. Igra je najvažnija aktivnost djeteta u predškolskom razdoblju te utječe na razvoj motorike, mišića, ponašanja i pomaže u oslobađanju viška energije. Također, ima velik utjecaj na djetetovu psihu stoga djetetu treba omogućiti dovoljno vremena za igru (Karković, 1998).

2.3. Karakteristike motoričkog razvoja djece od 3. do 7. godine

Razvoj motorike dijeli se na razvoj grube i fine motorike. Gruba motorika ovisna je o razvoju mozga i snazi mišića pa tako vidimo kako dijete prvo nepomično leži, zatim počinje dizati glavicu od podloge te se postavlja na podlaktice da bi se na kraju počelo oslanjati samo na dlanove. S vremenom se okreće na bok, okreće se s trbuha na leđa i obratno, počinje se postavljati na „sve četiri“ te počinje puzati da bi se na kraju počelo hvatati za ogradu krevetića ili nešto slično te ustalo na obje noge i počelo hodati. Važno je napomenuti kako ne pužu sva djeca, stoga se ne treba zabrinjavati ako neka djeca preskoče tu fazu. Fina motorika je skup radnji malih skupina mišića koji zahtijevaju dobru koordiniranost djelovanja pojedinih skupina moždanih stanica. Za radnje koje obavljaju prsti zadužen je najveći broj stanica kore velikog mozga. Sukladno razvoju mozga zapažaju se promjene kao što je hvatanje predmeta s obje ruke, listanje slikovnice, pokreti odvrtnja i zavrtnja te držanje olovke, itd. (Jovančević, 2015). U nastavku slijedi tablica s prikazom razvoja fine i grube motorike u djece od 24. mjeseca do 7. godine (Tablica 1).

Tablica 1. Karakteristike razvoja motorike od 24. mjeseca do 7. godine (Lazar, 2007, str.19-21)

DOB	GRUBA MOTORIKA (KRUPNA)	FINA MOTORIKA (SITNA)
do 3 godine	Dobro održava ravnotežu, hoda po stubama istom nogom naprijed stubu po stubu, trči stabilno i brzo uz otežano zaustavljanje, kratko stoji na jednoj nozi, poskakuje, penje se, naizmjenični pokreti ruku i nogu pri hodanju.	Baca i hvata loptu, gradi toranj od 7 do 8 kocaka, navija igračku ključem, jednostavno odijevanje i obuvanje, jede vilicom, upotrebljava male škariće, modelira „kobasicu“, crta krug, oponaša povlačenje crte vodoravno i okomito.
do 4 godine	Izmjenično penjanje stubama (nogu pred nogu), skače s 2. stuba, u trku šutira loptu, preskače prepreke širine 20-25 cm, samostalno se penje na tobogan i penjalicu, vozi tricikl, hoda po ravnoj crti nogom ispred noge, raširenih ruku, stupa u ritmu glazbe.	Usavršava bacanje i hvatanje, gradi toranj od 8 do 10 kocaka, usavršava hvatanje prstima, zakopčava se, pokušava nacrtati čovjeka – glava i udovi (punoglavac), nalijeva s obje ruke, precrtava kvadrat, kopira nekoliko tiskanih slova, savija papir po dijagonali, samostalno pere lice i ruke.
do 5 godina	Trči mijenjajući smjer, stoji na prstima, skakuće na jednoj nozi, skače u vis, dalj, dubinu, usavršava penjanje, silaženje i presvlačenje, teškoće s preskakivanjem prepreka.	Crta čovjeka shematski – geometrizirano, reže škarama po crti, razlikuje teško-lako, precrtava trokut, boja crteže, crta kućicu, drvo, ljudsku figuru, hvata malu loptu objema rukama, pravi kuglicu od papira, nalijeva, uspostavlja se dominantnost jedne ruke.

do 6 godina	Ravnoteža potpuno uspostavljena, hoda i penje se poput odraslih, usavršava skakanje (preko užeta, školice i sl.), stoji na jednoj nozi bez potpore 40-ak sekundi, skače s visine 40 cm, vozi bicikl, visi 10-ak sekundi držeći se rukama za prečku, hvata loptu jednom rukom, hvata ju u skoku, samostalno veže obuću i odijeva se, igra badminton.	Usavršava hvatanje i bacanje (u cilj), reže, lijepi, modelira, crta romb, barata alatom – čekić, kliješta, namotava konac, pravi lepezu.
do 7 godina	Usavršava ravnotežu – povezuje hod, trčanje i bacanje, brzo trči oko 40 m, usavršava skakanje i penjanje.	Bacanje i hvatanje jednom rukom uz koordinaciju cijelog tijela, usavršava baratanje priborom za jelo.

3. TJELESNA AKTIVNOST I SPORT

S obzirom da se ovaj radi bavi tjelesnim aktivnostima djece predškolske dobi u slobodno vrijeme potrebno je objasniti što se sve podrazumijeva pod pojmom „tjelesna aktivnost“. Prema Tomac, Vidranski i Ciglar (2015) tjelesna aktivnost podrazumijeva svaki pokret tijela kojeg izvode skeletni mišići, a koji zahtijeva potrošnju energije iznad razine mirovanja. To uključuje sve aktivnosti koje se izvode tijekom slobodne igre, putovanja, kućanskih poslova, rekreacije, društvenih aktivnosti i sl. Pojam „tjelesna aktivnost“ razlikuje se od pojma „tjelesno vježbanje“ jer je tjelesno vježbanje voljna, odnosno planirana i namjerna aktivnost. Cilj tjelesnog vježbanja je postići određeni rezultat na svome tijelu. Autori također navode da je školskoj djeci i mladima (od 5 do 17 godina) potrebno minimalno 60 minuta umjerene do jake tjelesne aktivnosti dnevno te

barem do 3 puta tjedno aktivnosti koje uključuju mišićnu jakost kako bi očuvali i unaprijedili svoje zdravlje.

S druge strane, Foretić i Bjelajac (2009) navode definiciju sporta koja kaže kako je sport društvena pojava sa specifičnim funkcijama koja proizlazi iz društvenih potreba. Autori navode kako, za razliku od tjelesnih aktivnosti, sport obilježavaju mjerljivi rezultati, natjecanje, dobrovoljnost sudionika te specifično druženje. Naime, ako nema tih obilježja onda se ne radi o sportu nego o nekoj drugoj aktivnosti. Sportske aktivnosti treba prilagođavati uzrastu djeteta kako bi se postigli određeni socijalizacijski ciljevi za određenu dob.

3.1. Važnost tjelesne aktivnosti/sporta u razvoju djece

Tjelesna aktivnost najbolje je sredstvo u održavanju zdravlja i tjelesne forme kako u odraslih osoba tako i u djece. Ona smanjuje rizik od prekomjerne tjelesne težine, bolesti srca i krvnih žila, visokog tlaka te povišene razine kolesterola u krvi. Nadalje, bavljenje sportom utječe na motoričke i funkcionalne sposobnosti. Neke od motoričkih sposobnosti koje se razvijaju su: koordinacija pokreta cijelog tijela, koordinacija pokreta očiju i pokreta ruku, ravnoteža, fleksibilnost te preciznost pokreta ruku i nogu. Motoričke sposobnosti značajno utječu na prevenciju mogućih ozljeda koje mogu nastati zbog padova, sudara i sl. Također, one su preduvjet za razvoj motoričkih znanja koja podrazumijevaju razne oblike kretanja, trčanja, skokova, puzanja, provlačenja, preskakanja, bacanja, hvatanja te motorička znanja vezana za određene sportove (Hraski, 2008; Sindik, 2008).

Pokazalo se da je bavljenje sportom pozitivno povezano i sa spoznajnim razvojem (Horga, 1993 prema Sindik, 2012). Pretpostavlja se da složenija sportska aktivnost povoljnije djeluje na razvoj kognitivnih sposobnosti. Pojedini sportovi zahtijevaju od sudionika veću koncentraciju te predviđanje vlastitih poteza i poteza protivnika te se ti sportovi, primjerice šah, navode kao oni koji stimulativnije djeluju na razvoj kognitivnih sposobnosti. Hraski (2008) navodi kako tjelesne aktivnosti pridonose smanjenju anksioznosti, napetosti i stresa. Nadalje, navodi se kako sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima čak može imati i psihoterapijski učinak u slučajevima liječenja blage depresivnosti. Prema Sindiku (2008) sportaši su socijaliziraniji, otvoreniji,

samopouzdaniji te otporniji na stres od osoba koje se ne bave sportom. Bavljenje sportom djetetu pomaže u socijalizaciji, razvoju poželjnih osobina, stvara korisne navike te doprinosi osjećaju pripadnosti određenoj grupi.

3.2. Posljedice izostanka tjelesne aktivnosti u predškolskoj i odrasloj dobi

Neke od posljedica nedovoljne tjelesne aktivnosti u predškolskoj dobi su: spuštenu stopala, iskrivljena kralježnica, nepravilno držanje, brzo umaranje, nemogućnost obavljanja pojedinih aktivnosti, slabljenje cijeloga tijela, slabije funkcioniranje krvožilnog sustava, prekomjerna tjelesna težina, itd. (Rečić, 2006).

Izostanak tjelesne aktivnosti u dječjoj i mladenačkoj dobi vodi ka izostanku tjelesnih aktivnosti u odrasloj dobi što može dovesti do srčanih i malignih bolesti, moždanog udara, prekomjerne tjelesne težine, hipertenzije, dijabetesa, ali loše utječe i na psihičko zdravlje (Puljak, 2017).

3.3. Važnost igre u razvoju djece

Djeca od samoga rođenja istražuju svijet oko sebe i otkrivaju svoje mogućnosti što ponajviše čine kroz igru. Za igru se kaže kako je univerzalna, instinktivna te poznata svoj djeci. Predškolska djeca najviše svog slobodnog vremena provode upravo igrajući se. Ona kroz igru uče o svijetu oko sebe te na taj način razvijaju svoje motoričke, emocionalne, kognitivne, socijalne, govorne vještine i samopouzdanje (Kralj, 2012a). Prema Lazar (2007) kvaliteta dječjeg razvoja ovisi o raznovrsnosti dječje igre. Prilikom igre djeca pokreću svoje tijelo u različite pokrete, razvijaju grubu i finu motoriku te barataju raznim predmetima. Gruba motorika odnosi se na vještine koje razvijaju koordinaciju i ravnotežu (npr. hodanje, trčanje, skakanje), a fina motorika odnosi se na vještine koje razvijaju finu motoriku šake, korištenje prstiju te preciznost. „Kvalitetan tjelesni razvoj ujedno je i osnova zdravog intelektualnog (spoznajnog) i socio-emocionalnog razvoja, koji su zajedno neophodni za zdrav rast i razvoj djeteta.“ (Lazar, 2007, str.10)

Djeca su već u dobi od 3 godine dovoljno spretna da isprobaju sve sprave u parku, a sa 4 godine počinju zanimanja za igre loptom te različite pokretne aktivnosti. Između treće i četvrte godine sa djecom se mogu igrati i neke igre u kojima postoje pravila te koje razvijaju koordinaciju, spretnost i pokretljivost. U petoj godini mogu se u igru uvoditi razni rekviziti poput palica, bočica napunjenih vodom ili pijeskom, uže za preskakanje i

sl. Važno je naglasiti kako postoje razlike među djecom i ne moraju sva djecu u navedeno vrijeme biti spremna za navedene igre (Lazar, 2007). Razne igre pružaju djeci zadovoljstvo i sreću te uključuju razvoj kritičkog razmišljanja, povezivanje uzroka i posljedica te razvoj mašte. Djeca se kroz igru uče strpljenu, čekanju na red, poštivanju pravila te uče kako surađivati s drugom djecom. Također, kroz izgovaranje raznih brojlica prilikom igre ili pjevanja pjesmica, jača se jezično izražavanje. Kroz rješavanje problema, donošenje zaključaka i ostvarivanje ciljeva jača se djetetovo samopouzdanje koje je jako bitno za njegov kasniji razvoj (Kralj, 2012a).

4. SLOBODNO VRIJEME

Prema Rosiću (2005) slobodno vrijeme je vrijeme koje pojedinac oblikuje prema vlastitim željama te je u tom vremenu pojedinac potpuno slobodan. Nadalje, autor navodi kako je tijekom slobodnog vremena pojedinac oslobođen od škole i školskih obveza te od obveza koje mu nameću roditelji. Slobodno vrijeme postoji u svim zemljama te je prisutno u životu svakog čovjeka, ali ga ljudi ispunjavaju na različite načine. Djeca predškolske dobi svoje slobodno vrijeme najčešće provode s obitelji te roditelji većinom odlučuju kako će ispuniti to vrijeme. Predškolskoj djeci potrebno je omogućiti boravak na zraku, u šetnji, igri i sl.

„Djeci koja imaju volje i smisla preporučuje se bavljenje odabranim sportovima, a ostalima, koji nemaju sportskih ambicija, preporučuje se bavljenje rekreacijskim aktivnostima u kojima im se pružaju mogućnosti za bavljenje zdravim i korisnim sadržajima koji su dostupni svima.“ (Ivančić i Sabo, 2012, str. 3)

„Slobodno vrijeme obitelji je vrijeme u kojem članovi obitelji zajedno sudjeluju u odabranim slobodnim aktivnostima te tako razvijaju međusobno povjerenje i bliske odnose, čime doprinose stvaranju obiteljske kohezivnosti.“ (Zabriskie i McCormik, 2003 prema Berc i Kokorić, 2012, str. 15) Slobodno vrijeme obitelji sadrži kratkoročne i dugoročne ciljeve pri čemu kratkoročni cilj predstavlja poboljšanje međusobne

komunikacije i odnosa među članovima obitelji, a dugoročni cilj predstavlja jačanje obiteljske kohezivnosti (Dawson i Shaw, 2001 prema Berc i Kokorić, 2012). Aktivnosti u slobodnom vremenu obitelji dijele se na bazične i uravnotežujuće aktivnosti koje se razlikuju s obzirom na svoje temeljne funkcije. Funkcija bazičnih aktivnosti je potreba za okupljanjem i zajedništvom što se ostvaruje kroz sudjelovanje u uobičajenim aktivnostima kao što su: gledanje televizije, igranje društvenih igara i sl. Funkcija uravnotežujućih aktivnosti je zadovoljavanje potrebe za stjecanjem novih iskustava što se ostvaruje kroz ljetovanja, zimovanja, kampiranja i sl. Uravnotežujuće aktivnosti od članova obitelji zahtijevaju planiranje, suradnju, timski rad te dogovaranje i prilagodbu novim situacijama (Kelly, 1997 prema Berc i Kokorić, 2012).

4.1. Provođenje slobodnog vremena unutar obitelji

Kao najvažnije odgojne sredine Rosić (2005) navodi: obitelj, predškolske ustanove, vršnjačke skupine, školu, učeničke domove te medije. S obzirom da se ovaj rad odnosi na roditelje i djecu, u nastavku će se najviše fokusirati na obitelj. „Sadržaji koje obitelj odabire za provođenje svojeg slobodnog vremena imaju veliku važnost za socijalizaciju djece, ali i za snagu unutar obiteljskih veza.“ (Sedlar i Boneta, 2012, str.1)

Na tjelesnu aktivnost ne smije se obratiti pozornost tek kada se uoči određeni problem poput iskrivljene kralježnice, spuštenih stopala i sl. nego se tjelesna aktivnost treba provoditi s djetetom od najranije dobi učestalo. Na učestalost tjelesnih aktivnosti roditelja i djece najviše utječe pomanjkanje slobodnog vremena roditelja zbog posla i drugih neodgovornih obveza. Roditelji sa djecom od najranije dobi sudjeluju u tjelesnim aktivnostima, a najčešće je to šetnja na svježem zraku. Svakodnevno provođenje tjelesnih aktivnosti s djecom u približno isto vrijeme djeci daje osjećaj stalnosti, ravnoteže, povjerenja i sigurnosti. Tjelesne aktivnosti su vrlo bitne i roditeljima jer putem njih podižu kvalitetu zadovoljstva životom te održavaju vlastito zdravlje. Roditelji su oni koji djetetu omogućavaju aktivnosti u sigurnom okruženju te ih prilagođavaju njihovom uzrastu. Oni trebaju djeci omogućiti onoliko vremena za ponavljanje određene aktivnosti koliko im je potrebno. Važno je pokazati interes za ono što dijete radi te im davati pohvale i biti podrška. Također, uz svakodnevno vježbanje, roditelji bi s djecom trebali ići na poludnevne, cjelodnevne ili višednevne izlete. Prilikom odlaska na izlete važno je da djeca

i roditelji nose laganu i slojevitu odjeću, prikladnu i udobnu obuću te da imaju dovoljno hrane i vode sa sobom (Rečić, 2006).

4.2. Aktivnosti u slobodnom vremenu

Svaka odgojna sredina nudi izvannastavne aktivnosti koje razvija u skladu s interesima djece i mladeži te vlastitih mogućnosti. Tim aktivnostima djeca i mladi priključuju se spontano, prema vlastitim interesima i financijskim mogućnostima obitelji (Ivančić i Sabo, 2012). Svaki odgojitelj kreira slobodno vrijeme nudeći djeci različite aktivnosti prema interesima i željama (Rosić, 2005). Prema Rosiću (2005) aktivnosti kojima se djeca bave u slobodno vrijeme dijele se na tri osnovne skupine, a to su:

- a) *Aktivnosti za odmor* – Aktivnosti ove skupine najraširenije su kod većine ljudi, različite dobi, spola i zanimanja. One se mogu provoditi kod kuće, u prirodi, na javnim mjestima, također mogu se provoditi individualno i kolektivno te u bilo koje doba dana. Neke od brojnih aktivnosti su: šetnja, lagana gimnastika, društvene igre, vožnja biciklom i sl.
- b) *Aktivnosti za razonodu* – Aktivnosti u ovoj skupini donekle su slične aktivnostima iz prve skupine, ali imaju veću funkciju zabave. Neke od aktivnosti su: raznovrsne društvene i pokretne igre, bavljenje raznim sportovima, posjećivanje zabavnih kulturnih događaja, ples, čitanje zabavnih sadržaja i sl. Aktivnosti ove skupine potiču komunikaciju te jačaju odnose među ljudima.
- c) *Aktivnosti za razvoj ličnosti* - Aktivnosti u ovoj skupini imaju velik utjecaj na razvoj ličnosti što utječe na uspješnu prilagodbu čovjeka na društvo i društvene djelatnosti. Aktivnosti iz ove skupine namijenjene su razvoju ličnosti preko raznih područja ljudske djelatnosti: moralno, kulturno, zdravstveno, estetsko, tehničko i sl.

4.3. Preopterećenost djece slobodnim aktivnostima

Roditelji bi trebali biti svjesni kako preopterećivanje djece aktivnostima može dovesti do stresa i preopterećenosti. Djeca koja nemaju dovoljno slobodnog vremena mogu se osjećati iscrpljeno i rastreseno. Na preopterećenost djece aktivnostima najviše utječu roditelji koji od djece očekuju uspjeh u svim područjima. Istraživanja su pokazala kako postoje tri faze preopterećenosti:

- a) Prva faza/početna faza - Dijete doživljava razočaranje te o tome želi razgovarati s nekim (najčešće s roditeljima), ali ne zna kako te ga to obeshrabri. Svojim ponašanjem zbunjuje roditelje jer se ponaša drukčije nego uobičajeno. Dijete je razdražljivo, zahtjevno te ne sluša roditelje. U ovoj fazi teško je utvrditi je li dijete preopterećeno ili je u pitanju neki prolazni problem.
- b) Druga faza/umjerena faza – Dijete počinje otežano funkcionirati, počinju se javljati problemi s apetitom i izvršavanjem školskih obveza, ćudljivo je, često uplakano te vidno sniženog raspoloženja. U toj fazi dijete se osjeća beznadno i bespomoćno.
- c) Treća faza/teška faza – Dijete u ovoj fazi postaje depresivno te ne može normalno funkcionirati u obitelji, školi i drugim sustavima kojih je dio. Dijete se povlači u sebe te može imati poteškoća u kontroli emocija.

Preopterećenost obvezama najizraženija je kod djevojčica šestih razreda te dječaka osmih razreda. Roditelji mogu primjetiti da je njihovo dijete preopterećeno obvezama ako uoče iduće promjene kod djeteta: umor, razdražljivost, nemir, potištenost, poteškoće koncentracije, ispadi bijesa, gubitak apetita, poteškoće spavanja, stres, bezvoljnost, nemotiviranost, zaostajanje u školi i sl. Kako bi roditelji pomogli djetetu važno je da obraćaju pažnju na dijete i njegove osjećaje, razgovaraju s djetetom, vode brigu o količini aktivnosti i slobodnog vremena, a ako primjete da je dijete preopterećeno obvezama bitno je da rasterete raspored u dogovoru s djetetom (Kralj, 2012b).

5. VJEŽBANJE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI U DJEČJIM VRTIĆIMA

Djeca predškolske dobi trebaju imati zadovoljene temeljne ljudske potrebe od kojih je kretanje jedna od najvažnijih. U zadovoljenju temeljnih ljudskih potreba najveću ulogu imaju roditelji, a potom i odgojitelji te oni imaju najveću ulogu u razvijanju svijesti u djece o važnosti tjelesnog vježbanja. S obzirom na to da djeca velik dio svoga dana provode u dječjim vrtićima postavlja se pitanje u koje se sve programe djeca rane i predškolske dobi

mogu uključiti u samome vrtiću. U Republici Hrvatskoj djeca se mogu uključiti u sljedeće programe vježbanja: program tjelesne i zdravstvene kulture unutar samog vrtića u sklopu redovnog programa vrtića, programi vježbanja unutar vrtića izvan redovnog programa vrtića, programi vježbanja u sklopu sportskog vrtića, programi vježbanja u sportsko-rekreacijskim centrima, programi vježbanja u sportskim igraonicama, programi vježbanja u sportskim klubovima te programi vježbanja u sportskim centrima za djecu (Petračić i Nemet, 2008).

Istraživanje provedeno u Americi, na djeci u dobi od 5 do 8 godina, pokazalo je poražavajuće podatke, a neki od njih su: dvoje od petero djece je pretilo, 50% djece ne vježba dovoljno, dvoje od petero djece ima povišen krvni tlak, djeca dvostruko više vremena provode gledajući televiziju nego aktivno se igrajući, današnja djeca su teža nego djeca prije 20 godina, itd. Na tako loše podatke najviše utječe nedovoljno sudjelovanje u kineziološkim aktivnostima, nedovoljno kretanja, nedovoljan boravak na svježem zraku te prehrana bogata ugljikohidratima i mastima (Horvat i Morandini-Plovanić, 2002).

5.1. Istraživanje materijalnih uvjeta i vježbanja djece u dječjim vrtićima

Na temelju prethodno navedenog istraživanja, autori Horvat i Morandini-Plovanić (2002) proveli su istraživanje kojim su ispitali koliko djeca predškolske dobi vježbaju u dječjim vrtićima diljem Hrvatske. Poznato je da je tjelesno vježbanje u vrtićima obavezno te da bi se trebalo provoditi najmanje tri puta tjedno na satovima tjelesne i zdravstvene kulture. Također, svako jutro trebala bi se provoditi jutarnja tjelovježba pri dolasku djece u skupinu. Postavljeno je 10 pitanja kojima se ispitalo imaju li dječji vrtići športsku dvoranu, vanjsko igralište, minimalno potrebnih sprava i rekvizita, provodi li se nastava TZK jednom ili dva puta tjedno, provodi li se jutarnja tjelovježba, makro i mikro pauze te nude li se u vrtićima druge športske aktivnosti. Rezultati su pokazali da od 33 vrtića njih 25 ima športsku dvoranu, 8 ih nema, a vanjske terene ima samo 13 vrtića. Što se tiče minimalnog broja sprava i rekvizita pokazalo se da 10 vrtića ima dovoljan broj sprava, a 15 ih ima dovoljan broj rekvizita što ukazuje na to da je opremljenost dvorana u vrtićima veoma loša. U 3 vrtića nastava TZK se uopće ne izvodi, jedan sat TZK tjedno provodi se u 24 vrtića, a dva sata tjedno TZK samo u 5 vrtića. Jutarnja tjelovježba uopće se ne provodi čak u 13 vrtića, makro i mikro pauze nisu prisutne u 12 vrtića, a druge športske aktivnosti

nudi samo 11 od 33 vrtića. Kada se sagledaju svi dobiveni rezultati može se zaključiti kako predškolska djeca ne vježbaju dovoljno u dječjim vrtićima te da su materijalni uvjeti za rad jako loši. S obzirom da je to istraživanje provedeno 2002. godine bilo bi zanimljivo provesti ga ponovno u istim vrtićima kako bi se vidjelo jesu li rezultati u današnje vrijeme zadovoljavajući.

5.2. Ponuda aktivnosti u dječjim vrtićima grada Zagreba

U dječjim vrtićima grada Zagreba nudi se velik izbor kraćih i posebnih programa za djecu te djeca i roditelji sami mogu odlučiti koji bi program htjeli upisati. Razlike su velike od vrtića do vrtića s obzirom na to koliko se i kakvih programa nudi. Nadalje, veći vrtići nude više programa od manjih vrtića te se neki programi provode samo ukoliko se prijavi dovoljan broj djece. Neki od programa koji se nude su: razni športski programi, jezici, folklor, likovna umjetnost, dramsko-scenska umjetnost, ritmika i ples, glazbeni programi, Montessori program, Waldorf program, vjerski programi, programi za djecu s teškoćama u razvoju, eko programi, programi za darovitu djecu te koturaljkanje.¹

U Zagrebu postoje sportski vrtići koji nude cjelodnevni sportski program te vrtići koji nude kraći sportski program, a neki vrtići nude sportske grupe. Sportski programi koji se nude zapravo su edukacijski programi u kojima su zastupljeni kineziološki sadržaji te se izvode vježbe prikladne dobi djece i njihovim mogućnostima, a vodi se i računa o zdravoj prehrani te kadru koji radi s djecom (Sindik, 2009). Sportske programe najčešće izvode educirani stručnjaci-kineziolozi, ali mogu ih izvoditi i odgojitelji.

Neki od vrtića koji nude sportske programe su: DV Jabuka, DV Srednjaci, DV Nemo, DV Mačak u čizmama, DV Tratinčica, DV Medo Brundo, DV Vjeverica, DV Izvor, DV Vedri dani, DV Iskrice. Neki od programa koji se nude u tim vrtićima su: klizanje, tenis, koturanje, plivanje, ples, ritmika, taekwondo, rolanje te učenje osnovne motorike pojedinih sportova poput nogometa, rukometa, atletike, košarke, odbojke, trčanja, kuglanja, ritmičke gimnastike i sl.

¹ Popis dječjih vrtića grada Zagreba, https://www.zagreb.hr/UserDocsImages/arhiva/odgoj_obrazovanje_spot/POPIS_DJECJIH_VRTICA_GRADA_ZAGREBA_0511.pdf

DV Srednjaci provodi sportski program koji je integriran u cjeloviti razvojni program za dvije skupine djece od 3. do 7. godine, a kojemu je cilj utjecati na cjeloviti razvoj djece kroz sportske aktivnosti i sadržaje, unaprijediti motoričke sposobnosti, usvojiti motorička znanja te razviti svijest u djece o važnosti vježbanja na zdravlje i stil života. Program se provodi četiri dana u tjednu tijekom jutarnjih sati kroz treninge u trajanju od 60 minuta, a program provode kineziolozi i odgojiteljice dječjeg vrtića.²

DV Mačak u čizmama je sportski vrtić u kojemu je sportski program integriran u cjeloviti razvojni program, a partner za sportski program im je Edukacijski centar specijaliziran za sportske programe naziva „Žuti mačak“. Sportski program u ovom vrtiću provodi se kroz 5 sati tjedno te je kroz godinu podijeljen na postizanje određenih motoričkih sposobnosti. Veliki dio programa provodi se u prirodi na svježem zraku. Djeca kroz sport razvijaju samopouzdanje, disciplinu, razvijaju svijest o važnosti tjelesne aktivnosti te stvaraju radne navike.³

Na web stranicama pojedinih dječjih vrtića može se pročitati da se postignuća djece redovito prezentiraju roditeljima, dječji napredak prati se foto i video zapisima te se tijekom pedagoške godine provode antropometrijska mjerenja, pregledi fizijatra, psihološko praćenje djece i sl. Kod djece koja polaze sportske programe u dječjim vrtićima uočeno je da imaju bolje razvijene motoričke sposobnosti i motorička znanja od djece koja ne polaze te programe (Sindik, 2009).

5.3. Važnost odgojitelja i trenera u kreiranju aktivnosti za slobodno vrijeme

„Svi koji neposredno rade s djecom i mladima u sportu moraju dobro poznavati i uvažavati zahtjeve teorije tjelesnog odgoja kako se njihov rad ne bi sveo na prakticizam koji može imati štetne posljedice.“ (Krželj, 2009, str.11)

Odgojitelji i treneri imaju značajnu ulogu u kreiranju i oblikovanju aktivnosti za slobodno vrijeme, ali i u odgoju same djece. Prema Barić (2007) treneri su djeci uzori i modeli te bitno utječu na razvoj discipline, radnih navika, socijalnih vještina i moralnih vrijednosti. Sindik (2009) navodi kako treneri i sve osobe koje provode aktivnosti s djecom moraju što više razgovarati s djecom te se igrati s njima i izvan programa kojeg

² DV Srednjaci, <http://www.vrtic-srednjaci.zagreb.hr/default.aspx?id=43>

³ DV Mačak u čizmama, <http://www.macakuczimama.hr/sportski-program>

provode, pomagati djeci, zajednički rješavati probleme, hvaliti djecu, ali ih i upozoriti kada nešto nije u redu, pokazivati bliskost kroz zagrljaje, djeci se obraćati imenom, obraćati pažnju kada primjete da se dijete ponaša drukčije nego inače te razgovarati s njima kako bi uvidjeli o čemu se radi te najvažnije od svega biti iskreni prema njima te svakodnevno razvijati povjerenje.

Veoma je važno da odgojitelji i treneri podržavaju otvorenu komunikaciju, uvažavaju individualne razlike među djecom, poštuju dječje osjećaje te da izbjegavaju etiketiranje (Barić, 2007).

6. PRIJAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Istraživanje autora Sedlar i Boneta (2012) u Varaždinu pokazalo je da roditelji imaju vrlo malo slobodnog vremena zbog posla te navode da dobivaju i sve manje godišnjeg odmora. Kao najčešću aktivnost s djecom roditelji navode vožnju biciklom, a majke uz to navode i koturaljkanje. Nadalje, navode kako se djeca često samoinicijativno igraju ispred svojih domova. Neka od djece uključena su u obavljanje kućanskih poslova te su uključena u sportove poput ritmike, plivanja, plesa i sl. Svim ispitanim roditeljima važno je da djeca što više slobodnog vremena borave u prirodi.

Autori Božić i Špelić (2002) istražili su koliko rano uključivanje djece u sportske programe može imati utjecaj na kasniji razvoj motoričkih sposobnosti. U istraživanje su bili uključeni učenici prvih i drugih razreda osnovne škole, od kojih su jedni bili uključeni u sportski program tijekom pohađanja predškolske ustanove, a drugi nisu bili uključeni u sličan program. Dobiveni rezultati pokazali su kako postoji značajna razlika samo na području fleksibilnosti kod djevojčica. Također, autori su zaključili kako su djeca koja su pohađala sportske programe u predškolskim ustanovama kasnije tijekom obrazovanja bila više uključena u izvanškolske sportske programe. Zaključak istraživanja je da pohađanje sportskih programa u predškolskim ustanovama utječe na razvoj pozitivnog stava i interesa za sportske aktivnosti kasnije tijekom života što povlači za sobom veću uključenost djece u razne sportske programe.

Istraživanje o tjelesnoj aktivnosti djece u prvom razredu osnovne škole pokazalo je da 19,3% dječaka i 19,3% djevojčica gleda televiziju više od dva sata dnevno te između 12 i 18% djece više od dva sata dnevno igra igrice na računalo. 19,1% dječaka i 28,9% djevojčica šetaju ili trče jednom tjedno ili manje od jedanput tjedno. 61,3% dječaka i 57,4% djevojčica jednom tjedno ili manje od jednom tjedno voze bicikl najmanje 30 minuta. Dobiveni podaci ukazuju na nedovoljnu tjelesnu aktivnost djece te pojačanu potrebu organiziranja organiziranih oblika tjelesnih aktivnosti (Jureša, Musil i Petrović, n.d. prema Puljak, 2017).

7. ISTRAŽIVANJE – „UTJECAJ RODITELJSKOG BAVLJENJA SPORTOM, NJIHOVIH ZNANJA I STAVOVA NA TJELESNE AKTIVNOSTI DJECE OD 3 DO 6.5 GODINA“

Za potrebe ovog diplomskog rada provedeno je istraživanje naziva „Utjecaj roditeljskog bavljenja sportom, njihovih znanja i stavova na tjelesne aktivnosti djece od 3 do 6.5 godina“.

7.1. Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja je ispitati koliko roditeljsko bavljenje sportom, njihovo znanje i stavovi te mjesto življenja utječu na tjelesnu aktivnost njihove djece.

7.2. Hipoteze

Hipoteza 1.

Djeca koja žive u gradu i djeca koja žive na selu podjednako pokazuju interes za sport te idu na sport.

Hipoteza 2.

Djeca roditelja koji se bave sportom 2 do 3 puta tjedno pokazuju više interesa za sport od djece roditelja koji se ne bave sportom

Hipoteza 3.

Očekuje se statistički značajna razlika u odgovorima ispitanika višeg stupnja obrazovanja i ispitanika nižeg stupnja obrazovanja u korist ispitanika višeg stupnja obrazovanja u kategoriji „Tvrdnje koje se odnose na roditeljska znanja i stavove vezane za sport“.

7.3. Uzorak ispitanika

Anketu su ispunila 473 ispitanika te su rezultati prikupljeni u razdoblju od sredine svibnja do kraja lipnja 2018. godine.

7.4. Uzorak varijabli

Istraživanje je provedeno metodom online anketnog upitnika koji je bio namijenjen roditeljima djece od 3 do 6.5 godina te je bio objavljen u raznim roditeljskim i odgojiteljskim grupama na društvenim mrežama.

U svrhu ovog istraživanja osmišljen je anketni upitnik koji se sastoji od dva dijela. Prvi dio upitnika služio je za prikupljanje sociodemografskih podataka, a drugi dio upitnika činilo je 29 tvrdnji podijeljenih u 3 kategorije, a kategorije su:

- Tvrdnje koje se odnose na roditeljsko bavljenje sportom
- Tvrdnje koje se odnose na roditeljska znanja i stavove vezane za sport
- Tvrdnje koje se odnose na tjelesnu aktivnost djece

Tvrdnje su postavljene tako da ispitanici označe broj od 1 do 5 s obzirom na slaganje ili neslaganje s navedenom tvrdnjom pri čemu je:

- 1 – uopće se ne slažem
- 2 – uglavnom se ne slažem
- 3 – ne mogu se odlučiti
- 4 – uglavnom se slažem
- 5 – u potpunosti se slažem

Tvrdnje su:

Tvrdnje koje se odnose na roditeljsko bavljenje sportom

1. U slobodno vrijeme bavim se sportom 2 do 3 puta tjedno.
2. Sport nije bitan u mom životu.
3. U slobodno vrijeme trčim/hodam/boravim na zraku.
4. Zbog posla i obveza nemam vremena za sport.
5. Potičem dijete na sport jer se i sam/a bavim sportom.
6. Bavim se sportom jer želim biti u formi.
7. Nikada ne vodim dijete na sportske događaje, npr. utakmice.
8. Što je više moguće izbjegavamo vožnju automobilom na kratke relacije te umjesto toga pješačimo.
9. Bodrim svoje dijete i učim ga da je važno sudjelovati, a ne pobijediti.

Tvrdnje koje se odnose na roditeljska znanja i stavove vezane uz sport

10. Bavljenje sportom pomaže u razvoju motoričkih sposobnosti (npr. brzine, koordinacije, snage, fleksibilnosti).
11. Smatram da kroz sport dijete ne razvija vještine komunikacije.
12. Bavljenje sportom uči dijete odgovornosti i samodisciplini.
13. Sport pozitivno utječe na zdravlje odraslih i djece.
14. Samopouzdanje djeteta razvija se kroz bavljenje sportom.
15. Bavljenje sportom ne smanjuje rizik od pretilosti.
16. Navike tjelesnog vježbanja najviše se stječu u predškolskom razdoblju.
17. Smatram da nema potrebe da se djeca mlađa od 7 godina bave sportom.
18. Smatram da se dječaci mogu baviti plesom i da se djevojčice mogu baviti nogometom.

Tvrdnje koje se odnose na tjelesnu aktivnost djece

19. Dijete ne pokazuje interes za sport.
20. Dijete najmanje 60 minuta svaki dan sudjeluje u fizičkim aktivnostima umjerenog do jakog intenziteta (koje dovode do pojačanog znojenja i ubrzanog disanja).
21. Upisao/la sam dijete na sport po vlastitom izboru.
22. Dijete pokazuje sreću i zadovoljstvo u fizičkim aktivnostima.
23. Dijete u slobodno vrijeme gleda televiziju/igra igrice na računalu ili mobitelu više od 90 minuta dnevno.
24. Dijete brzo gubi interes za pojedini sport.
25. Ne želim upisati dijete na sport jer se bojim da bi se moglo ozlijediti.
26. Ne želim preopterećivati dijete sportom.
27. Dijete ne ide na sport jer smo u lošijoj financijskoj situaciji.

28. Dijete ne ide na sport jer ima dosta drugih obveza (glazbena škola, dramska skupina i sl.)
29. Smatram da dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme.

7.5. Metode obrade podataka

Rezultati prvog dijela anketnog upitnika (sociodemografski podaci) obrađeni su u *Microsoft Excel-u*, a rezultati drugog dijela anketnog upitnika obrađeni su u računalnom programu *Statistica*.

Metode obrade podataka koje su korištene u drugom dijelu anketnog upitnika su: deskriptivna statistička analiza, faktorska analiza prvog reda te t-test.

Deskriptivnom statističkom analizom utvđene su aritmetičke sredine i standardne devijacije za svaku pojedinu varijablu.

Faktorska analiza prvog reda pokazala je rezultate triju svojstvenih vrijednosti te je prikazana korelacija tvrdnji s faktorima.

T-testom prikazane su razlike u odgovorima ispitanika iz grada i sa sela, razlike između obrazovanih i manje obrazovanih ispitanika te razlika u djetetovom interesu za sport s obzirom na roditeljsko bavljenje sportom.

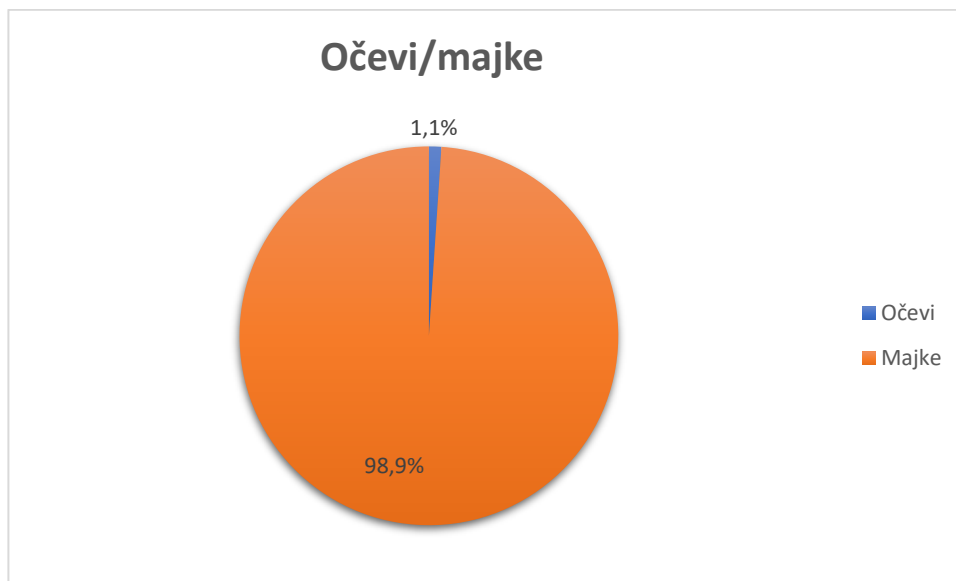
8. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Rezultati istraživanja obrađeni su u računalnim programima *Statistica* i *Microsoft Excel* te će biti grafički prikazani po kategorijama.

8.1. Sociodemografski podaci

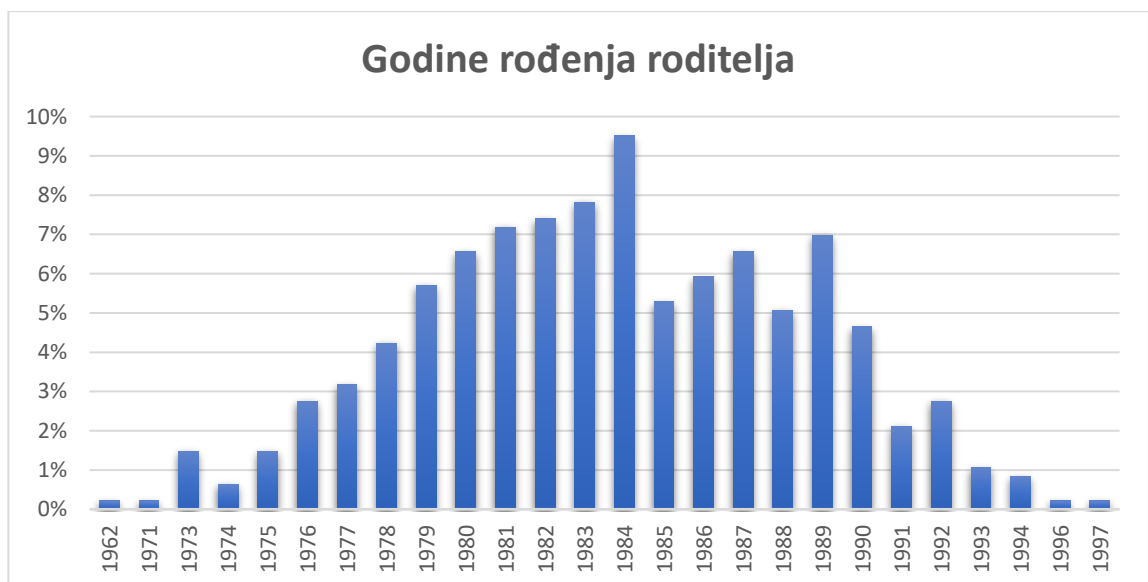
Ova kategorija služila je za prikupljanje osnovnih sociodemografskih podataka o djeci i roditeljima te su ispitanici morali napisati kojeg su spola, koje su godine rođeni, broj djece u obitelji od 3 do 6.5 godina, žive li u ruralnom ili urbanom dijelu grada, koje su stručne spreme, jesu li zaposleni, a u zadnjem dijelu morali su označiti kojeg je spola

njihovo dijete na koje će se odnositi anketa te koje je godine rođeno. Rezultati sociodemografskih podataka bit će grafički prikazani u nastavku.



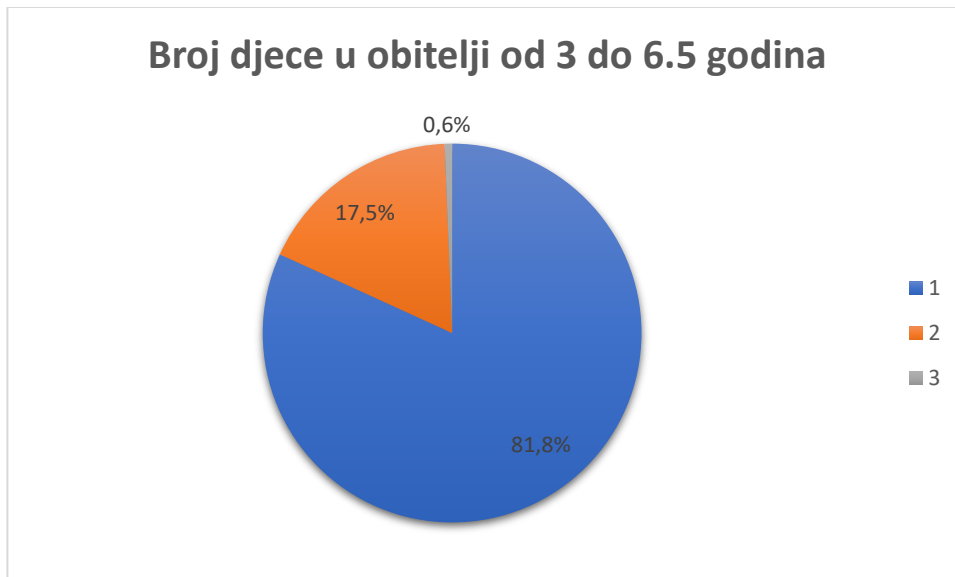
Graf 1. Spol ispitanika

Anketu je ispunilo 473 ispitanika, od čega 5 očeva i 468 majki odnosno 1,1% očeva i 98,9% majki (Graf 1.). Iz tih podataka vidljivo je kako je postotak očeva koji su ispunili anketu znatno mali. Mogući razlog tomu je taj što je anketa podijeljena u razne roditeljske i odgojiteljske grupe u kojima je postotak majki znatno veći nego postotak očeva.



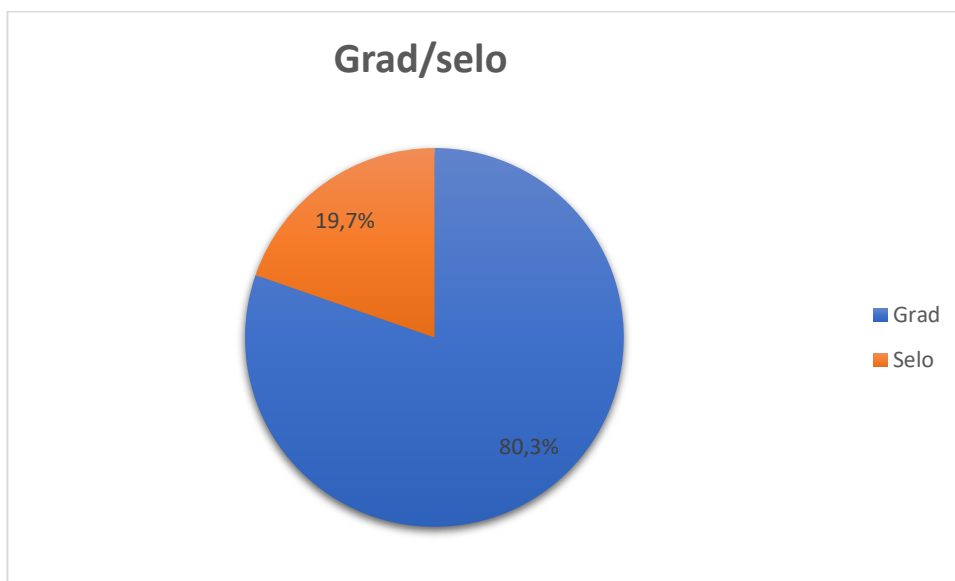
Graf 2. Godine rođenja roditelja

Graf 2. prikazuje kako je najviše roditelja rođeno 1984. godine, njih 45 (9,5%). Najstariji roditelj rođen je 1962. godine te ima 56 godina, a najmlađi je rođen 1997. godine te ima 21 godinu.



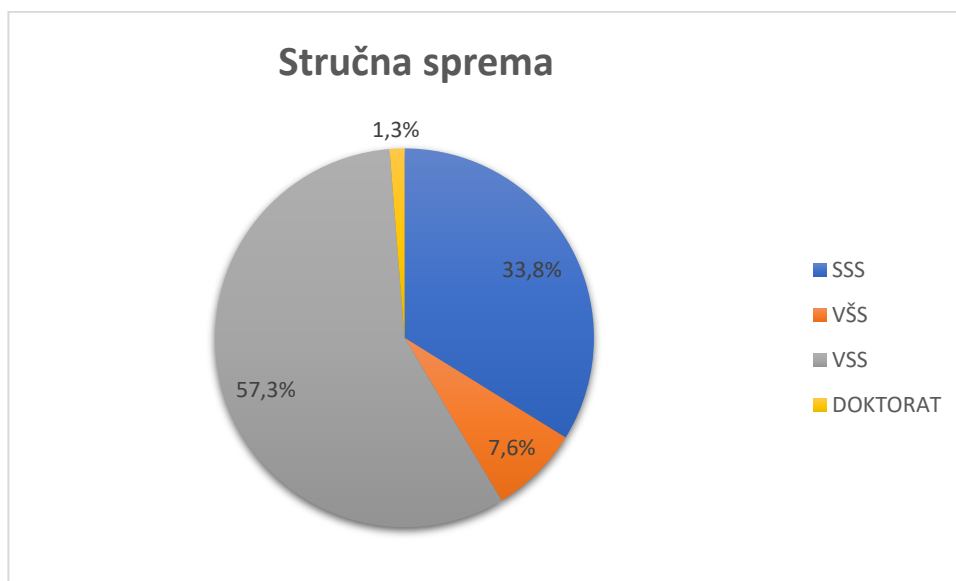
Graf 3. Broj djece u obitelji od 3 do 6.5 godina

Graf 3. prikazuje kako se broj djece u obitelji od 3 do 6.5 godina kreće od jednog do tri djeteta. Najviše ispitanika ima samo jedno dijete te dobi, njih 81,8% (387 ispitanika). Dva djeteta te dobi ima 17,5% (83 ispitanika), a tri djeteta te dobi ima samo 0,6% (3 ispitanika).



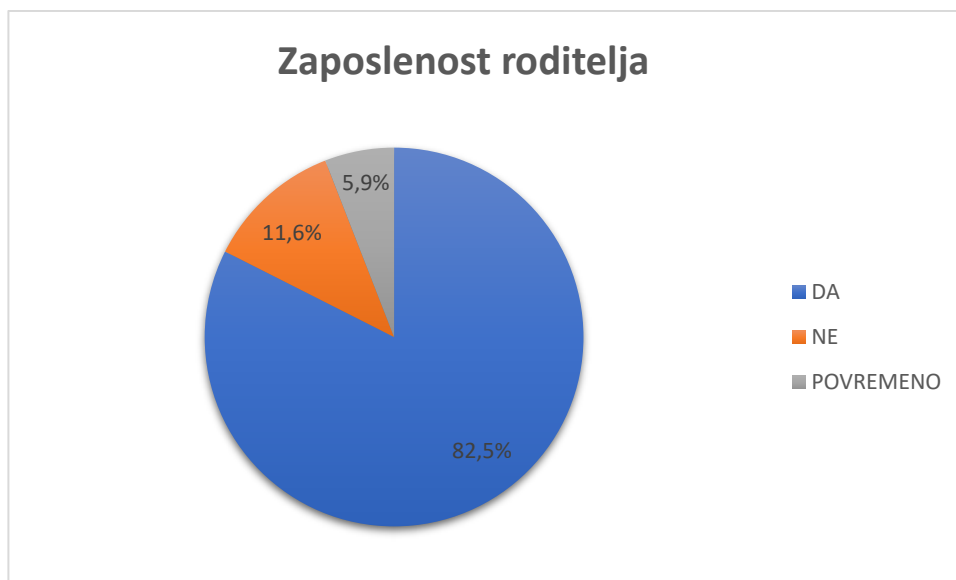
Graf 4. Mjesto boravišta

Graf 4. prikazuje kako 80,3% (380 ispitanika) živi u gradu, a 19,7% (93 ispitanika) na selu.



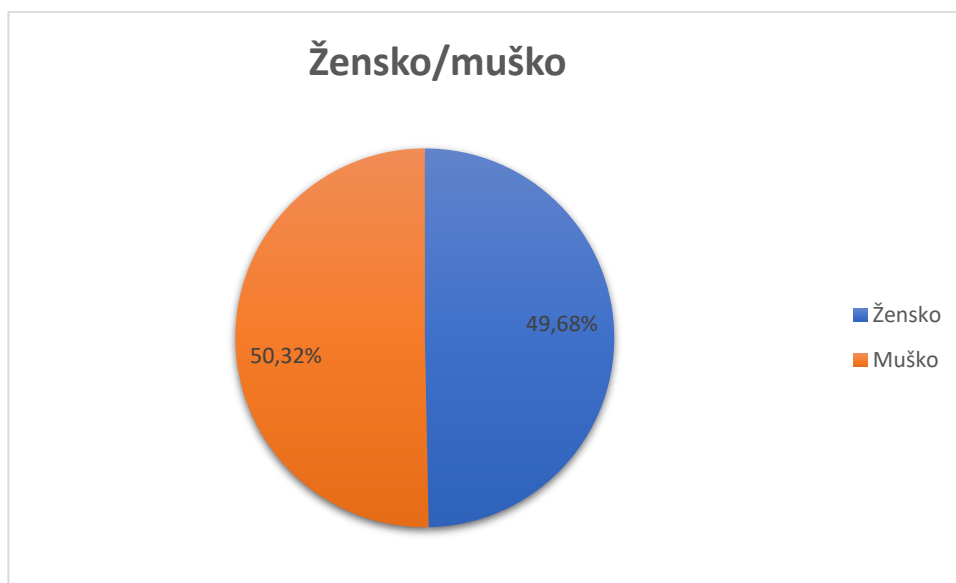
Graf 5. Stručna sprema roditelja

Graf 5. prikazuje kako je najviše ispitanika, 57,3% (271 ispitanik) visoke stručne spreme, 33,8% (160 ispitanika) je srednje stručne spreme, 7,6% (36 ispitanika) je više stručne spreme, a najmanje njih, 1,3% (6 ispitanika) ima doktorat.



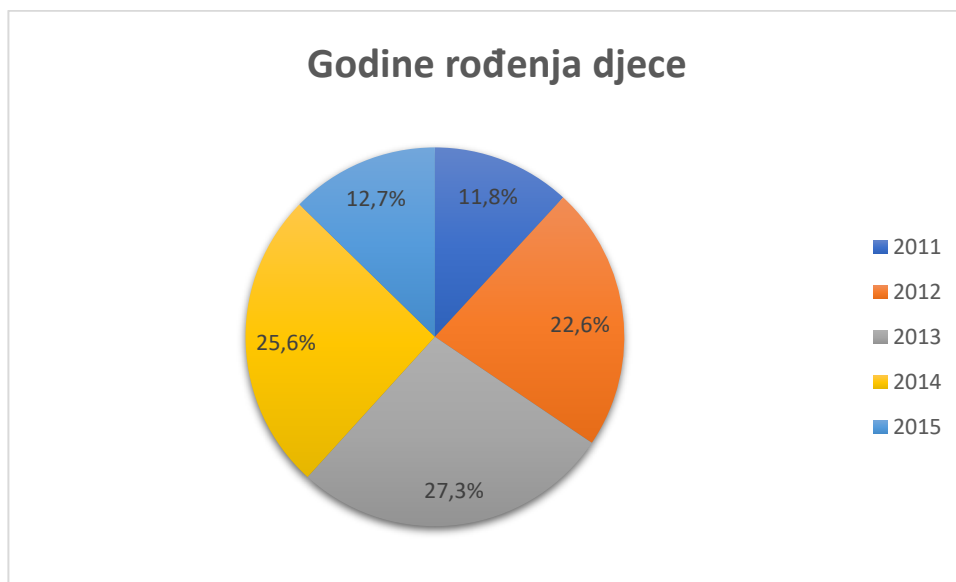
Graf 6. Zaposlenost roditelja

Graf 6. prikazuje kako je 82,5% (390 ispitanika) trenutno zaposleno, 11,6% (55 ispitanika) je trenutno nezaposleno, a 5,9% (28 ispitanika) radi povremeno.



Graf 7. *Spol djeteta*

Graf 7. prikazuje kako je anketom obuhvaćeno 49,68% djevojčica (235 djevojčica) i 50,32% dječaka (238 dječaka).



Graf 8. *Godine rođenja djece*

Graf 8. prikazuje kako je najviše djece, 27,3% (129 djece), rođeno 2013. godine, 25,6% (121 dijete) rođeno je 2014. godine, 22,6% (107 djece) rođeno je 2012. godine,

12,7% (60 djece) rođeno je 2015. godine, a najmanje djece, 11,8% (56 djece), rođeno je 2011. godine.

8.2. Statistički prikaz rezultata čestica

Tablica 2. Prikaz učestalosti odgovora u pojedinoj čestici

	1	2	3	4	5
Tvrđnje koje se odnose na roditeljsko bavljenje sportom					
1	158 (33,4%)	83 (17,5%)	55 (11,6%)	81 (17,1%)	96 (20,3%)
2	183 (38,7%)	95 (20,1%)	113 (23,9%)	56 (11,8%)	26 (5,5%)
3	20 (4,2%)	21 (4,4%)	88 (18,6%)	160 (33,8%)	184 (38,9%)
4	99 (20,9%)	86 (18,2%)	97 (20,5%)	107 (22,6%)	84 (17,8%)
5	55 (11,6%)	43 (9,1%)	134 (28,3%)	111 (23,5%)	130 (27,5%)
6	83 (17,5%)	72 (15,2%)	106 (22,4%)	99 (20,9%)	113 (23,9%)
7	199 (42,1%)	94 (19,9%)	77 (16,3%)	47 (9,9%)	56 (11,8%)
8	43 (9,4%)	55 (12%)	90 (19,6%)	94 (20,5%)	177 (38,6%)
9	2 (0,4%)	1 (0,2%)	26 (5,5%)	87 (18,4%)	357 (75,4%)
Tvrđnje koje se odnose na roditeljska znanja i stavove vezane za sport					
10	3 (0,6%)	0 (0%)	3 (0,6%)	39 (8,2%)	428 (90,5%)
11	314 (66,4%)	57 (12,1%)	24 (5,1%)	10 (2,1%)	68 (14,4%)
12	1 (0,2%)	1 (0,2%)	8 (1,7%)	77 (16,3%)	386 (81,6%)
13	2 (0,4%)	0 (0%)	1 (0,2%)	37 (7,8%)	433 (91,5%)
14	1 (0,2%)	4 (0,8%)	32 (6,8%)	113 (23,9%)	323 (68,3%)
15	237 (50,1%)	86 (18,2%)	77 (16,3%)	32 (6,8%)	41 (8,7%)
16	10 (2,1%)	34 (7,2%)	135 (28,5%)	129 (27,3%)	165 (34,9%)
17	335 (70,8%)	68 (14,4%)	41 (8,7%)	21 (4,4%)	8 (1,7%)
18	14 (3%)	4 (0,8%)	23 (4,9%)	57 (12,1%)	375 (79,3%)
Tvrđnje koje se odnose na tjelesnu aktivnost djece					
19	277 (58,6%)	70 (14,8%)	65 (13,7%)	41 (8,7%)	20 (4,2%)
20	28 (6%)	42 (8,9%)	94 (19,9%)	120 (25,4%)	189 (40%)
21	140 (29,6%)	51 (10,8%)	78 (16,5%)	72 (15,2%)	132 (28%)

22	2 (0,4%)	3 (0,6%)	26 (5,5%)	105 (22,2%)	337 (71,2%)
23	213 (45%)	130 (27,5%)	72 (15,2%)	35 (7,4%)	23 (4,9%)
24	176 (37,2%)	134 (28,3%)	102 (21,6%)	44 (9,3%)	17 (3,6%)
25	402 (85%)	49 (10,4%)	11 (2,3%)	5 (1,1%)	6 (1,3%)
26	308 (65,1%)	56 (11,8%)	67 (14,2%)	28 (5,9%)	14 (3%)
27	363 (76,7%)	43 (9,1%)	36 (7,6%)	25 (5,3%)	6 (1,3%)
28	391 (82,7%)	50 (10,6%)	22 (4,7%)	7 (1,5%)	3 (0,6%)
29	4 (0,8%)	14 (3%)	76 (16,1%)	171 (36,2%)	208 (44%)

8.3. Kategorija „Tvrđnje koje se odnose na roditeljsko bavljenje sportom“

U ovoj kategoriji najveći postotak odgovora „uglavnom se slažem“ i „u potpunosti se slažem“ dobila je čestica 9: „Bodrim svoje dijete i učim ga da je važno sudjelovati, a ne pobijediti.“ - 93,8% (444 ispitanika). Također, ta čestica dobila je najmanje odgovora „uopće se ne slažem“ i „uglavnom se ne slažem“ – 0,6% (3 ispitanika).

50,9% (241 ispitanik) ne bavi se sportom 2 do 3 puta tjedno što se vidi iz odgovora na česticu 1, a 37,4% (177 ispitanika) uglavnom se ili u potpunosti slaže s tom česticom.

Čestica koja je u ovoj kategoriji dobila najviše odgovora „ne mogu se odlučiti“ je čestica 5: „Potičem dijete na sport jer se i sam/a bavim sportom.“ Tako je odgovorilo 28,3% (134 ispitanika).

Zbog posla i obveza za sport nema vremena 40,4% (191 ispitanik) što je vidljivo iz odgovora na česticu 4.

Iz odgovora na česticu 8 vidljivo je kako samo 3% (14 ispitanika) nema automobil. 59,1% (271 ispitanik) onih koji ga imaju uglavnom ili u potpunosti se slažu kako izbjegavaju korištenje automobila na kratke relacije te umjesto toga pješake.

Rezultati ove kategorije pokazali su kako većina roditelja koja se ne bavi sportom nema vremena za sport zbog posla i drugih obveza. Velika većina roditelja provodi slobodno vrijeme na zraku te više od polovice roditelja koji imaju automobil izbjegavaju korištenje istoga na kratke relacije. Više od polovice roditelja vodi svoju djecu na sportske događaje te više od 90% njih uče svoju djecu da je važno sudjelovati, a ne pobijediti.

8.4. Kategorija „Tvrđnje koje se odnose na roditeljska znanja i stavove vezane za sport“

U ovoj kategoriji najviše se ispitanika, 99,3% (470 ispitanika), uglavnom ili u potpunosti slaže s česticom 13: „Sport pozitivno utječe na zdravlje odraslih i djece.“ Također, ta čestica dobila je najmanje odgovora „uopće se ne slažem“ i „uglavnom se ne slažem“, a tako su odgovorila samo 2 ispitanika (0,4%). Čestica 13 u cijeloj anketi ima najviše odgovora „uglavnom se slažem“ i „u potpunosti se slažem“ te najmanje odgovora „uglavnom se ne slažem“ i „uopće se ne slažem“.

Čestica koja je dobila drugi po redu najveći postotak odgovora „uglavnom se slažem“ i „u potpunosti se slažem“ je čestica 10: „Bavljenje sportom pomaže u razvoju motoričkih sposobnosti (npr. brzine, koordinacije, snage, fleksibilnosti). Naime, tako je odgovorilo 98,7% (467 ispitanika).

Najviše odgovora „ne mogu se odlučiti“ dobila je čestica 16: „Navike tjelesnog vježbanja najviše se stječu u predškolskom razdoblju. Naime, tako je odgovorilo 28,5% (135 ispitanika) te je ta čestica u cijeloj anketi dobila najviše odgovora „ne mogu se odlučiti“.

Da se samopouzdanje djeteta razvija kroz bavljenje sportom odgovorilo je 92,2% (436 ispitanika), 1% (5 ispitanika) ne slaže se s tom česticom, a 6,8% (32 ispitanika) nije se moglo odlučiti za odgovor što je vidljivo iz odgovora na česticu 14.

Da bavljenje sportom ne smanjuje rizik od pretilosti smatra 15,2% (73 ispitanika), a 68,3% (323 ispitanika) smatra suprotno što je vidljivo iz odgovora na česticu 15.

6,1% (29 ispitanika) smatra kako nema potrebe da se djeca mlađa od 7 godina bave sportom, a 85,2% (403 ispitanika) odgovorilo je suprotno što je vidljivo iz odgovora na česticu 17. Zbog odgovora na ovu tvrdnju važno je svakodnevno podizati svijest roditelja o tome kako je bitno da se djeca bave tjelesnim aktivnostima, koje su prikladne njihovoj dobi, od malih nogu.

91,4% (432 ispitanika) slaže se sa česticom 18: „Smatram da se dječaci mogu baviti plesom i da se djevojčice mogu baviti nogometom.“, a 4,9% (23 ispitanika) nije se moglo odlučiti za odgovor.

Rezultati ove kategorije pokazali su kako su roditelji vrlo dobro upoznati s prednostima bavljenja sportom. Svega 16% roditelja smatra kako djeca kroz sport ne razvijaju vještine komunikacije, a oko 15% njih smatra kako bavljenje sportom ne smanjuje rizik od pretilosti. 28,5% roditelja nije se moglo odlučiti stječu li se navike tjelesnog vježbanja najviše u predškolskom razdoblju. Svega 6% roditelja smatra kako nema potrebe da se djeca mlađa od 7 godina bave sportom te nešto više od 3% roditelja smatra kako se dječaci ne bi trebali baviti plesom, a djevojčice nogometom.

8.5. Kategorija „Tvrđnje koje se odnose na tjelesnu aktivnost djece“

U ovoj kategoriji 93,4% (442 ispitanika) uglavnom se ili u potpunosti slaže s česticom 22: „Dijete pokazuje sreću i zadovoljstvo u fizičkim aktivnostima.“ Ta je čestica dobila najmanje odgovora „uopće se ne slažem“ i „uglavnom se ne slažem“ u ovoj kategoriji – 1% (5 ispitanika).

12,9% (61 ispitanik) uglavnom se ili u potpunosti slaže kako njihovo dijete ne pokazuje interes za sport, 73,4% (347 ispitanika) odgovorilo je suprotno, a 13,7% (65 ispitanika) ne može se odlučiti.

65,4% (309 ispitanika) uglavnom se ili u potpunosti slaže kako njihova djeca najmanje 60 minuta dnevno provode u fizičkim aktivnostima umjerenog do jakog inteziteta, a 14,9% (70 ispitanika) odgovorili je suprotno što je vidljivo iz odgovora na česticu 20.

72,5% (343 ispitanika) uopće se ili uglavnom ne slaže s česticom 23: „Dijete u slobodno vrijeme gleda televiziju/igra igrice na računalu ili mobitelu više od 90 minuta dnevno.“, a 12,3% (58 ispitanika) odgovorilo je suprotno.

U ovoj kategoriji najviše odgovora „uopće se ne slažem“ i „uglavnom se ne slažem“ dobila je čestica 25: „Ne želim upisati dijete na sport jer se bojim da bi se moglo ozlijediti.“ – 95,5% (451 ispitanik), a 2,5% (11 ispitanika) odgovorilo je suprotno. Čestica 25 dobila je najviše odgovora „uopće se ne slažem“ u cijeloj anketi.

6,6% (31 ispitanik) uglavnom se ili u potpunosti slaže s česticom 27: „Dijete ne ide na sport jer smo u lošijoj financijskoj situaciji.“, a 85,8% (406 ispitanika) odgovorilo je suprotno.

Da dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme smatra 80,2% (379 ispitanika), suprotno smatra 3,8% (18 ispitanika), a 16,1% (76 ispitanika) nije se moglo odlučiti za odgovor.

Rezultati ove kategorije pokazali su kako više od 70% djece pokazuje interes za sport te više od 60% njih svaki dan sudjeluje u nekim oblicima fizičkih aktivnosti jakog do umjerenog inteziteta. Više od 90% djece pokazuje sreću i zadovoljstvo u fizičkim aktivnostima. Oko 13% djece više od sat i pol vremena dnevno provode igrajući igrice ili gledajući televiziju te 80% roditelja smatra da njihova djeca kvalitetno provode svoje slobodno vrijeme.

8.6. Deskriptivni parametri

Tablica 3. Deskriptivni parametri čestica

	<i>Br.</i>	<i>Aritmetička sredina</i>	<i>Standardna devijacija</i>
<i>1. U slobodno vrijeme bavim se sportom 2 do 3 puta tjedno.</i>	473	2,73	1,56
<i>2. Sport nije bitan u mom životu.</i>	473	2,25	1,24
<i>3. U slobodno vrijeme trčim/hodam/boravim na zraku.</i>	473	3,99	1,07
<i>4. Zbog posla i obveza nemam vremena za sport.</i>	473	2,98	1,40
<i>5. Potičem dijete na sport jer se i sam/a bavim sportom.</i>	473	3,46	1,30
<i>6. Bavim se sportom jer želim biti u formi.</i>	473	3,18	1,41
<i>7. Nikada ne vodim dijete na sportske događaje, npr. utakmice.</i>	473	2,30	1,40
<i>8. Što je više moguće izbjegavamo vožnju automobilom na kratke relacije te umjesto toga pješačimo.</i>	459	3,67	1,34
<i>9. Bodrim svoje dijete i učim ga da je važno sudjelovati, a ne pobijediti.</i>	473	4,68	0,63

<i>10. Bavljenje sportom pomaže u razvoju motoričkih sposobnosti (npr. brzine, koordinacije, snage, fleksibilnosti).</i>	473	4,88	0,44
<i>11. Smatram da kroz sport dijete ne razvija vještine komunikacije.</i>	473	1,86	1,44
<i>12. Bavljenje sportom uči dijete odgovornosti i samodisciplini.</i>	473	4,79	0,49
<i>13. Sport pozitivno utječe na zdravlje odraslih i djece.</i>	473	4,90	0,38
<i>14. Samopouzdanje djeteta razvija se kroz bavljenje sportom.</i>	473	4,59	0,67
<i>15. Bavljenje sportom ne smanjuje rizik od pretilosti.</i>	473	2,06	1,31
<i>16. Navike tjelesnog vježbanja najviše se stječu u predškolskom razdoblju.</i>	473	3,86	1,05
<i>17. Smatram da nema potrebe da se djeca mlađa od 7 godina bave sportom.</i>	473	1,52	0,95
<i>18. Smatram da se dječaci mogu baviti plesom i da se djevojčice mogu baviti nogometom.</i>	473	4,64	0,86
<i>19. Dijete ne pokazuje interes za sport.</i>	473	1,85	1,20
<i>20. Dijete najmanje 60 minuta svaki dan sudjeluje u fizičkim aktivnostima umjerenog do jakog intenziteta (koje dovode do pojačanog znojenja i ubrzanog disanja).</i>	473	3,85	1,21
<i>21. Upisao/la sam dijete na sport po vlastitom izboru.</i>	473	3,01	1,60
<i>22. Dijete pokazuje sreću i zadovoljstvo u fizičkim aktivnostima.</i>	473	4,63	0,66
<i>23. Dijete u slobodno vrijeme gleda televiziju/igra igrice na računalu ili mobitelu više od 90 minuta dnevno.</i>	473	2,00	1,16

<i>24. Dijete brzo gubi interes za pojedini sport.</i>	473	2,14	1,13
<i>25. Ne želim upisati dijete na sport jer se bojim da bi se moglo ozlijediti.</i>	473	1,23	0,66
<i>26. Ne želim preopterećivati dijete sportom.</i>	473	1,70	1,10
<i>27. Dijete ne ide na sport jer smo u lošijoj financijskoj situaciji.</i>	473	1,45	0,93
<i>28. Dijete ne ide na sport jer ima dosta drugih obveza (glazbena škola, dramska skupina i sl.).</i>	473	1,27	0,67
<i>29. Smatram da dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme.</i>	473	4,19	0,87

Iz tablice 3. mogu se iščitati aritmetičke sredine i standardne devijacije pojedine čestice. Raspon vrijednosti aritmetičke sredine kreće se od 1,23 za česticu 25: „Ne želim upisati dijete na sport jer se bojim da bi se moglo ozlijediti.“ do 4,90 za česticu 13: „Sport pozitivno utječe na zdravlje odraslih i djece.“ Niske vrijednosti aritmetičke sredine, ispod 1,50, imaju čestice 27 (1,45) i 28 (1,27). Visoke vrijednosti aritmetičke sredine, iznad 4,50, imaju čestice 9 (4,68), 10 (4,88), 12 (4,79), 14 (4,59), 18 (4,64) i 22 (4,63).

Raspon vrijednosti standardne devijacije kreće se od 0,38 za česticu 13: „Sport pozitivno utječe na zdravlje odraslih i djece“ do 1,60 za česticu 21: „Upisao/la sam dijete na sport po vlastitom izboru.“ Niske vrijednosti standardne devijacije, ispod 0,50, imaju čestice 10 (0,44) i 12 (0,49). Visoku vrijednost standardne devijacije, iznad 1,50, nalazimo još u čestici 1 (1,56).

8.7. Faktorska analiza prvog reda - rezultati svojstvenih vrijednosti

Tablica 4. Faktorska analiza prvog reda – rezultati svojstvenih vrijednosti

	<i>Svojstvena vrijednost</i>	<i>% ukupne varijance</i>	<i>Kumulativna svojstvena vrijednost</i>	<i>Kumulativna varijanca</i>
<i>Faktor 1 – Tjelesna aktivnost djece</i>	4,87	16,79	4,87	16,79
<i>Faktor 2 – Roditeljsko bavljenje sportom</i>	2,98	10,28	7,85	27,08
<i>Faktor 3 – Roditeljska znanja i stavovi vezani za sport</i>	1,92	6,61	9,77	33,68

Iz tablice 4. vidljivo je da prva svojstvena vrijednost objašnjava 16,79% ukupne varijance, druga svojstvena vrijednost 10,28% ukupne varijance te treća svojstvena vrijednost 6,61% ukupne varijance.

8.8. Korelacija tvrdnji s faktorima

Tablica 5. Korelacija tvrdnji s faktorima

	<i>Faktor 1 - Tjelesna aktivnost djece</i>	<i>Faktor 2 - Roditeljsko bavljenje sportom</i>	<i>Faktor 3 - Roditeljska znanja i stavovi vezani za sport</i>
<i>1. U slobodno vrijeme bavim se sportom 2 do 3 puta tjedno.</i>	0,02	0,87	0,00
<i>2. Sport nije bitan u mom životu.</i>	-0,07	-0,65	0,11
<i>3. U slobodno vrijeme trčim/hodam/boravim na zraku.</i>	0,14	0,62	-0,06
<i>4. Zbog posla i obveza nemam vremena za sport.</i>	-0,03	-0,61	0,03

5. Potičem dijete na sport jer se i sam/a bavim sportom.	0,13	0,73	-0,04
6. Bavim se sportom jer želim biti u formi.	0,09	0,80	-0,04
7. Nikada ne vodim dijete na sportske događaje, npr. utakmice.	-0,39	-0,33	-0,11
8. Što je više moguće izbjegavamo vožnju automobilom na kratke relacije te umjesto toga pješaćimo.	0,20	0,22	0,04
9. Bodrim svoje dijete i učim ga da je važno sudjelovati, a ne pobijediti.	0,28	-0,10	-0,44
10. Bavljenje sportom pomaže u razvoju motoričkih sposobnosti (npr. brzine, koordinacije, snage, fleksibilnosti).	0,16	0,05	-0,67
11. Smatram da kroz sport dijete ne razvija vještine komunikacije.	0,05	-0,03	0,31
12. Bavljenje sportom uči dijete odgovornosti i samodisciplini.	0,17	0,02	-0,77
13. Sport pozitivno utječe na zdravlje odraslih i djece.	0,05	-0,02	-0,79
14. Samopouzdanje djeteta razvija se kroz bavljenje sportom.	0,23	0,18	-0,61
15. Bavljenje sportom ne smanjuje rizik od pretilosti.	0,05	-0,21	0,21
16. Navike tjelesnog vježbanja najviše se stječu u predškolskom razdoblju.	0,36	0,10	-0,21
17. Smatram da nema potrebe da se djeca mlađa od 7 godina bave sportom.	-0,48	-0,09	0,17
18. Smatram da se dječaci mogu baviti plesom i da se djevojčice mogu baviti nogometom.	0,06	0,18	-0,22
19. Dijete ne pokazuje interes za sport.	-0,64	-0,14	0,01

20. Dijete najmanje 60 minuta svaki dan sudjeluje u fizičkim aktivnostima umjerenog do jakog intenziteta (koje dovode do pojačanog znojenja i ubrzanog disanja).	0,40	-0,02	-0,01
21. Upisao/la sam dijete na sport po vlastitom izboru.	0,49	-0,04	0,20
22. Dijete pokazuje sreću i zadovoljstvo u fizičkim aktivnostima.	0,69	0,03	-0,16
23. Dijete u slobodno vrijeme gleda televiziju/igra igrice na računalu ili mobitelu više od 90 minuta dnevno.	-0,31	-0,10	0,11
24. Dijete brzo gubi interes za pojedini sport.	-0,48	-0,10	0,01
25. Ne želim upisati dijete na sport jer se bojim da bi se moglo ozlijediti.	-0,43	0,09	0,40
26. Ne želim preopterećivati dijete sportom.	-0,54	0,09	0,17
27. Dijete ne ide na sport jer smo u lošijoj financijskoj situaciji.	-0,40	-0,11	0,12
28. Dijete ne ide na sport jer ima dosta drugih obveza (glazbena škola, dramska skupina i sl.).	-0,42	-0,04	0,24
29. Smatram da dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme.	0,43	0,18	-0,03

Iz tablice 5. vidljivo je da su tvrdnje svrstane u 3 faktora. Faktor 1 (*Tjelesna aktivnost djece*) obuhvaća tvrdnje 17 – 29, faktor 2 (*Roditeljsko bavljenje sportom*) obuhvaća tvrdnje 1 – 6 te faktor 3 (*Roditeljska znanja i stanovi vezani za sport*) obuhvaća tvrdnje 9 – 14. Tvrdnje koje nisu svrstane niti u jednu kategoriju su tvrdnje 7, 8, 15 i 16 (Bavim se sportom jer želim biti u formi; Nikada ne vodim dijete na sportske događaje, npr. utakmice; Bavljenje sportom ne smanjuje rizik od pretilosti; Navike tjelesnog vježbanja najviše se stječu u predškolskom razdoblju). Razlog tomu može biti nedovoljno dobra formuliranost tvrdnji.

Tvrđnje su razvrstane po kategorijama nešto drukčije od toga kako su bile razvrstane po kategorijama u anketi stoga bi se u daljnjim istraživanjima trebalo bolje fokusirati na formuliranje tvrdnji te njihovo razvrstavanje po kategorijama.

8.9. T – test – razlika u djetetovom interesu za sport s obzirom na roditeljsko bavljenje sportom

Tablica 6. T – test – razlika u djetetovom interesu za sport s obzirom na roditeljsko bavljenje sportom

	AS1	AS2	t	p	Br.1	Br.2
<i>19. Dijete ne pokazuje interes za sport.</i>	1,98	1,68	2,48	0,01	241	177

Legenda: AS1 – aritmetička sredina – roditelji koji se ne bave sportom; AS2 – aritmetička sredina – roditelji koji se bave sportom; t-vrijednost; p – razina značajnosti; Br.1 – broj roditelja koji se ne bave sportom; Br.2 – broj roditelja koji se bave sportom

Tablica 6. prikazuje razlike u odgovorima ispitanika koji se bave sportom i ispitanika koji se ne bave sportom. Za potrebe tablice ispitanici su podijeljeni u dvije skupine. Skupinu 1 čine ispitanici koji su na česticu 1 (U slobodno vrijeme bavim se sportom 2 do 3 puta tjedno) odgovorili ocjenama 1 i 2 (uopće se ne slažem i uglavnom se ne slažem), a skupinu 2 čine ispitanici koji su na česticu 1 odgovorili ocjenama 4 i 5 (uglavnom se slažem i u potpunosti se slažem). Skupinu 1 čini 241 ispitanik (57,7%), a skupinu 2 čini 177 ispitanika (42,3%).

Aritmetička sredina za česticu 19 roditelja koji se ne bave sportom je 1,98, a roditelja koji se bave sportom 1,68. Iz tih podataka može se zaključiti kako su djeca koja pokazuju više interesa za sport djeca onih roditelja koji se bave sportom 2 do 3 puta tjedno.

Postavljena hipoteza *Djeca roditelja koji se bave sportom 2 do 3 puta tjedno pokazuju više interesa za sport od djece roditelja koji se ne bave sportom* je potvrđena jer se iz dobivenih rezultata za česticu 19 može zaključiti kako djeca roditelja koji se bave sportom 2 do 3 puta tjedno statistički značajno više pokazuju interes za sport od djece roditelja koji se ne bave sportom.

8.10. T – test – razlika u odgovorima ispitanika iz grada i sa sela

Tablica 7. T-test – razlika u odgovorima ispitanika iz grada i sa sela

	AS1	AS2	t	p	Br.1	Br.2
1. U slobodno vrijeme bavim se sportom 2 do 3 puta tjedno.	2,71	2,83	-0,65	0,52	380	93
2. Sport nije bitan u mom životu.	2,26	2,24	0,15	0,88	380	93
3. U slobodno vrijeme trčim/hodam/boravim na zraku.	4,00	3,95	0,41	0,68	380	93
4. Zbog posla i obveza nemam vremena za sport.	3,05	2,70	2,18	0,03	380	93
5. Potičem dijete na sport jer se i sam/a bavim sportom.	3,41	3,66	-1,62	0,11	380	93
6. Bavim se sportom jer želim biti u formi.	3,16	3,28	-0,73	0,47	380	93
7. Nikada ne vodim dijete na sportske događaje, npr. utakmice.	2,30	2,29	0,04	0,97	380	93
8. Što je više moguće izbjegavamo vožnju automobilom na kratke relacije te umjesto toga pješačimo.	3,75	3,35	2,53	0,01	368	91
9. Bodrim svoje dijete i učim ga da je važno sudjelovati, a ne pobijediti.	4,69	4,65	0,65	0,52	380	93
10. Bavljenje sportom pomaže u razvoju motoričkih sposobnosti (npr. brzine, koordinacije, snage, fleksibilnosti).	4,87	4,90	-0,58	0,56	380	93
11. Smatram da kroz sport dijete ne razvija vještine komunikacije.	1,87	1,81	0,40	0,69	380	93
12. Bavljenje sportom uči dijete odgovornosti i samodisciplini.	4,79	4,80	-0,16	0,88	380	93
13. Sport pozitivno utječe na zdravlje odraslih i djece.	4,90	4,91	-0,38	0,71	380	93

14. <i>Samopouzdanje djeteta razvija se kroz bavljenje sportom.</i>	4,61	4,54	0,87	0,39	380	93
15. <i>Bavljenje sportom ne smanjuje rizik od pretilosti.</i>	2,06	2,06	-0,06	0,95	380	93
16. <i>Navike tjelesnog vježbanja najviše se stječu u predškolskom razdoblju.</i>	3,86	3,85	0,07	0,94	380	93
17. <i>Smatram da nema potrebe da se djeca mlađa od 7 godina bave sportom.</i>	1,48	1,66	-1,57	0,12	380	93
18. <i>Smatram da se dječaci mogu baviti plesom i da se djevojčice mogu baviti nogometom.</i>	4,63	4,69	-0,62	0,53	380	93
19. <i>Dijete ne pokazuje interes za sport.</i>	1,81	2,01	-1,43	0,15	380	93
20. <i>Dijete najmanje 60 minuta svaki dan sudjeluje u fizičkim aktivnostima umjerenog do jakog intenziteta (koje dovode do pojačanog znojenja i ubrzanog disanja).</i>	3,82	3,96	-0,99	0,32	380	93
21. <i>Upisao/la sam dijete na sport po vlastitom izboru.</i>	3,17	2,38	4,34	0,00	380	93
22. <i>Dijete pokazuje sreću i zadovoljstvo u fizičkim aktivnostima.</i>	4,63	4,63	-0,04	0,97	380	93
23. <i>Dijete u slobodno vrijeme gleda televiziju/igra igrice na računalu ili mobitelu više od 90 minuta dnevno.</i>	1,99	2,03	-0,34	0,73	380	93
24. <i>Dijete brzo gubi interes za pojedini sport.</i>	2,16	2,05	0,80	0,42	380	93
25. <i>Ne želim upisati dijete na sport jer se bojim da bi se moglo ozlijediti.</i>	1,21	1,32	-1,46	0,15	380	93
26. <i>Ne želim preopterećivati dijete sportom.</i>	1,68	1,78	-0,85	0,39	380	93
27. <i>Dijete ne ide na sport jer smo u lošijoj financijskoj situaciji.</i>	1,44	1,52	-0,73	0,46	380	93

28. <i>Dijete ne ide na sport jer ima dosta drugih obveza (glazbena škola, dramska skupina i sl.).</i>	1,28	1,22	0,85	0,39	380	93
29. <i>Smatram da dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme.</i>	4,18	4,24	-0,52	0,60	380	93

Legenda: AS1 = aritmetička sredina – grad; AS2 = aritmetička sredina – selo; t-vrijednost; p = razina značajnosti; Br.1 = broj ispitanika – grad; Br.2 = broj ispitanika - selo

Iz tablice 7. vidljivo je kako od 473 ispitanika njih 380 živi u gradu (80,3%), a 93 na selu (19,7%). Razlike u odgovorima očituju se samo u 3 čestice, a to su čestice 4, 8 i 21 (Zbog posla i obveza nemam vremena za sport; Što je više moguće izbjegavamo vožnju automobilom na kratke relacije te umjesto toga pješačimo; Upisao/la sam dijete na sport po vlastitom izboru).

Aritmetička sredina za česticu 4 ispitanika iz grada je 3,05, a ispitanika sa sela 2,70. Iz tih podataka može se zaključiti da ispitanici iz grada imaju manje vremena za sport zbog posla i obveza nego ispitanici sa sela.

Aritmetička sredina za česticu 8 ispitanika iz grada je 3,75, a ispitanika sa sela 3,35. Iz tih podataka može se zaključiti da ispitanici iz grada manje koriste automobile na kratke relacije nego ispitanici sa sela.

Aritmetička sredina za česticu 21 ispitanika iz grada je 3,17, a ispitanika sa sela 2,38. Iz tih podataka može se zaključiti da ispitanici iz grada češće upisuju djecu na sport po vlastitom izboru nego ispitanici sa sela.

Postavljena hipoteza *Djeca koja žive u gradu i djeca koja žive na selu podjednako pokazuju interes za sport te idu na sport* je potvrđena jer ne postoji statistički značajna razlika u odgovorima ispitanika iz grada i sa sela na tvrdnje u kategoriji „*Tvrdnje koje se odnose na tjelesnu aktivnost djece*“.

8.11. T – test – razlika u odgovorima ispitanika prema obrazovanju

Tablica 8. T – test – razlika u odgovorima ispitanika prema obrazovanju

	AS1	AS2	t	p	Br.1	Br.2
1. U slobodno vrijeme bavim se sportom 2 do 3 puta tjedno.	2,83	2,60	1,61	0,11	277	196
2. Sport nije bitan u mom životu.	2,19	2,35	-1,38	0,17	277	196
3. U slobodno vrijeme trčim/hodam/boravim na zraku.	4,01	3,95	0,66	0,51	277	196
4. Zbog posla i obveza nemam vremena za sport.	3,05	2,89	1,22	0,22	277	196
5. Potičem dijete na sport jer se i sam/a bavim sportom.	3,49	3,42	0,60	0,55	277	196
6. Bavim se sportom jer želim biti u formi.	3,27	3,06	1,66	0,10	277	196
7. Nikada ne vodim dijete na sportske događaje, npr. utakmice.	2,30	2,30	0,00	1,00	277	196
8. Što je više moguće izbjegavamo vožnju automobilom na kratke relacije te umjesto toga pješačimo.	3,70	3,62	0,62	0,54	271	188
9. Bodrim svoje dijete i učim ga da je važno sudjelovati, a ne pobijediti.	4,68	4,69	-0,32	0,75	277	196
10. Bavljenje sportom pomaže u razvoju motoričkih sposobnosti (npr. brzine, koordinacije, snage, fleksibilnosti).	4,90	4,85	1,35	0,18	277	196
11. Smatram da kroz sport dijete ne razvija vještine komunikacije.	1,81	1,93	-0,93	0,35	277	196
12. Bavljenje sportom uči dijete odgovornosti i samodisciplini.	4,82	4,75	1,45	0,15	277	196
13. Sport pozitivno utječe na zdravlje odraslih i djece.	4,92	4,88	1,11	0,27	277	196

14. <i>Samopouzdanje djeteta razvija se kroz bavljenje sportom.</i>	4,64	4,53	1,67	0,10	277	196
15. <i>Bavljenje sportom ne smanjuje rizik od pretilosti.</i>	1,98	2,17	-1,56	0,12	277	196
16. <i>Navike tjelesnog vježbanja najviše se stječu u predškolskom razdoblju.</i>	3,76	3,99	-2,44	0,02	277	196
17. <i>Smatram da nema potrebe da se djeca mlađa od 7 godina bave sportom.</i>	1,48	1,57	-0,94	0,35	277	196
18. <i>Smatram da se dječaci mogu baviti plesom i da se djevojčice mogu baviti nogometom.</i>	4,64	4,64	0,02	0,99	277	196
19. <i>Dijete ne pokazuje interes za sport.</i>	1,74	2,02	-2,51	0,01	277	196
20. <i>Dijete najmanje 60 minuta svaki dan sudjeluje u fizičkim aktivnostima umjerenog do jakog intenziteta (koje dovode do pojačanog znojenja i ubrzanog disanja).</i>	3,85	3,84	0,06	0,95	277	196
21. <i>Upisao/la sam dijete na sport po vlastitom izboru.</i>	3,11	2,87	1,58	0,11	277	196
22. <i>Dijete pokazuje sreću i zadovoljstvo u fizičkim aktivnostima.</i>	4,65	4,61	0,70	0,49	277	196
23. <i>Dijete u slobodno vrijeme gleda televiziju/igra igrice na računalu ili mobitelu više od 90 minuta dnevno.</i>	1,91	2,11	-1,85	0,07	277	196
24. <i>Dijete brzo gubi interes za pojedini sport.</i>	2,04	2,28	-2,25	0,02	277	196
25. <i>Ne želim upisati dijete na sport jer se bojim da bi se moglo ozlijediti.</i>	1,24	1,22	0,36	0,72	277	196
26. <i>Ne želim preopterećivati dijete sportom.</i>	1,66	1,75	-0,87	0,38	277	196
27. <i>Dijete ne ide na sport jer smo u lošijoj financijskoj situaciji.</i>	1,36	1,58	-2,55	0,01	277	196

<i>28. Dijete ne ide na sport jer ima dosta drugih obveza (glazbena škola, dramska skupina i sl.).</i>	1,26	1,28	-0,33	0,74	277	196
<i>29. Smatram da dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme.</i>	4,22	4,15	0,87	0,38	277	196

Legenda: AS1 = aritmetička sredina ispitanika višeg stupnja obrazovanja; AS2 = aritmetička sredina ispitanika nižeg stupnja obrazovanja; t-vrijednost; p = razina značajnosti; Br.1 = broj ispitanika višeg stupnja obrazovanja; Br.2 = broj ispitanika nižeg stupnja obrazovanja

Tablica 8. prikazuje razlike u odgovorima ispitanika prema stupnju obrazovanja. Za potrebe tablice ispitanici su podijeljeni u dvije skupine. Skupinu 1 čine ispitanici visoke stručne spreme te ispitanici koji imaju doktorat, a skupinu 2 čine ispitanici srednje stručne spreme te ispitanici više stručne spreme. Skupinu 1 čini 277 ispitanika (58,6%), a skupinu 2 čini 196 ispitanika (41,4%).

Iz tablice 8. vidljivo je kako razlike u odgovorima između te dvije skupine ispitanika postoje samo u 4 čestice, a to su čestice 16, 19, 24 i 27 (Navike tjelesnog vježbanja najviše se stječu u predškolskom razdoblju; Dijete ne pokazuje interes za sport; Dijete brzo gubi interes za pojedini sport; Dijete ne ide na sport jer smo u lošijoj financijskoj situaciji).

Aritmetička sredina za česticu 16 ispitanika prve skupine je 3,76, a druge skupine je 3,99. Iz tih podataka može se zaključiti da su manje obrazovani ispitanici više svjesni tvrdnje kako se navike tjelesnog vježbanja najviše stječu u predškolskom razdoblju nego ispitanici višeg obrazovanja.

Aritmetička sredina za česticu 19 ispitanika prve skupine je 1,74, a druge skupine je 2,02. Iz tih podataka može se zaključiti da više interesa za sport pokazuju djeca više obrazovanih ispitanika.

Aritmetička sredina za česticu 24 ispitanika prve skupine je 2,04, a druge skupine je 2,28. Iz tih podataka može se zaključiti da su djeca koja brže gube interes za pojedini sport djeca niže obrazovanih ispitanika.

Aritmetička sredina za česticu 27 ispitanika prve skupine je 1,36, a druge skupine je 1,58. Iz tih podataka može se zaključiti da su djeca koja ne idu na sport zbog lošije financijske situacije roditelja djeca niže obrazovanih ispitanika.

Postavljena hipoteza *Očekuje se statistički značajna razlika u odgovorima ispitanika višeg stupnja obrazovanja i ispitanika nižeg stupnja obrazovanja u korist ispitanika višeg stupnja obrazovanja u kategoriji „Tvrdnje koje se odnose na roditeljska znanja i stavove vezane za sport“* je opovrgnuta. Naime, statistički značajna razlika u rezultatima u toj kategoriji postoji samo u čestici 16 koja kaže kako se navike tjelesnog vježbanja najviše stječu u predškolskom razdoblju. Dobivena je statistički značajna razlika u korist ispitanika nižeg stupnja obrazovanja.

9. RASPRAVA

Analizom rezultata može se utvrditi kako više od 65% djece najmanje 60 minuta dnevno provodi u fizičkim aktivnostima umjerenog do jakog inteziteta te više od 70% djece pokazuje interes za sport. Do sličnog rezultata došla je i autorica Rak (2016) koja je istražila stavove roditelja o tjelesnoj aktivnosti djece predškolske dobi u slobodno vrijeme te je došla do zaključka kako 65% djece pokazuje interes za sport te je isti postotak djece tjelesno aktivan više od 60 minuta dnevno. Nadalje, došlo se do zaključka kako se 37% roditelja bavi sportom 2 do 3 puta tjedno te se 85% roditelja ne slaže s tvrdnjom kako nema potrebe da se djeca mlađa od 7 godina bave sportom. Slične rezultate, ali na manjem uzorku ispitanika, dobila je i autorica Per (2017) koja je u svome istraživanju došla do zaključka kako se sportom bavi 40% roditelja te 90% ispitanika smatra kako bi se u sportske aktivnosti djeca trebala uključiti u dobi od 4 do 5 godina. Nadalje, došlo se do zaključka kako 13% djece sat i pol vremena dnevno provode gledajući televiziju ili igrajući igrice na računalu. Autorica Bokulić (2017) došla je do zaključka kako 19% djece gleda televiziju u slobodno vrijeme jedan do dva sata dnevno. Autori Badrić, Prskalo i Šilić (2011) u svome istraživanju zaključili su kako 26% djece u svoje slobodno vrijeme gleda televiziju dva i pol sata dnevno. Autorica Ilišin (2003) u svome istraživanju utvrdila je kako 33% djece u slobodno vrijeme gleda televiziju više od tri sata dnevno. Nadalje, došlo se do zaključka kako 6,6% djece ne ide na sport zbog lošije financijske situacije u obitelji. U istraživanju autorice Rak (2016) taj postotak je znatno veći te iznosi 22,1%. Nadalje, došlo se do zaključka kako je više od 40% roditelja upisalo djecu na sport po vlastitom izboru. U istraživanju autorice Per (2016) vidi se nešto drugačiji rezultat - 86% roditelja smatra kako su upravo oni ti koji odlučuju čime će se djeca baviti u svoje slobodno vrijeme. Nadalje, došlo se do zaključka kako 80% roditelja smatra da njihova djeca kvalitetno provode svoje slobodno vrijeme. Autorica Bokulić (2017) došla je do sličnog rezultata - 82% roditelja smatra kako njihova djeca kvalitetno provode svoje vrijeme. Nadalje, došlo se do zaključka kako se djeca iz grada i djeca sa sela podjednako bave sportom. Autorica Metikoš (2015) u svome istraživanju utvrdila je kako se više bave sportom djeca koja žive u urbanoj sredini nego ona koja žive u ruralnoj sredini.

ZAKLJUČAK

U današnje vrijeme sve više djece svoje slobodno vrijeme provodi u sjedilačkim aktivnostima gledajući televiziju te igrajući igrice na mobitelima i računalima. Zbog toga se manje kreću što može dovesti do pretilosti koja je postala velik problem u današnjem svijetu. Osobe koje to mogu promijeniti su roditelji i odgojitelji. Upravo oni su osobe koje najviše vremena provode s djecom te trebaju biti upoznati s razvojnim karakteristikama djece te prednostima i važnostima bavljenja tjelesnim aktivnostima. Roditelji i odgojitelji su uzori djeci stoga i sami trebaju pokazivati sreću i zadovoljstvo u tjelesnim aktivnostima te redovito vježbati. Osim samog vježbanja, u životima djece vrlo veliku ulogu ima i igra tijekom koje se također razvijaju motoričke, emocionalne, kognitivne, socijalne, govorne vještine i samopouzdanje kao i tijekom tjelesnog vježbanja. Ponuda aktivnosti u dječjim vrtićima u gradu Zagrebu raznolika je te svaki roditelj i dijete imaju mogućnost izbora prilikom odabira. U nekim dječjim vrtićima sportske programe provode kineziolozi i treneri, ali mogu ih provoditi i odgojitelji. Važno je da se provode redovito kako bi djeca od malih nogu usvojila naviku redovitog tjelesnog vježbanja. Izostanak redovitog tjelesnog vježbanja može dovesti do nepravilnog držanja, iskrivljenja kralježnice, brzog umaranja, slabijeg funkcioniranja cijelog tijela, prekomjerne tjelesne težine te raznih bolesti, a loše utječe i na psihičko zdravlje.

Rezultati istraživanja provedenog za potrebe ovog diplomskog rada pokazali su da je velika većina roditelja svjesna koliko je važno redovito tjelesno vježbanje te što se sve razvija bavljenjem sportom. 70% djece pokazuje interes za sport te nešto manje provodi svakodnevno najmanje 60 minuta u fizičkim aktivnostima umjerenog do jakog inteziteta. Više od 90% djece pokazuje sreću i zadovoljstvo u fizičkim aktivnostima. 80% ispitanika smatra kako njihova djeca kvalitetno provode svoje slobodno vrijeme. T-testom utvrđeno je kako djeca roditelja koji se bave sportom 2 do 3 puta tjedno statistički značajno pokazuju više interesa za sport od djece roditelja koji se ne bave sportom. Također, T-testom utvrđeno je da se u nekoliko tvrdnji razlikuju odgovori između ispitanika iz grada i sa sela te obrazovanijih i manje obrazovanih ispitanika. Te razlike su minimalne stoga se može zaključiti kako su roditelji, bez obzira na mjesto življenja i obrazovanje, svjesni

prednosti redovitog bavljenja tjelesnim aktivnostima, ali je i dalje važno educirati ih i podizati svijest o prednostima redovitog tjelesnog vježbanja.

LITERATURA

1. Badrić, M., Prskalo, I., & Šilić, N. (2011). Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika urbanih i ruralnih područja. U: Prskalo, I., & Novak, D. (ur.) *Tjelesna i zdravstvena kultura u 21. stoljeću-kompetencije učenika* (str. 58-65). Poreč: Hrvatski kineziološki savez.
2. Barić, R. (2007). Važna uloga trenera u odgoju mladih sportaša. *Sportske novosti*, 15633.
3. Berc, G., & Kokorić, S. B. (2012). Slobodno vrijeme kao čimbenik obiteljske kohezivnosti i zadovoljstva obiteljskim životom. *Kriminologija i socijalna integracija: časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju*, 20(2), 15-27.
4. Bokulić, I. (2017). Tjelesno vježbanje i slobodno vrijeme djece predškolske dobi (Završni rad). Preuzeto sa: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:941994> (8.9.2018)
5. Dječji vrtić Srednjaci (2014). *Sportski program*. Preuzeto sa: <http://www.macakucizmama.hr/sportski-program> (10.8.2018)
6. Dječji vrtić Mačak u čizmama (2018). *Sportski program*. Preuzeto sa: <http://www.macakucizmama.hr/sportski-program> (10.8.2018)
7. Foretić, N., & Bjelajac, S. (2009). Odnos roditelja prema sportu u fazi sportske inicijacije. *Školski vjesnik: časopis za pedagoški teoriju i praksu*, 58(2), 209-223.
8. Horvat, V., & Morandini-Plovanić, E. (2002). Materijalni uvjeti i opseg tjelesnog vježbanja u vrtićima. U: Findak, V. (ur.) *Zbornik radova 11. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (str. 317-320). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

9. Hraski, Ž. (2008). Utjecaj programiranih tjelesnih aktivnosti na rast i razvoj djece predškolske dobi. U: Neljak, B. (ur.) *Zbornik radova 11. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (str. 242 – 243). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
10. Ilišin, V. (2003). Mediji u slobodnom vremenu djece i komunikacija o medijskim sadržajima. *Medijska istraživanja: znanstveno-stručni časopis za novinarstvo i medije*, 9(2), 9-34.
11. Ivančić, I., & Sabo, J. (2012). *Izvanastavne aktivnosti i njihov utjecaj na učenikovo slobodno vrijeme*. Preuzeto sa: <http://www.pedagogija.hr/ekvilibrij/> (26.7.2018)
12. Jovančević, M. (2015). *Motorički razvoj djeteta*. Preuzeto sa: <http://www.cuvarkuca.hr/preporuka/motoricki-razvoj-djeteta/> (5.8.2018)
13. Karković, R. (1998). *Roditelji i dijete u sportu*. Zagreb: Oktar.
14. Kralj, D. (2012a). *Zašto je igra važna za razvoj djece*. Preuzeto sa: <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno teme/zasto-je-igra-vazna-za-razvoj-djece/> (5.8.2018)
15. Kralj, D. (2012b). *Djeca i preopterećenost obvezama*. Preuzeto sa: <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno teme/djeca-i-preopterecenost-obavezama/> (12.8.2018)
16. Krželj, V. (2009). Dijete i sport. U: Aberle, N. (ur.) *Sekundarna prevencija u pedijatriji* (str. 61-69). Slavonski Brod: 6. Poslijediplomski tečaj stalnog medicinskog usavršavanja I. kategorije.
17. Lazar, M. (2007). *Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj*. Đakovo: Tempo.
18. Metikoš, M. (2015). Kineziološka aktivnost u slobodno vrijeme (Završni rad). Preuzeto sa: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:280793> (8.9.2018)
19. Per, H. (2016). Aktivnosti djece u izvanvrtičkom kontekstu (Završni rad). Preuzeto sa: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:141:198706> (8.9.2018)
20. Petračić, T., & Nemet, M. (2008). Stanje i perspektiva razvoja programa tjelesnog vježbanja za djecu predškolske dobi u Republici Hrvatskoj. U: Neljak, B. (ur.)

Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske (str. 354-359).
Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

21. *Popis dječjih vrtića grada Zagreba*. Preuzeto sa:
https://www.zagreb.hr/UserDocsImages/arhiva/odgoj_obrazovanje_spot/POPIS_DJECJIH_VRTICA_GRADA_ZAGREBA_0511.pdf (10.8.2018)
22. Puljak, A. (2017). *Tjelesna aktivnost u službi zdravlja*. Preuzeto sa:
<http://www.stampar.hr/hr/tjelesna-aktivnost-u-sluzbi-zdravlja> (19.8.2018)
23. Rak, T. (2016). Stavovi roditelja o tjelesnoj aktivnosti djece predškolske dobi u slobodno vrijeme (Diplomski rad). Preuzeto sa:
<https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:141:198706> (8.9.2018)
24. Rečić, M. (2006). *Tjelesne aktivnosti u obitelji*. Đakovo: Tempo.
25. Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme – slobodne aktivnosti: Priručnik za uspješno organiziranje i vođenje*. Rijeka: Žagar.
26. Sedlar, A., & Boneta, Ž. (2012). Obiteljsko slobodno vrijeme. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namjenjen stručnjacima i roditeljima*, 18(70), 14-15.
27. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete: Kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo od samog početka*. Buševac: Ostvarenje.
28. Sindik, J. (2009). Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja. *Medica Jadertina*, 39(1-2), 19-28.
29. Sindik, J. (2012). Psihološke dobrobiti sporta za djecu. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 3(2), 91-94.
30. Špelić, A., & Božić, D. (2002). Istraživanje važnosti primjene sportskih programa u predškolskim ustanovama za kasniji razvoj motoričkih sposobnosti. U: Tatković, N., Muratbegović, A. (ur.) *Kvaliteta edukacija i stvaralaštvo* (str. 125-138). Pula: II. Međunarodni znanstveni skup „Dani Mate Demarina“.
31. Tomac, Z., Vidranski, T., & Ciglar, J. (2015). Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. *Medica Jadertina*, 45(3-4), 97-104.

PRILOG - Anketni upitnik

Sociodemografska pitanja

Spol (roditelja koji ispunjava upitnik) M Ž

Godina Vašeg rođenja _____

Broj djece u obitelji od 3 do 6.5 godina _____

Živimo u Ruralnom dijelu grada

Urbanom dijelu grada

Stručna sprema _____

Jeste li zaposleni Da

Ne

Povremeno

(Ako u obitelji imate više djece od 3 do 6.5 godina, odaberite jedno na koje će se odnositi ovaj upitnik te u nastavku označite kojeg je spola i dobi.)

Spol djeteta M Ž

Godina rođenja djeteta _____

Tvrdnje

- 1 – UOPĆE SE NE SLAŽEM**
- 2 – UGLAVNOM SE NE SLAŽEM**
- 3 – NE MOGU SE ODLUČITI**
- 4 – UGLAVNOM SE SLAŽEM**
- 5 – U POTPUNOSTI SE SLAŽEM**

Napomena: pojam „sport“ u anketnom upitniku odnosi se na svaki oblik tjelesnog vježbanja.

Tvrdnje koje se odnose na Vas (roditelja)

1. U slobodno vrijeme bavim se sportom 2 do 3 puta tjedno.
2. Sport nije bitan u mom životu.
3. U slobodno vrijeme trčim/hodam/boravim na zraku.
4. Zbog posla i obveza nemam vremena za sport.
5. Potičem dijete na sport jer se i sam/a bavim sportom.
6. Bavim se sportom jer želim biti u formi.
7. Nikada ne vodim dijete na sportske događaje, npr. utakmice.
8. Što je više moguće izbjegavamo vožnju automobilom na kratke relacije te umjesto toga pješačimo.
9. Bodrim svoje dijete i učim ga da je važno sudjelovati, a ne pobijediti.

Tvrdnje o Vašim znanjima i stavovima vezanim za sport

10. Bavljenje sportom pomaže u razvoju motoričkih sposobnosti (npr. brzine, koordinacije, snage, fleksibilnosti).
11. Smatram da kroz sport dijete ne razvija vještine komunikacije.
12. Bavljenje sportom uči dijete odgovornosti i samodisciplini.
13. Sport pozitivno utječe na zdravlje odraslih i djece.
14. Samopouzdanje djeteta razvija se kroz bavljenje sportom.
15. Bavljenje sportom ne smanjuje rizik od pretilosti.
16. Navike tjelesnog vježbanja najviše se stječu u predškolskom razdoblju.
17. Smatram da nema potrebe da se djeca mlađa od 7 godina bave sportom.
18. Smatram da se dječaci mogu baviti plesom i da se djevojčice mogu baviti nogometom.

Tvrdnje koje se odnose na Vaše dijete

19. Dijete ne pokazuje interes za sport.

20. Dijete najmanje 60 minuta svaki dan sudjeluje u fizičkim aktivnostima umjerenog do jakog intenziteta (koje dovode do pojačanog znojenja i ubrzanog disanja).
21. Upisao/la sam dijete na sport po vlastitom izboru.
22. Dijete pokazuje sreću i zadovoljstvo u fizičkim aktivnostima.
23. Dijete u slobodno vrijeme gleda televiziju/igra igrice na računalu ili mobitelu više od 90 minuta dnevno.
24. Dijete brzo gubi interes za pojedini sport.
25. Ne želim upisati dijete na sport jer se bojim da bi se moglo ozlijediti.
26. Ne želim preopterećivati dijete sportom.
27. Dijete ne ide na sport jer smo u lošijoj financijskoj situaciji.
28. Dijete ne ide na sport jer ima dosta drugih obveza (glazbena škola, dramska skupina i sl.)
29. Smatram da dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme.

Izjava o samostalnoj izradi rada

Ja, Andrea Bešlić, pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor diplomskog rada pod naslovom „*Utjecaj roditeljskog bavljenja sportom, njihovih znanja i stavova na tjelesne aktivnosti djece od 3 do 6.5 godina*“ te da u navedenom radu nisu na nedozvoljen način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Andrea Bešlić