

# Roditelji i kineziološka aktivnost u predškolskoj dobi

---

**Remus, Barbara**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2023**

*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:147:420212>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-06**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**BARBARA REMUS**  
**DIPLOMSKI RAD**

**RODITELJI I KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST U**  
**PREDŠKOLSKOJ DOBI**

**Zagreb, rujan 2023.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**  
**(Zagreb)**

**RODITELJI I KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST U**  
**PREDŠKOLSKOJ DOBI**

**DIPLOMSKI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Barbara Remus**

**TEMA DIPLOMSKOG RADA: Roditelji i kineziološka aktivnost u predškolskoj dobi**

**MENTOR: prof. dr. sc. Ivan Prskalo**

**Zagreb, rujan 2023.**

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. Kineziologija i kineziološka aktivnost .....	2
2.1. Dobrobiti kineziološke aktivnosti.....	4
3. ULOGA ODGAJATELJA .....	5
3.1. Odgajatelj kao komunikator tjelesne i zdravstvene kulture .....	6
3.2. Odgajatelj kao stručnjak tjelesne i zdravstvene kulture .....	6
3.3. Odgajatelj kao javni djelatnik tjelesne i zdravstvene kulture .....	7
4. ULOGA RODITELJA .....	8
4.1. Odgojni ciljevi.....	9
4.2. Suvremeno roditeljstvo.....	9
4.3. Edukacija roditelja.....	11
4.4. Roditelji i tjelesna aktivnost .....	12
5. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA .....	13
6. CILJ ISTRAŽIVANJA.....	14
7. METODE RADA.....	15
7.1. Uzorak ispitanika.....	15
7.2. Način provođenja mjerenja.....	15
8. REZULTATI ISTRAŽIVANJA.....	16
8.1. Odgovori na pitanja.....	16
8.2. Hipoteze.....	23
8.3. Tablica graničnih vrijednosti.....	25
9. ZAKLJUČAK .....	26
10. LITERATURA.....	27
11. IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA.....	29

# RODITELJI I KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST U PREDŠKOLSKOJ DOBI

## SAŽETAK

Kineziološka aktivnost utječe na zdrav rast i razvoj djeteta rane i predškolske dobi i treba ju uključiti u život djece od najranije dobi kako bi stvorili dobre temelje motoričke pismenosti. Sudjelujući u kineziološkim aktivnostima dijete se razvija fizički, mentalno, socijalno i emocionalno.

Tjelesni odgoj smatra se najvažnijom kineziološkom aktivnosti u predškolskom odgoju. Obuhvaća cjelokupno djetetovo biće u kojem se isprepliću misaone i fizičke radnje. Dostupan je svoj djeci i može se provoditi u svim prilikama. Cilj tjelesnog odgoja je unaprijediti djetetove motoričke sposobnosti i zdravlje. Tjelesni odgoj treba biti zabavan i zanimljiv, kako djeca ne bi izgubila interes za njega.

Važnu ulogu u kreiranju kineziološke aktivnosti ima odgajatelj, koji poziva djecu na aktivnost i usmjerava energiju na konkretne sadržaje. Odgajatelj u izvršavanju svojih obaveza mora biti uredan, točan, discipliniran, glasan, čovjek čvrste volje, otvoren i pun druželjublja.

Na satu tjelesne i zdravstvene kulture važno je održavati ugodnu atmosferu u radu s djecom. Važno je da odgajatelj poštuje kodeks sportskog pedagoga da sudjeluje i doprinosi oblikovanju zdravih i radno sposobnih i naprednih mladih ljudi. Pravno je i moralno odgovoran za sigurnost djece.

Roditelji su glavni motivatori i imaju važnu ulogu pri odabiru i uključivanju djece u kineziološke aktivnosti. Oni su ti koji su djeci uzor i djeca ih oponašaju. Zato se djeca, čiji se roditelji bave kineziološkim aktivnostima, i sama žele okušati u kineziološkim aktivnostima i uvoditi zdrave navike u budućnosti.

Brojna istraživanja ukazuju na dobrobiti kineziološke aktivnosti i njezin utjecaj na opći razvoj djece predškolske dobi koja će biti u ovom radu opisana.

**Ključne riječi:** kineziološka aktivnost, tjelesni odgoj, roditelji, odgajatelji

# **PARENTS AND KINESIOLOGY ACTIVITY IN PRESCHOOL AGE**

## **SUMMARY**

Kinesiological activity affects the healthy growth and development of children of early and preschool age and should be included in the life of children from an early age in order to create a good foundation for motor literacy. By participating in kinesiology activities, the child develops physically, mentally, socially and emotionally.

Physical education is considered the most important kinesiology activity in preschool education. It encompasses the child's entire being, in which mental and physical actions are intertwined. It is available to all children and can be carried out on all occasions. The goal of physical education is to improve the child's motor skills and health. Physical education should be fun and interesting, so that children do not lose interest in it.

An important role in the creation of a kinesiology activity is played by the educator, who invites children to the activity and directs energy to specific contents. In carrying out his duties, the educator must be orderly, punctual, disciplined, loud, a man of strong will, open and full of sociability.

It is important to maintain a pleasant atmosphere when working with children in the physical and health education class. It is important that the educator respects the sports pedagogue's code to participate and contribute to the formation of healthy, able-bodied and advanced young people. He is legally and morally responsible for the safety of children.

Parents are the main motivators and have an important role in selecting and involving children in kinesiology activities. They are the ones who are the children's role model and the children imitate them. That is why children, whose parents are engaged in kinesiology activities, want to try themselves in kinesiology activities and introduce healthy habits in the future.

Numerous studies indicate the benefits of kinesiology activity and its impact on the general development of preschool children, which will be described in this paper.

**Key words:** kinesiological activity, physical education, parents, educators

# 1. UVOD

Svrha ovog rada jest prikazati koliko su djeca uključena u kineziološke aktivnosti i koliko vremena provode s roditeljima u takvom obliku. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji tjelesna odnosno kineziološka aktivnost obuhvaća sve pokrete tj. kretanje u svakodnevnom životu, navodi Petrić (2019).

Ideja proizlazi iz prirodne potrebe djece za pokretom koja im je, modernizacijom društva, bitno uskraćena, složili bi se neki autori. Ubrzan način života onemogućava spontano razvijanje djetetovih motoričkih sposobnosti zbog manjka vremena provedenog na dječjim igralištima, sportskim dvoranama i sl. Zbog toga veliku ulogu u razvijanju djetetovih motoričkih sposobnosti i vještina imaju odgojno obrazovne ustanove – vrtići i škole.

Da bi ljudski organizam egzistirao u životu veliku ulogu ima pokret. Pokret kao najvažnija funkcija življenja povezana je s drugim funkcijama, dakle pokret jest uvjet života (Jurko, Čular, Badrić, Sporiš, 2015). Svako živo biće ovisno je o pokretu i kretanju čime počinje i završava ljudski život. Kretanje započinje prirodnim oblicima kretanja u koje se ubrajaju, između ostalog, puzanje, hodanje i trčanje kao primarni oblici koje većina zdrave djece savlada u prvim godinama života.

Odgojno obrazovni rad, koji je baziran na zadovoljavanju djetetovih osnovnih pokreta, u koje se ubraja i potreba za kretanjem, doprinosi ravnopravnom rastu i razvoju djece te uspješnom prilagođavanju na specifične i nespecifične (svakodnevne) situacije s kojim se djeca susreću, a koje su povezane s korištenjem vlastitog tijela u prostoru.

U zdravom razvoju djece rane i predškolske dobi, kretanje odnosno tjelesna aktivnost djece ima važnu ulogu, a to je da utječe na razvoj svih vitalnih funkcija te na opću funkcionalnu sposobnost djeteta.

Da bi dijete izraslo u mentalno i tjelesno sposobnu osobu potrebna je, pravovaljana podrška okoline koja ga okružuje. Roditelji su najbliža djetetova okolina u kojima ono vidi uzor i sliku ponašanja koja je ispravna. Roditelj bi trebao biti pozitivan model svojem djetetu u cjeloživotnom razvoju, a ponajviše kada se radi o djetetovom vježbanju i zdravlju (Findak i Delija, 2001).

## 2. Kineziologija i kineziološka aktivnost

Kineziologija je riječ grčkog podrijetla koja se sastoji od riječi *kinesis* – kretanje i *logos* – znanost, a zajedno kreiraju jedinstvenu definiciju da je kineziologija znanost o kretanju. Ona proučava zakonitosti upravljanog procesa vježbanja te posljedica tih procesa na ljudski organizam (Mraković, 1997). Predmet proučavanja kineziologije jest svaki proces vježbanja kojem je cilj optimalnom razvoj, unaprjeđenje zdravlja, i zadržavanju viših razina ljudskih osobina, sposobnosti i motoričkih znanja, sprječavanje preranog pada pojedinih antropoloških karakteristika i motoričkih znanja te maksimalan razvoj osobina, sposobnosti u natjecateljski usmjerenim kineziološkim aktivnostima (Mraković, 1997).

Kineziološka aktivnost je aktivnost koja sadrži niz pokreta čiji je cilj razviti i usavršiti cjelokupnu motoriku djeteta. Stoga se kineziološke aktivnosti, u širem smislu, smatraju sve aktivnosti koje uključuju fizičko (po)kretanje cijelog tijela. Autor Vilko Petrić u kineziološku aktivnost ubraja:

- Tjelesni odgoj
- Poticajno tjelesno vježbanje
- Jutarnje tjelesno vježbanje
- Tjelesno aktivne pauze
- Šetnja
- Izlet
- Ljetovanje
- Zimovanje
- Sportski trening (2019).

Tjelesni odgoj, smatra se, najvažnijom kineziološkom aktivnosti u predškolskom odgoju. On obuhvaća cjelokupno djetetovo biće u kojem se isprepliću misaone i fizičke radnje u, za to, pripremljenom prostoru i zadovoljavajućih uvjeta. Cilj tjelesnog odgoja jest unaprjeđenje djetetovih motoričkih sposobnosti i unaprjeđenje zdravlja. Provedba kineziološke aktivnosti vrlo je važna jer neka djeca nemaju mogućnost sustavnog i planiranog vježbanja / (po)kretanja tijela osim u vrtiću (Petrić, 2019). Tjelesni odgoj treba biti zabavan i raznovrstan, a ne specijaliziran i mentalno iscrpljujući, navodi Dienstmann, (2015). Odabir sadržaja tjelesnog vježbanja ovisan je o dobi djece, broju djece i raspoloživim materijalnim resursima (Petrić, 2019).



Poticajno tjelesno vježbanje odnosi se na djetetovu osnovnu potrebu za kretanjem potaknutu poticajnim prostornim okruženjem. Odgajatelj ima bitnu ulogu u ovom obliku kineziološke aktivnosti jer planiranim ili spontanim kreiranjem poligona poziva djecu na tjelesnu aktivnost i usmjerenje energije na konkretne sadržaje. Nadalje, poželjno bi bilo kada bi odgajatelj dopustio djeci da sami kreiraju vlastiti poligon. Na taj način pobudio bi se veći interes djece za nj kao i mašta koja je beskonačna kod djece.

Jutarnje tjelesno vježbanje jedan je od organizacijskih oblika rada koji treba provoditi svakodnevno (Findak, 1995; str. 61). Svrha jutarnjeg tjelesnog vježbanja jest stvaranje pozitivne atmosfere i blažeg / bržeg odvajanja od roditelja prilikom dolaska u vrtić. Sadržaji koji se koriste u okviru jutarnjeg tjelesnog vježbanja jesu, najčešće, opće pripremne vježbe, a sve popularnija jest dječja glazba s pokretom. Jutarnje tjelesno vježbanje može se provoditi u sobi dnevnog boravka, no poželjno je provoditi ga vani onda kada imamo uvijete za nj.

Tjelesno aktivne pauze čine aktivan odmor nakon dužeg intelektualnog rada. Mogu se podijeliti na mikro i makro pauze. Mikro pauze nastaju za vrijeme neke intelektualne aktivnosti, sprječavaju nastajanje umora, a mogu potrajati 3-5 minuta. Makro pauze oblik su aktivnost odmora, a koriste se najčešće u školskim ustanovama tzv. među nastavne pauze u kojima se različitim aktivnostima učenicima aktiviraju osnovne organske funkcije i osvježavaju psihičke funkcije (Findak, 1995).

Šetnja pruža djeci organizirani boravak u prirodi. Šetati bi se trebalo svaki dan bez obzira na vremenske (ne)prilike. Svaka šetnja ima svoj cilj i zadaće (trasa, dužina, sadržaj i trajanje šetnje) (Findak, 1995).

Izleti su vrijedan organizacijski oblik rada koji je edukativne i odgojne svrhe. Planiran, organiziran i dobro pripremljen provodi se najčešće s djecom starijih dobnih skupina. Prije svakog izleta važna je dobra organizacijska i tehnička priprema koja podrazumijeva detaljan plan i put izleta kao i aktivnosti koje će se provesti na njemu (Findak, 1995).

Ljetovanje je organizirani višednevni boravak u prirodi koji se najčešće provodi sa djecom predškolskog uzrasta. Svrha ljetovanja jest također odgojne i edukativne namjere. Prilikom ljetovanja djeca imaju priliku upoznati nova mjesta, na zdrav način provoditi svoje „slobodno“ vrijeme i jačati antropološki status, navodi Findak (1995).

Zimovanje je organizirani višednevni boravak u prirodi koji se provodi u zimskim mjesecima u planinama, na snijegu. Mogu se provoditi i u primorskim krajevima, u uvjetima bez snijega.

Prednosti ovog oblika rada jesu prirodni uvjeti u kojima djeca mogu provoditi aktivnosti, a koje im nisu dostupne svakodnevno ili ih nisu imali prilike isprobati u svakodnevnom životu (sanjkanje, skijanje, klizanje i sl.) (Findak 2003, Findak 1995).

Sportski trening utječe na antropološki status, a usmjerava dijete prema određenom sportu već od najranije dobi. Sportski trening može se provoditi unutar radnog vremena vrtića u sklopu integriranog cjelodnevnog sportskog programa ili van radnog vremena vrtića kao izvan vrtićka aktivnost primjerice univerzalna sportska škola. Najvažnije je da s djecom rade stručne osobe koje su kompetentne za rad s djecom (odgajatelj, kineziolog, trener) zbog toga što se trening razlikuje ovisno o dobi i psihofizičkoj spremnosti djece.

## 2.1. Dobrobiti kineziološke aktivnosti

Kineziološka aktivnost sastoji se od mnogo dobrobiti za dijete – potiče fizički rast i razvoj, razvijaju se opće funkcionalne sposobnosti organizma, usavršavaju se motoričke sposobnosti i znanja te formiraju navike koje se mogu upotrijebiti i u nekim drugima životno praktičnim aktivnostima (Mikić, Biberović, Mačković, 2001). Dijete koje je zdravo, aktivno, spretno i okretno lakše će se nositi sa svim teškoćama života te jednostavnije obavljati društvene i radne zadaće.

Brojna istraživanja ukazuju na značajnu pozitivnu povezanost mentalnog zdravlja i bavljenja kineziološkom aktivnosti. Kineziološka aktivnost djeluje na mnoge aspekte kvalitete života kod djece i njihovu dobrobit. Ostvaruje utjecaj na zdravlje, psihološki, socijalni i kognitivni razvoj djece. Kineziološka aktivnost ima važnu razvojnu ulogu kod djece - pruža mogućnost upravljanja emocija, te izgrađivanja odnosa između vršnjaka kao i mogućnost usporedbe s drugima. Osim na razvoj, kineziološka aktivnost pozitivno utječe i na psihološku dobrobit djece (i mladih) jer podiže samopoštovanje i poboljšava sliku o sebi te umanjuje psihosocijalni stres, depresiju i anksioznost.

Nadalje, pružanjem djetetu mogućnost da samo odabere određenu aktivnost, kojom se želi baviti, zadovoljavamo njegovu potrebu za slobodom. Dijete dobiva osjećaj važnosti i motivaciju za vježbanjem.

Pozitivni utjecaji kineziološke aktivnosti u djetinjstvu prvenstveno su odgojne prirode, a osnovni oslonac su trenutni potencijali djece.

### 3. ULOGA ODGAJATELJA

Uloga odgajatelja nije samo da propovijeda o odgoju ili priča o načelima poštenja, iskrenosti, časne borbe, o upotrebi dozvoljenih ili nedozvoljenih farmakoloških sredstva, već mora i sam biti uvjereni interpretator tih načela. Važno je da je uredan, točan, discipliniran u izvršavanju obaveza, glasan, primjeren u komunikaciji s djecom koja vježbaju, prepoznatljiv u kontaktima, čovjek čvrste volje, ali najvažnije je da je otvoren i pun druželjublja.

Na satu tjelesne kulture važno je održavati ugodnu atmosferu u radu s djecom, a da bi to uspio održati važno je da ispuni tri uvjeta. Prvi uvjet je da odgojno djeluje na svoje sportaše, a to može uspjeti samo ako je i on sam odgojen. Drugi uvjet nema potrebe, a još manje razloga da odgoj ima u odnosu na ostale zadaće koje izlaze iz profila odgajatelja. Treći uvjet je da mora dobro poznavati djecu s kojom radi, a to znači da niti jednog trenutka na satu tjelesne kulture ne zaboravi da djeca nisu prisutna samo mišićima, nego i razumom, osjećajima, potrebama i željama (Lorger, Findak, Prskalo, 2012).

Odgajatelj u svom radu bi trebao imati i profesionalnu autonomiju, što znači da profesionalna autonomnost i profesionalna odgovornost u radu predstavljaju osnovni uvjet za ispunjavanje zahtjeva koji proizlaze iz profesionalne etike. Profesionalna etika podrazumijeva pridržavanje određenih etičkih normi, uvažavanje postignutih i dostignutih vrijednosti te poštivanje ciljeva i zadaća koji proizlaze iz njihova profesionalnog razvoja.

Uz profesionalni razvoj važno je da odgajatelj poštuje kodeks sportskog pedagoga, opću deklaraciju UN-a i specifične moralne norme koje proizlaze iz poziva. Tako npr. u odnosu prema društvu od odgajatelja se traži i očekuje da utječe na razvoj sporta, da kroz odgojno-obrazovni rad prenosi pozitivne vrijednosti sporta, da sudjeluje i doprinosi oblikovanju zdravih, radno sposobnih i naprednih mladih ljudi te preuzme dužnosti i obaveze koje proizlaze i njegova poziva i položaja u društvu. Prema djeci važno je da svoj stručni i pedagoški rad provodi na temelju dostignuća supstratne znanosti, kao i drugih graničnih znanosti i znanstvenih disciplina, da maksimalno uvažava individualnost pojedinca, poštuje antropološki status djece i njihove intimne probleme, da se odgovorno odnosi prema zdravlju djece te mjerama osiguranja za vrijeme vježbanja. Odgajatelj je moralno i pravno odgovoran

za sigurnosti djece. Mora znati rješavati probleme u radu najprije u okviru stručnih udruženja, a osobne uspjehe i priznanja doživljavati kao priznanje svojoj struci (Lorger, 2012).

### 3.1. Odgajatelj kao komunikator tjelesne i zdravstvene kulture

Tijekom sata tjelesne i zdravstvene kulture, djeca „komuniciraju“ pokretom, kretanjem ili vježbom koju izvodi, ali se to sve ne može odvijati bez interakcije između odgajatelja i djeteta. Naprotiv njihova suradnja, odnosno interakcija ne smije biti jednosmjerna, već dvosmjerna kako bi se osiguralo da procesi koji prate tu suradnju imaju obostran učinak (Findak, 2003).

To znači da je važno da dijete tijekom vježbanja prati nastavnikove savjete i sugestije i da se dijete prilagođava nastavnikovim prijedlozima i savjetima, ali isto tako je važno da odgajatelj promatra dijete te na temelju djetetovih reakcija, nešto mijenja u radu.

Razlog je taj što interakcija počiva na odnosima između odgajatelja i roditelja, a to im omogućuje da jedan šalje signale (npr. odgajatelj), a drugi ih mora razumijeti (npr. dijete). „Shodno tome za uspješnu interakciju je potreban: reciprocitet, anticipacija i interakcija međusobnih poruka „ (Findak, 2003; str 255).

Radi bolje komunikacije između odgajatelja i djeteta potrebno je brinuti se o: dobi sudionika, govornoj artikulaciji, o artikulaciji informacija, količini informacija, dvosmjernosti komunikacije, o ambijentu i ozračju te tjelesnom i mentalnom zdravlju (antropološkim obilježjima, o stupnju motivacije, ukupne pripremljenosti i itd.). Važno je da je odgajatelj dobar komunikator u svom radu, da osigura prostor za dvosmjernu komunikaciju svim sudionicima u odgojno-obrazovnom procesu.

### 3.2. Odgajatelj kao stručnjak tjelesne i zdravstvene kulture

Od odgajatelja kao stručnjaka se očekuje da bude dobar dijagnostičar, prognostičar, programer i realizator, a to znači da mora zadovoljiti sljedeće zahtjeve: prvo za postizanje uspjeha u tjelesnoj u zdravstvenoj kulturi važno je da stručnjak u svakom trenutku zna što raditi, kako raditi, koliko raditi i zašto raditi. Drugo treba misliti da se uloga odgajatelja stalno mijenja, u situaciji kada su učenicama sve više dostupni različiti izvori informacija i znanja, suštinsko pitanje za stručnjaka je, kako provesti transformaciju informacija kojima raspolažu i što brže ih primijeniti u svakodnevnom životu. Treće

odgajatelj se osvrće na svoj stvaralački rad. Stvaralački rad jedan je od temeljnih uvjeta i za afirmaciju individualnog doživljavanja nastave od strane djeteta, ali i razvijanje stvaralačke aktivnosti kod učenika u nastavnom procesu. Odgajatelju su potrebne stvaralačke aktivnosti jer je odgojno-obrazovni proces jedan oblik stvaralaštva, osim toga stvaralačko djelovanje se očituje i u metodičkoj transpoziciji i preoblikovanju stručnih sadržaja u metodički izraz, odnosno metodičku interpretaciju (Findak, 2003).

### 3.3. Odgajatelj kao javni djelatnik tjelesne i zdravstvene kulture

Isticanje potreba da nastavnik bude javni djelatnik ne znači da nastavnik tjelesne i zdravstvene kulture ne treba raditi ono što proizazi iz ciljeva i zadaća njegova poziva. On i dalje mora biti dobar komunikator, stručnjak i dobar odgajatelj, ali i javni djelatnik. Uz rad u školi, izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima, školskom športskom klubu, treba djelovati u javnosti. Da bi se odgajatelj mogao nositi sa zahtjevima koji proistječu iz djelovanja u javnom životu, potrebno je da bude, uz ostalo i dobro informiran, dakle treba znati razgovarati, postavljati pitanja, tražiti odgovore i davati odgovore na postavljena pitanja (Findak, 2003).

Za uspješno obavljanje posla važno je ne samo znati, nego i netko biti. Ljubav prema zvanju, znanje i osobni primjer ključ su uspješnog rada odgajatelja.

## 4. ULOGA RODITELJA

Započinje rođenjem djeteta, a roditelj se postaje samim činom rođenja djeteta. Ono je vrlo promjenjivo i određeno biološkim čimbenicima, društvenim normama i očekivanjima, navodi (Maleš, 2011).

Dolaskom djeteta mijenjaju se ponašanje i aktivnosti roditelja te izaziva snažne pozitivne i negativne osjećaje. Ono utječe na mišljenje, osjećaje i ponašanje roditelja, mijenja njihovu sliku o sebi i sliku koju o njima ima sredina. Doživljaj roditeljstva značajna je promjena u cjelokupnom identitetu pojedinaca (Čudina-Obradović i Obradović, 2006.).

Važno je da roditelji brinu o zdravlju djeteta i poduzmu sve potrebne mjere kako bi očuvali zdravlje djeteta te pomogli djetetu u slučaju bolesti. U ranom djetinjstvu djeca se trebaju osjećati sigurna i imati podršku roditelja, a samim time zdravu i poticajnu okolinu.

Kompetentan roditelj je višestruko senzibiliziran, informiran i educiran te poznaje zakonitosti i obilježja dječjeg razvoja. Puno pozornosti pridaje potrebama i sposobnostima svojeg djeteta te načinima njihova zadovoljavanja i poštovanja (Milanović i sur., 2000, prema Ljubetić, 2007).

Djeca uče oponašanjem drugih, a to znači da ako dijete gleda roditelje, odgajatelje i trenere kako vježbaju i uživaju u vježbanju te im vježbanje pokazuju na zabavan i zanimljiv način, samim time i djeca će zavoljeti vježbanje i poželjet će da vježbanje postane njihova svakodnevica. Možda nisu svi roditelji stvoreni za sport, niti ih sport zanima, ali bi trebali zainteresirati dijete da počne razmišljati o sportu i početi trenirati, odnosno kroz igru upoznavati sport.

Kada djeca gledaju kako im roditelji vježbaju ili se bave bilo kojim vidom kineziološke aktivnosti, sami će se pridružiti roditeljima u kineziološkim aktivnostima, a da nisu niti svjesni da vježbaju jer oni samo žele čim više vremena provoditi sa svojim roditeljima.

U današnje vrijeme, roditelji imaju jako malo vremena koje provode sa svojom djecom te ih žele provesti što kvalitetnije i produktivnije. Mnoge roditelje zanima koliko je to vremena potrebno da bi se zadovoljile potrebe djece za druženjem. Mnogo je razloga koji su opravdani i neopravdani zbog kojih ne provodimo dovoljno slobodnog vremena u igri ili druženju unutar obitelji. Treba naglasiti da „više“ slobodnog vremena ne znači ujedno i „bolje“, kvalitetnije i kreativnije vrijeme. Nije važna količina slobodnog vremena koje roditelji provode sa svojom djecom, nego je važan način na koji ga provode. Svi znamo da nakon napornog dana više nemamo snage za ništa te sve što želimo jest malo mira i tišine, ali kada

vidimo svoju djecu sretnu i veselu, žao nam je uskraćivati vrijeme koje možemo provoditi u slobodnim aktivnostima.

#### 4.1. Odgojni ciljevi

Uloga roditelja je usmjeravati djecu te im pružiti potrebnu podršku, slušati i prepoznati njihove potrebe, biti brižni, a opet odrediti čvrste granice ponašanja te postaviti realne ciljeve u skladu s djetetovim individualnim karakteristikama. Postave li se roditelji prema sportu ispravno, djeca će sigurno zavoljeti sport i aktivno će sudjelovati u njemu, a možda ostvariti i sportsku karijeru. Neki roditelji pokazuju prekomjerne osjećaje i pohvale, dok su drugi manje otvoreni, ali osiguravajući okolinu gdje djeca se mogu izraziti i komunicirati s roditeljima koji ih slušaju s pozornošću i razumijevanjem. Mogu utjecati na sportski razvoj djeteta različitim ponašanjem koje djeca mogu imitirati. Roditeljsko očekivanje je jedan od najvažnijih faktora za ostvarenje postignuća.

Roditelji svojim odgojem stvaraju, jak, ponekad i presudan utjecaj na rezultate svoje djece. Roditelji sudjeluju u kreiranju sportske karijere djeteta te uzimaju sebe kao model. Srušene snove žele ostvariti putem djece.

#### 4.2. Suvremeno roditeljstvo

Ljubetić (2007) ističe kako je jedno od temeljnih obilježja suvremenih obitelji njihova strukturalna raznolikost. Sve su prisutniji novi oblici obitelji među kojima su i jednoroditeljske obitelji. Javlja se transformacija obitelji u društvu kao temeljne socijalne zajednice. Obitelji su se smanjile te je sve više samačkih kućanstava, jednoroditeljskih obitelji, izvanbračne djece i neformalnih veza (Fišer, Marković, Radat, Ogresta, 2006).

Čudina-Obradović i Obradović (2006) ističu kako je sve više obitelji u kojima je i majka zaposlena, te uključivanje oca u odgoj i njegova briga za dijete postaju sve važnije pitanje preživljavanja obitelji. Suvremena društva zbog toga postavljaju na očeve sve snažniji zahtjev za što obuhvatnijim preuzimanjem brige za dijete. Suvremeno društvo zahtjeva da se roditelji prilagođavaju promjenama, znaju što čine, da su kompetentni i dorasli svojoj ulozi. Suvremeno društvo očekuje odgovornog roditelja koji će odgojiti odgovorno dijete (Maleš, 2011). Posljednjih nekoliko godina sve je više razvedenih brakova, a pada i broj sklopljenih brakova. Istraživanja pokazuju da više od 20% maloljetne djece danas živi u samohranim

kućanstvima, odnosno kućanstvima s jednim roditeljem i njihov broj raste. Velika većina tih roditelja su žene. Takva su kućanstva među najsiromašnijim u društvu. Mnogi se samohrani roditelji, bili oni u braku prije ili ne, suočavaju s društvenim neodobravanjem i ekonomskom nesigurnošću. Razlozi zbog kojih je došlo do samohranog roditeljstva su smrt supružnika, rastava ili pak neudavane majke.

U današnje vrijeme stopa ponovno sklopljenih brakova je visoka i na taj način nastaju rekonstruirane obitelji. To su obitelji u kojima jedan odrasli član ima djecu iz prethodnog braka ili veze.

Prepoznate su promjene u obiteljskoj strukturi, ali i u odnosima između roditelja i djece. Kod suvremenih obitelji dijete je ravnopravni član te od obitelji dobiva određene ideje, temeljna pravila ponašanja te ima pravo na vlastito izražavanje i djelovanje. U suvremenoj je obitelji naglašena orijentacija prema komunikaciji, brizi za dijete i uvođenju kvalitetnih životnih sadržaja. Pritom je podjednaka uključenost majke i oca u odgoj djeteta (Jurčević Lozančić, 2006).

U zadnjih nekoliko desetljeća suvremene obitelji doživjele su velike promjene. U njima se sve veća važnost pridaje kvaliteti odlučivanja, nego samom procesu donošenja odluka. Navedeno znači da se obitelj sve više smatra odgovornom za odluke i pridaje važnost kvaliteti (Juul, 1996). Roditelji su svakodnevno pod velikim opterećenjem te djecu često prepuštaju medijima koji kod djece stvaraju vrijednosti utemeljene na materijalnim potrebama i moći. Stoga je razvoj djeteta i zadovoljavanje njegovih individualnih potreba veliki izazov za roditelje.

Razvoj djeteta i zadovoljavanje njegovih individualnih potreba danas nimalo nije jednostavan zadatak. Roditelji su preopterećeni svime što svakodnevica donosi i često djecu prepuštaju medijima koji nerijetko stvaraju kod djece vrijednosti utemeljene na materijalnim potrebama i moći. U suvremenom društvu biti dijete, nije isto kao ranije, a u nekim aspektima bitno je drugačije. Ono što se ne mijenja kroz vrijeme je djetotova potreba za ljubavlju, sigurnošću, strukturom, vodstvom, uvažavanjem, povjerenjem, igrom, istraživanjem. Promjene koje su se dogodila jasno je da će utjecati na dijete jer promjene utječu na dječji razvoj (Babić, 2014).

U današnje vrijeme sve više je gušće naseljenih gradova koji smanjuju mogućnost za boravljenje u prirodi tijekom radnog tjedna te su stanovnici gradova u mogućnosti jedino vikendom, kada ne rade provoditi u prirodi. Takva ograničenja utječu i na razvoj djece koja uče o svijetu oko sebe, svojim osjetilima, upijaju sve što čuju i vide, samim time važno je da im se omogući što više raznovrsnih senzornih iskustava.



Ako dijete ima mogućnosti samo za igru na dječjem igralištu (s vrlo često malim brojem sprava na veliki broj djece) potrebno je postaviti pitanje koliko će svojih sposobnosti dijete moći razviti na taj način. Iz toga razloga sve više djece se uključuje u neke od organiziranih oblika tjelesne aktivnosti, a najvažnije je da djeca samostalno to žele i odabiru kojom tjelesnom aktivnosti se žele baviti i kojim sportskim udrugama se žele pridružiti. Pri odabiru organizirane tjelesne aktivnosti važno je obratiti pažnju na to da ona bude provedena kroz igru i zabavu, bude što raznovrsnija te da to ne bude uključivanje u vrhunski sport. Najvažnije je razvijati orijentaciju na trud i učenje vještina, a ne na rezultate (Sindik, 2008).

### 4.3. Edukacija roditelja

Prema Nacionalnom kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje u Republici Hrvatskoj, dječji vrtići, osim rada s djecom, imaju zadaću ostvariti partnerstvo s roditeljima te ih prihvatiti kao ravnopravne članove odgojno-obrazovne ustanove s ciljem kako bi zajedno mogli odgovoriti na individualne i razvojne potrebe djece, te osiguravanje djetetovog cjelovitog razvoja. Roditelji uglavnom prenose vlastite vrijednosti na svoju djecu. Iz toga razloga važno je konstantno raditi na novim kineziološkim programima sa svrhom edukacije roditelja o potrebi svakodnevne aktivnosti. Istraživanju su pokazala da edukativni programi pozitivno utječu na roditelje, a time i na njihovu djecu. Kada roditelji njeguju važnost tjelesne aktivnosti, a istu primjeni u svoj način života, najvjerojatnije će i njihova djeca to isto raditi. Nakon programa edukacije za roditelje, povećala se razina tjelesne aktivnosti na tjednoj bazi, kako kod roditelja tako i kod djece. Do sada se kineziološka aktivnost provodila u odgojno-obrazovnim ustanovama, ali nakon edukacije, roditelji su počeli davati važnost tjelesnoj aktivnosti i zdravnom načinu života. Tom promjenom dugoročno su poboljšali svoje opće zdravstveno stanje, podigla se svijest o važnosti tjelesne aktivnosti, smanjio se rizik od različitih bolesti. Promjenama životnih navika roditelja, mijenjaju se i navike djece, ako roditelji promijene svoje navike na bolje (uvođenje tjelesne aktivnosti) i djeca će slijediti isti taj put (Petrić, Holik, Blažević, Vincetić, 2019).

#### 4.4. Roditelji i tjelesna aktivnost

U današnjem svijetu sve više je prisutan sjedilački način života, zato bi roditeljima trebalo biti važno uvesti čim više tjelesne aktivnosti u svakodnevnicu. Kada god je moguće roditelji bi trebali poticati pješaćenje ili vožnju biciklom umjesto prijevoza. Izraditi plan po kojem bi nakon ručka prošetali ili svaku nedjelju odlazili na planinarenje u planine. Kada je jednom zdrave navike uvedu u život i svakodnevno se primjenjuju, postanu tradicija.

Motivacija je uvijek unutarnja što znači da dolazi od osobe same, a ne izvana. Dijete razvija svoju unutarnju motivaciju kroz promatranje roditelja i stjecanje vlastitih iskustava u tjelesnim aktivnostima. Važno je odrediti tjelesnu aktivnost prema individualnim potrebama djeteta, jer preveliko opterećenje iznad djetetovih mogućnosti neće donijeti pozitivne osjećaje djetetu, niti želju za ponavljanjem takvih aktivnosti. Krivo odabranom tjelesnom aktivnosti može se nanijeti fizička i psihička šteta djetetu. Od izrazite važnosti je da roditelji imaju strpljenja i lijepe riječi za dijete. Važan je i stav roditelja da ne stvara pritisak na dijete da bude poznati sportaš. Djetetu je važno da se u danim aktivnostima zabavlja, ne treba mu posebna motivacija za kretanjem jer je to njegova prirodna potreba. Djetetu je potrebno da ga roditelj podržava te osigura sigurno i poticajno okruženje. Jer ako roditelj sputava dijete u aktivnostima, ili mu govori da nešto ne može, dijete će izgubiti samopouzdanje (Rečić, 2006). Takav utjecaj neće imati samo negativne posljedice na njegov stav prema tjelesnim aktivnostima već i na druge segmente kao npr. pozitivnu sliku o sebi i društvenost. Dijete koje nema samopuzdanja teže će se uključivati u socijalne interakcije, a samim time i stvaranjem veza s drugim ljudima koje su ključne za kvalitetan život pojedinaca u dječjoj i odrasloj dobi. Sliku o sebi stvaramo iz slike drugih o nama, a prije svega, kako nas vide roditelji stoga je važno da oni hvale djetetov napor i ostvarena postignuća. Roditelji trebaju poticati tjelesnu aktivnost kod djece, poticati dijete na ulaganje truda i kada mu se čini nemoguće, poticati ga na zdravu motivaciju. Pri odabiru organizirane tjelesne aktivnosti važno je obratiti pažnju na to da ona bude provedena kroz igru i zabavu, bude što raznovrsnija te da to ne bude uključivanje u vrhunski sport. Najvažnije je razvijati orijentaciju na trud i učenje vještina, a ne na rezultate (Sindik, 2008).

## 5. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

U nekim od prethodnih istraživanja ispitanici su stavovi roditelja o konzumaciji kinezioloških aktivnosti i slobodnog vremena njihove djece predškolske dobi. U istraživanju Kačan (2022) 60,7% djece bavi se nekim oblikom kineziološke aktivnosti u odnosu na ovo istraživanje u kojem je postotak djece koja se bave nekim oblikom kineziološke aktivnosti 62,5%. S obzirom da je broj ispitanika u istraživanju Kačan (2022) 112, a u ovom istraživanju 56 može se reći kako je postotak od 60,7% , što čini 67 ispitanika, zadovoljavajući i poželjan.

U istraživanju Jelovečki (2021) ispitan je osobni stav roditelja na bavljenje nekim oblikom kineziološke aktivnosti. Mišljenje je da, ukoliko se roditelji tjelesno aktivni, veća je vjerojatnost da će se i dijete baviti nekim oblikom kineziološke aktivnosti. Od ukupnog broja ispitanika, njih 32% se bavi nekim oblikom kineziološke aktivnosti što čini 37 ispitanika od ukupno 117 ispitanih. U komparaciji rezultata Jelovečki (2021) i ovog istraživanja vidljivo je kako se više roditelja (41,1%) bavi nekim oblikom kineziološke aktivnosti u korist ovog istraživanja.

Nadalje, Pejčić (1995) u svom istraživanju ispituje stavove roditelja o utjecaju tjelesne i zdravstvene kulture na zdravlje djeteta u vrtiću i školama. U istraživanju je sudjelovalo 174 roditelja djece iz dječjih vrtića i osnovne škole (1.-4. razred) u Rijeci. Rezultati istraživanja ukazuju kako su samo četvrtina roditelja upoznata sa sadržajem i oblicima rada tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću i osnovnoj školi. Nadalje, roditelji smatraju da tjelesno vježbanje pozitivno utječe na zdravlje djece dok 97% ispitanika smatra kako je tjelesno vježbanje korisno za rast i razvoj djeteta, a ponajviše na socijalno- emocionalni razvoj.

Trajkovski, Katić i Pejić Papak (2014) proveli su istraživanje u kojem su ispitali kolika je povezanost tjelesne aktivnosti djece i slobodnog vremena roditelja s odlukom o uključivanju djece predškolske dobi organizirani oblik kineziološke aktivnosti unutar vrtića. Istraživanju je pristupilo 112 roditelja djece predškolske dobi. Zaključno je kako visina stupnja obrazovanja, prihoda, indeksi rada, sporta i slobodnog vremena nemaju značajnu ulogu u uključivanju djece u sportske programe. Značajnu ulogu ima različiti socijalni statusi koji neovisno utječu na sportsku aktivnost djece.

## 6. CILJ ISTRAŽIVANJA

Pomoću ankete utvrditi:

- a) Upućenost roditelja u pojam kineziološka aktivnost
- b) Potreba roditelja za provedbom kineziološke aktivnosti
- c) Potreba roditelja za primarnom potrebom djeteta, a koja je povezana s nekim oblikom kineziološke aktivnosti
- d) Vrijeme provedeno u kineziološkoj aktivnosti

S obzirom na cilj istraživanja postavljene su sljedeće hipoteze:

- 1) Hipoteza 1: Pretpostavka je da će se djeca roditelja ispitanika ankete baviti organiziranim oblikom kineziološke aktivnosti. Obrazloženje: Užurban način života i nesklad roditeljskih obveza onemogućuje djeci dostatno provođenje neorganiziranih kinezioloških aktivnosti. Roditelji posežu za organiziranim oblicima kineziološke aktivnosti koji se provode u sklopu vrtićkog radnog vremena.
- 2) Hipoteza 2: Pretpostavka je da će slobodno vrijeme koje provode roditelji i djeca izvan odgojno obrazovne ustanove biti kvalitetnije ako traje više od sat vremena. Obrazloženje: Ako u obitelji postane tradicija da djeca svaku nedjelju s roditeljima idu planinariti samim time će usvajati zdrave navike koje će im ostati cijeli život.

## 7. METODE RADA

### 7.1. Uzorak ispitanika

U istraživanju je sudjelovalo 56 ispitanika, tj. roditelja. Omjer ženskih ispitanika jest 88,2% što čini 55 ispitanika i muških ispitanika 1,8% što čini jednog ispitanika muškog spola. Proveo se u rujnu, 2023. godine.

Sastoji se od slijedećih pitanja:

- 1) Spol ispitanika?
- 2) Dob ispitanika?
- 3) Stručna sprema ispitanika?
- 4) Broj djece ispitanika?
- 5) Pohađa li dijete vrtić?
- 6) Gdje živite?
- 7) Obiteljski status ispitanika?
- 8) Bavite li se Vi kojom kineziološkom aktivnosti?
- 9) Bavi li se Vaše dijete kojom kineziološkom aktivnosti?
- 10) Kojim oblikom kineziološke aktivnosti se bavi Vaše dijete?
- 11) Provodite li s djecom neke od aktivnosti (vožnja biciklom, planinarenje, izleti, kampiranje i itd.)
- 12) Koliko često provodite navedene aktivnosti s djecom?
- 13) Koliko sati dnevno provodite s djecom?

### 7.2. Način provođenja mjerenja

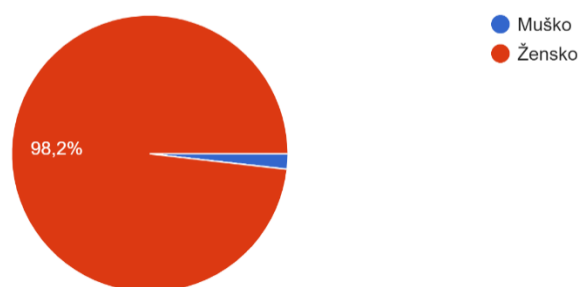
Anketni upitnik sastojao se od 13 kraćih pitanja na koja je bilo potrebno odabrati tvrdnje. Upitnik je u potpunosti anoniman i koristi se isključivo za svrhe pisanja diplomskog rada. Ispitanici su bili upoznati s način ispunjava ankete, a u bilo kojem trenutku mogli su otkazati nadopunjavanje upitnika.

## 8. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

### 8.1. Odgovori na pitanja

#### 1. Pitanje

Spol?  
56 odgovora

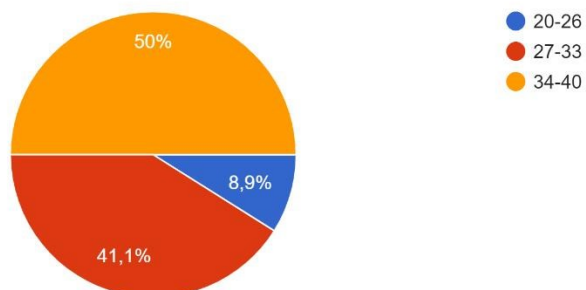


Grafikon 1.

Iz grafikona je vidljivo da je ovoj anketi pristupilo 98,02% roditelja ženskog roda odnosno 1,8% roditelja muškog roda što čini jednoga oca među 56 ispitanika.

#### 2. Pitanje

Dob ispitanika?  
56 odgovora

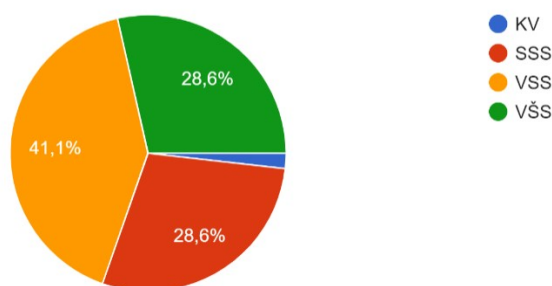


Grafikon 2.

Dob ispitanika ove ankete raznolik je. 50% ispitanika u dobi je od 34 do 40 godina, 41,1% ispitanika u dobi je od 27 do 33 godine, a 8,9% ispitanika u dobi je od 20 do 26 godina.

### 3. Pitanje

Stručna sprema ispitanika?  
56 odgovora

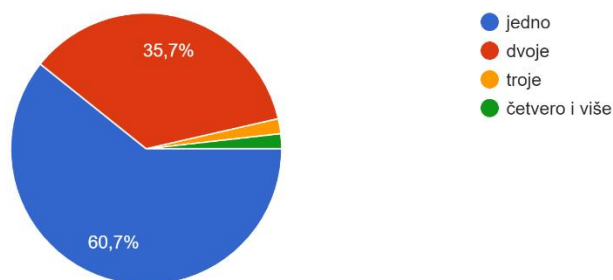


Grafikon 3.

Stručna sprema ispitanika mješovita je. Iz grafikona je vidljivo kako jednak postotak ispitanika, njih 28,6%, ima SSS – srednju stručnu spremu odnosno VŠS – višu stručnu spremu. Čak 41,1% čine ispitanici visoke stručne spreme, dok 1,8% ispitanika nisu kvalificirani radnici odnosno posjeduju jedino osnovnoškolsko obrazovanje.

### 4. Pitanje

Broj djece ispitanika?  
56 odgovora



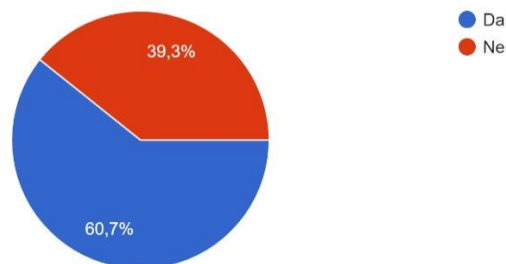
Grafikon 4.

Velika većina ispitanika u obiteljskoj zajednici ima jedno dijete (60,7%), zatim slijede dvoje djece (35,7%), a troje, četvero i više ima 1,8% ispitanika.

## 5. Pitanje

Pohađa li dijete vrtić?

56 odgovora



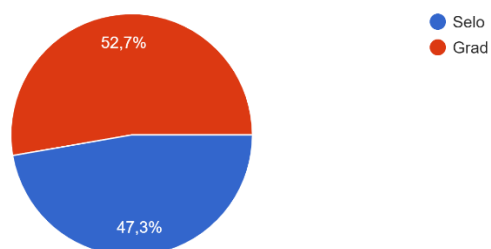
Grafikon 5.

Iz pitanja pod rednim brojem pet, doznaje se kako 60,7% odnosno njih 34 djece ispitanika pohađa odgojno obrazovnu ustanovu – vrtić, dok njih 39,3% djece ispitanika što čini brojku od 22 ne pohađa odgojno obrazovnu ustanovu.

## 6. Pitanje

Gdje živite?

55 odgovora



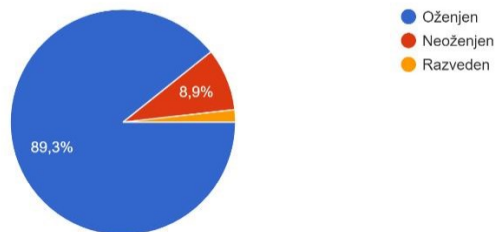
Grafikon 6.

Važnost ovog pitanja proizlazi iz veće dostupnosti za odgojno obrazovnom ustanovom kao i bolju prometnost, blizinu i povezanost ustanove roditelja i djece koja borave u gradu u odnosu na roditelje i djecu koja borave na selu. Iz ankete se može vidjeti kako 52,7% ispitanika stanuje u gradu, a 47,3% ispitanika stanuje na selu.



## 7. Pitanje

Obiteljski status ispitanika?  
56 odgovora

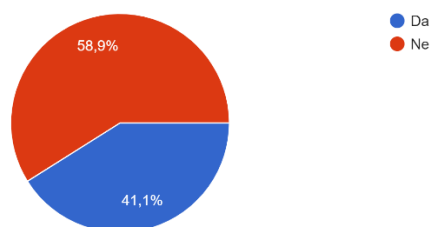


Grafikon 7.

Veliki broj ispitanika odgovorilo je kako su u bračnoj zajednici (89,3%), u vanbračnoj zajednici je 8,9% ispitanika, dok je 1,8% ispitanika razvedeno.

## 8. Pitanje

Bavite li se vi kineziološkom aktivnosti?  
56 odgovora



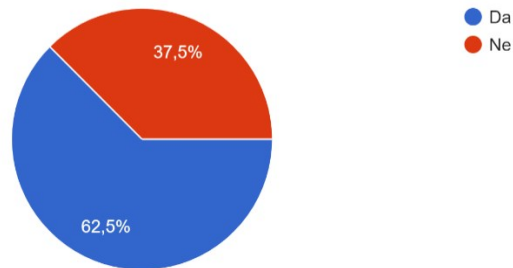
Grafikon 8.

Na 8. pitanje 58,9% ispitanika odgovorilo je kako se ne bavi kineziološkom aktivnosti, dok se 41,1% ispitanika bavi kineziološkom aktivnosti.

## 9. Pitanje

Bavi li se Vaše dijete kojom kineziološkom aktivnosti?

56 odgovora



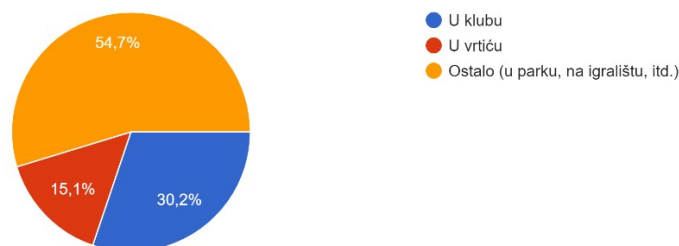
Grafikon 9.

Iako se manji postotak ispitanika bavi kineziološkom aktivnosti, nastavno na prethodno pitanje, ispitanici smatraju da je poželjno da se djeca bave nekom organiziranom / neorganiziranom kineziološkom aktivnosti. Stoga se kroz odgovore može vidjeti kako se 62,5% djece ispitanika bavi nekim oblikom kineziološke aktivnosti, a njih 37,5% ispitanika se ne bavi.

## 10. Pitanje

Kojim oblikom kineziološke aktivnosti se bavi Vaše dijete?

53 odgovora



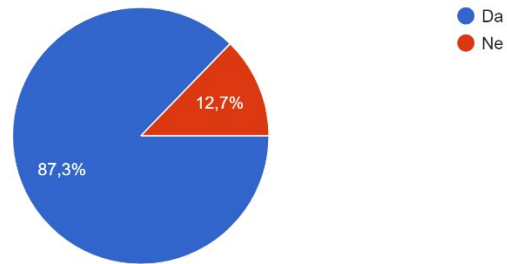
Grafikon 10.

54,7% ispitanika odgovorilo je da se njihova djeca bave slobodnom / neorganiziranom kineziološkom aktivnosti u što se ubraja boravak na zraku, odlazak u park ili na igralište. 30,2% ispitanika odgovorilo je da se njihova djeca bave izvan vrtićkom aktivnosti – treniranje nekog sporta u dvorani, na bazenu, na atletskoj stazi i sl., a 15,1% ispitanika

odgovara kako njihova djeca koriste blagodatni vrtića / vrtićke dvorane u kojima se, po službenoj obvezi, provode satove tjelesne i zdravstvene kulture koji ubrajaju svaki oblik kineziološke aktivnosti.

## 11. Pitanje

Provodite li s djecom neke od aktivnosti( vožnja biciklom, planinarenje, izleti, kampiranje, itd.)?  
55 odgovora

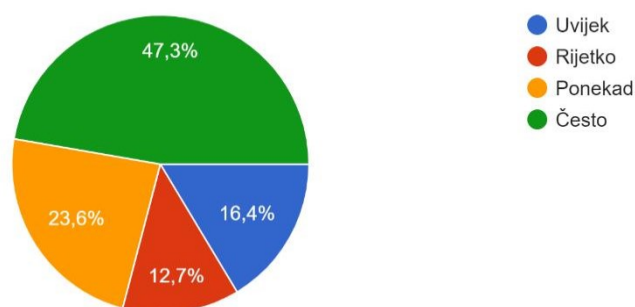


Grafikon 11.

87,3% ispitanika reklo je kako slobodno vrijeme provode s djecom u aktivnostima poput planinarenja, šetnje, vožnje bicikla i sl., dok je 12,7% ispitanika odgovorilo kako ne provodi slobodno vrijeme u kineziološkoj aktivnosti.

## 12. Pitanje

Koliko često provodite navedene aktivnosti s djecom?  
55 odgovora

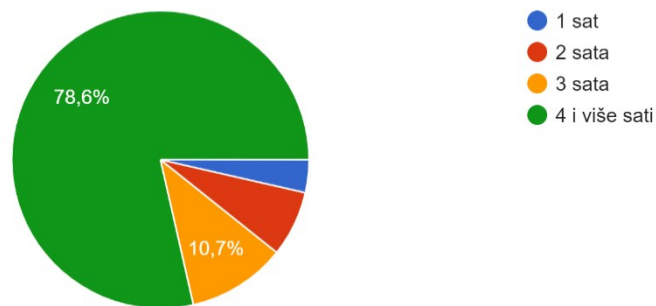


Grafikon 12.

Nastavno na prethodno pitanje, roditelji koji provode slobodno vrijeme s djecom u nekoj kineziološkoj aktivnosti, provode ga često (47,3%), uvijek (16,4%), rijetko (12,7%) i ponekad (23,6%).

### 13. Pitanje

Koliko sati dnevno provodite s djecom?  
56 odgovora



Grafikon 13.

Posljednje pitanje u ovoj anketi odnosilo se na sate koje roditelji provode nakon svojih poslovnih i vrtićkih obaveza, sa svojom djecom. Velika većina roditelja (78,6%) odgovorila je da vrijeme koje provode s djecom prelazi četiri sata, dok je manji postotak ispitanika (3,6%) odgovorilo kako slobodno vrijeme s djecom ne traje.

## 8.2. Hipoteze

H1	fo	Ft	fo-ft	fo-ft <sup>2</sup>	$\frac{(fo-ft)^2}{ft}$
OSTALO	29	17,67	11,33	128,44	7,27
KLUB	16	17,67	-1,67	2,78	0,16
VRTIĆ	8	17,67	-9,67	93,44	5,29
UKUPNO	53	53,00	0,00	224,67	12,72

$$\sum \frac{(fo-ft)^2}{ft} = \chi^2 = 12,72$$

Iz prve hipoteze vidljivo je kako je pitanje pod rednim brojem 10 odgovorilo 53 ispitanika od ukupnih 56. Osmero djece roditelja ispitanika provodi kineziološku aktivnost u dječjem vrtiću što čini 14,29% ispitanika, 16 (28,57%) djece roditelja ispitanika provodi kineziološku aktivnost u nekom sportskom klubu dok se 29-ero djece (51,79%) bavi slobodnim aktivnostima. Pretpostavka je bila da će se djeca roditelja ispitanika ankete baviti organiziranim oblikom kineziološke aktivnosti zbog užurbanog načina života koji onemogućuje djeci dostatno provođenje neorganiziranih kinezioloških aktivnosti. Roditelji posežu za organiziranim oblicima kineziološke aktivnosti koji se provode u sklopu vrtićkog radnog vremena. Omjer djece koja se bave organiziranom kineziološkom aktivnosti jest 24 prema 29 djece koja se bave slobodnim oblikom kineziološke aktivnosti. Uvidom u tablicu graničnih vrijednosti sa odstupanjem od 5% i uz 1 stupanj slobode vidljivo je kako je rezultat 12,72 veći od granične vrijednosti (3,841), stoga se zaključuje da ova hipoteza nije održiva.

H2	fo	Ft	fo-ft	fo-ft <sup>2</sup>	$\frac{(fo-ft)^2}{ft}$
ČESTO	26	13,75	12,25	150,06	10,91
PONEKAD	13	13,75	-0,75	0,56	0,04
RIJETKO	7	13,75	-6,75	45,56	3,31
UVIJEK	9	13,75	-4,75	22,56	1,64
UKUPNO	55	55	0	218,75	15,91

$$\sum \frac{(fo-ft)^2}{ft} = \chi^2 = 15,91$$

Iz druge hipoteze ukupan broj ispitanika jest 55 od sveukupnog broja ispitanika koji iznosi 56. U komparaciji odgovora na pitanje 12, „Koliko često provodite navedene aktivnosti s djecom?“ i u kojem obliku, pozitivni odgovori jesu često i uvijek što ukupno iznosi 35 ispitanika od 55 što iznosi 62,5% ispitanika, dok negativni odgovori glase ponekad i rijetko što ukupno iznosi 20 ispitanika što čini 35,74% ispitanika. Utvrđeno je da je veći broj ispitanika svjestan kako je kineziološka aktivnost potrebna djetetu u razvoju. Očitavanjem vrijednosti iz tablice graničnih vrijednosti hi – kvadrat testa s odstupanjem od 5% uz 1 stupanj slobode vidljivo je da dobiveni rezultat iznosi 15,91 što je veće od granične vrijednosti (3,841) te se može zaključiti da ova hipoteza nije održiva.

### 8.3. Tablica graničnih vrijednosti

$df$	$\chi^2_{.995}$	$\chi^2_{.990}$	$\chi^2_{.975}$	$\chi^2_{.950}$	$\chi^2_{.900}$	$\chi^2_{.100}$	$\chi^2_{.050}$	$\chi^2_{.025}$	$\chi^2_{.010}$	$\chi^2_{.005}$
1	0.000	0.000	0.001	0.004	0.016	2.706	3.841	5.024	6.635	7.879
2	0.010	0.020	0.051	0.103	0.211	4.605	5.991	7.378	9.210	10.597
3	0.072	0.115	0.216	0.352	0.584	6.251	7.815	9.348	11.345	12.838
4	0.207	0.297	0.484	0.711	1.064	7.779	9.488	11.143	13.277	14.860
5	0.412	0.554	0.831	1.145	1.610	9.236	11.070	12.833	15.086	16.750
6	0.676	0.872	1.237	1.635	2.204	10.645	12.592	14.449	16.812	18.548
7	0.989	1.239	1.690	2.167	2.833	12.017	14.067	16.013	18.475	20.278
8	1.344	1.646	2.180	2.733	3.490	13.362	15.507	17.535	20.090	21.955
9	1.735	2.088	2.700	3.325	4.168	14.684	16.919	19.023	21.666	23.589
10	2.156	2.558	3.247	3.940	4.865	15.987	18.307	20.483	23.209	25.188
11	2.603	3.053	3.816	4.575	5.578	17.275	19.675	21.920	24.725	26.757
12	3.074	3.571	4.404	5.226	6.304	18.549	21.026	23.337	26.217	28.300
13	3.565	4.107	5.009	5.892	7.042	19.812	22.362	24.736	27.688	29.819
14	4.075	4.660	5.629	6.571	7.790	21.064	23.685	26.119	29.141	31.319
15	4.601	5.229	6.262	7.261	8.547	22.307	24.996	27.488	30.578	32.801
16	5.142	5.812	6.908	7.962	9.312	23.542	26.296	28.845	32.000	34.267
17	5.697	6.408	7.564	8.672	10.085	24.769	27.587	30.191	33.409	35.718
18	6.265	7.015	8.231	9.390	10.865	25.989	28.869	31.526	34.805	37.156
19	6.844	7.633	8.907	10.117	11.651	27.204	30.144	32.852	36.191	38.582
20	7.434	8.260	9.591	10.851	12.443	28.412	31.410	34.170	37.566	39.997
21	8.034	8.897	10.283	11.591	13.240	29.615	32.671	35.479	38.932	41.401
22	8.643	9.542	10.982	12.338	14.041	30.813	33.924	36.781	40.289	42.796
23	9.260	10.196	11.689	13.091	14.848	32.007	35.172	38.076	41.638	44.181
24	9.886	10.856	12.401	13.848	15.659	33.196	36.415	39.364	42.980	45.559
25	10.520	11.524	13.120	14.611	16.473	34.382	37.652	40.646	44.314	46.928
26	11.160	12.198	13.844	15.379	17.292	35.563	38.885	41.923	45.642	48.290
27	11.808	12.879	14.573	16.151	18.114	36.741	40.113	43.195	46.963	49.645
28	12.461	13.565	15.308	16.928	18.939	37.916	41.337	44.461	48.278	50.993
29	13.121	14.256	16.047	17.708	19.768	39.087	42.557	45.722	49.588	52.336
30	13.787	14.953	16.791	18.493	20.599	40.256	43.773	46.979	50.892	53.672
40	20.707	22.164	24.433	26.509	29.051	51.805	55.758	59.342	63.691	66.766
50	27.991	29.707	32.357	34.764	37.689	63.167	67.505	71.420	76.154	79.490
60	35.534	37.485	40.482	43.188	46.459	74.397	79.082	83.298	88.379	91.952
70	43.275	45.442	48.758	51.739	55.329	85.527	90.531	95.023	100.425	104.215
80	51.172	53.540	57.153	60.391	64.278	96.578	101.879	106.629	112.329	116.321
90	59.196	61.754	65.647	69.126	73.291	107.565	113.145	118.136	124.116	128.299
100	67.328	70.065	74.222	77.929	82.358	118.498	124.342	129.561	135.807	140.169

## 9. ZAKLJUČAK

Na kraju ovog diplomskog rada može se zaključiti da bavljenje kineziološkim aktivnostima pozitivno utječe na samopuzdanje i samopoštovanje djece te da se razvijaju zdravlje, socijalne, kognitivne i emocionalne vještine. Jednom kada se dijete uključi u kineziološke aktivnosti one postanu njegova svakodnevica, a dijete će još više uživati u njima, ako aktivnosti provode educirani stručnjaci na zabavan i raznovrsan način. Roditelji koji se bave kineziološkim aktivnostima, također će pozitivno utjecati na svoju djecu jer djeca uče po modelu, a roditelji su djeci najbliži model koji im pruža sigurnost i potporu u svakodnevnom životu. Prilikom odabira kineziološke aktivnosti kod djece treba biti oprezan i pratiti individualne potrebe djece.

Suvremeni način života također ima veliku ulogu u životima djece te njihovim bavljenjem kineziološkom aktivnošću. U životima djece u današnje vrijeme prevladava sjedilački način života, djeca mnogo vremena provode ispred televizora, mobitela ili raznovrsnih igara. Zato je važno na vrijeme reagirati i poduzeti sve potrebne radnje kako bi se dijete uključilo u kineziološke aktivnosti, ali da i roditelj bez obzira na ubranu svakodnevnicu i tempo života provedu čim više slobodnog vremena sa svojom djecom na otvorenom i u nekom obliku kineziološke aktivnosti.

U radu smo proveli kratak anketni upitnik, koji se sastojao od 13 pitanja te je u njemu sudjelovalo 56 ispitanika. S obzirom na cilj istraživanja postavljene su dvije hipoteze. Hipoteza jedan je pretpostavila da ako se roditelji bave kineziološkom aktivnosti veće su šanse da se i djeca počnu baviti kineziološkim aktivnostima, a radi ubranog načina života života sve više se poseže za organiziranim kineziološkim aktivnostima u sklopu vtičkih programa. Uvidom u tablicu graničnih vrijednosti sa odstupanjem od 5% i uz 1 stupanj slobode vidljivo je kako je rezultat 12,72 veći od granične vrijednosti (3,841), stoga se zaključuje da ova hipoteza nije održiva.

Hipoteza dva je pretpostavila da ako roditelji provode više slobodnog vremena s djecom izvan odgojno-obrazovnih ustanova, djeci će te zdrave navike ostati cijeloga života. Očitavanjem vrijednosti iz tablice graničnih vrijednosti hi – kvadrat testa s odstupanjem od 5% uz 1 stupanj slobode vidljivo je da dobiveni rezultat iznosi 15,91 što je veće od granične vrijednosti (3,841) te se može zaključiti da ova hipoteza nije održiva.



## 10. LITERATURA

- Babić, N. (2014.) *Suvremeno djetinjstvo: teorijski pristupi, prakse i istraživanja*. Osijek: Filozofski fakultet.
- Čudina – Obradović, M., Obradović, J. (2006). *Psihologija braka i obitelji*. Zagreb: Golden marketing - Tehnička knjiga.
- Dienstmann, R. (2015). *Igre za motorički učenje*. Zagreb, GOPAL d.o.o.
- Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture predškolskom odgoju: priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Školska knjiga
- Findak, V., Delija, K. (2001) *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju: priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Edip
- Findak, V. (2003) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture: Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga
- Fišer, S., Marković, N., Radat, K., Ogresta, J. (2006). „ZA“ i „O“ *jednoroditeljskim obiteljima*. Zagreb: Udruga za unapređenje kvalitete življenja LET.
- Jurko, D., Čular, D., Badrić, M., Sporiš, G. (2015) *Osnove kineziologije*. Split: Gopal
- Juul, J. (1996) *Vaše kompetentno dijete : za nove temeljne vrijednosti obitelji*. Zagreb: Educa.
- Jurčević – Lozančić, A. (2006) *Suvremena paradigma ranog odgoja: dijete, obitelj i vršnjaci*. *Dijete i društvo*, God.8 (2006), 1, str. 127-137.
- Lorger, M., Findak, V., Prskalo, I. (2012) *Kineziološka metodika: vježbe*. Zagreb: Učiteljski fakultet.
- Ljubetić, M. (2007) *Biti kompetentan roditelj*. Zagreb: Mali profesor.
- Maleš, D. (2011) *Nove paradigme ranoga odgoja*. Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta, Zavod za pedagogiju.
- Mikić, B., Biberović, A., Mačković, S. (2001) *Univerzalna škola sporta*. Tuzla: Filozofski fakultet Univerziteta.
- Mraković, M. (1997) *Uvod u sistematsku kineziologiju*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Nacionalni okvirni kurikulum. [http://mzos.hr/datoteke/Nacionalni\\_okvirni\\_kurikulum.pdf](http://mzos.hr/datoteke/Nacionalni_okvirni_kurikulum.pdf) (preuzeto 15.09.2023.).
- Pejčić, A. (1995). *Stavovi roditelja o utjecaju tjelesne i zdravstvene kulture na zdravlje djeteta u vrtiću i školi*. Zbornik radova 4 Ljetne škole pedagoga fizičke kulture RH – „Tjelesno vježbanje i zdravlje“. Rovinj: Ministarstvo prosvjete i športa RH, Savez pedagoga fizičke kulture Hrvatske, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu

Petrić, V. (2019) *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilište u Rijeci.

Petrić, V., Holik, I., Blažević, I., Vincetić, N. (2019) *Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti*, <https://hrcak.srce.hr/file/329050> (preuzeto 15.09.2023.)

Sindik, J. (2008.) *Sport za svako dijete: kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo od samog početka*. Izdavač: Ostvarenje.

Trajkovski, B., Katić, V., Pejić Papak, P. (2014). *Connectedness of the parents' physical activity and leisure time with the involvement of children in kinesiology programs of institutional early and preschool education*. *Sport Science* 72: 77-81.

## 11. IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

Ja, Barbara Remus, pod materijalnom i krivičnom odgovornošću izjavljujem da sam diplomski rad na temu *Roditelji i kineziološka aktivnost u predškolskoj dobi* izradila samostalno, pod vodstvom i uz pomoć mentora, prof. dr. sc. Ivana Prskala, primjenjujući metodologiju znanstvenog rada i koristeći literaturu navedenu na kraju diplomskog rada.

Barbara Remus

---