

# Prikaz sudjelovanja predškolske djece u izvanvrćkim kineziološkim aktivnostima na području Grada Zagreba

---

Đurđek, Franka

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:836137>

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**

**Franka Đurđek**

**PRIKAZ SUDJELOVANJA PREDŠKOLSKE DJECE U  
IZVANVRTIČKIM KINEZIOLOŠKIM AKTIVNOSTIMA NA  
PODRUČJU GRADA ZAGREBA**

**Završni rad**

**Zagreb, rujan, 2022.**

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

**Franka Đurđek**

**PRIKAZ SUDJELOVANJA PREDŠKOLSKE DJECE U**  
**IZVANVRTIČKIM KINEZIOLOŠKIM AKTIVNOSTIMA NA**  
**PODRUČJU GRADA ZAGREBA**

**Završni rad**

**Mentor rada:**

**doc.dr.sc., Marijana Hraski**

**Zagreb, rujan, 2022.**

## SAŽETAK

Izvanvrtičke aktivnosti u predškolskoj dobi predstavljaju vrlo važan segment u djetetovom organiziranom i slobodnom vremenu. Cilj ovog istraživanja bio je istražiti uključenost predškolske djece u izvanvrtičkim kineziološkim aktivnostima, odnosno sportu. U ovom istraživanju su sudjelovala 84 roditelja čija djeca se nalaze u dobnom rasponu između pet i sedam godina. Sva djeca, čiji su roditelji sudjelovali u online anketi, upisani su u dječje vrtiće na području Grada Zagreba. Ispitanici su, odgovorima višestrukog izbora ili kratkog odgovora, odgovarali na devet pitanja. Rezultatima se saznalo da je više od polovine djece uključeno u neku vrstu kineziološke aktivnosti ili konkretno u neku vrstu sporta. Također, nekolicina djece je, osim u kineziološke aktivnosti, uključeno i u druge vrste odgojno-obrazovnih aktivnosti. Uz navedeni primarni cilj ispitivanja, saznala su se i mišljenja roditelja o zadovoljstvu količine kineziološke aktivnosti njihove djece. Ti rezultati su bili vješto podijeljeni jer neki roditelji zahtijevaju puno veću zaokupiranost svoje djece kineziološkim aktivnostima nego što je to sada, dok drugi smatraju da djeca osim u organiziranim aktivnostima, svoje vrijeme trebaju provoditi i u slobodnom vremenu i druženju s vršnjacima.

Ključne riječi: djeca, kineziološka aktivnost, slobodno vrijeme, sport, predškolska dob

## **SUMMARY**

### **Presentation of the participation of preschool children in extra-kindergarten kinesiology activities in the area of the City of Zagreb**

Extracurricular activities in preschool age represent a very important segment in a child's organized and free time. The aim of this research was to investigate the involvement of preschool children in extracurricular kinesiological activities, i.e. sports. 84 parents whose children are between the ages of five and seven participated in this research. All children, whose parents participated in the online survey, are enrolled in kindergartens in the City of Zagreb. Respondents answered nine questions with multiple-choice or short-answer answers. The results revealed that more than half of the children are involved in some kind of kinesiology activity or specifically in some kind of sport. Also, a few children, apart from kinesiology activities, are also involved in other types of educational activities. In addition to the mentioned primary objective of the examination, parents' opinions about the satisfaction with the amount of kinesiological activity of their children were also obtained. These results were skillfully shared because some parents demand that their children be much more occupied with kinesiology activities than is the case now, while others believe that children, apart from organized activities, should also spend their time in free time and socializing with peers.

Key words: children, kinesiological activity, free time, sport, preschool age

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA .....	2
2.1. Pojmovno određenje kineziološke aktivnosti .....	3
2.1.1. Vrste kinezioloških aktivnosti .....	3
2.1.2. Važnost kineziološke aktivnosti u predškolskoj dobi .....	4
2.1.3. Prednosti bavljenja sportskim aktivnostima kod djece predškolske dobi .....	8
2.2. Pojmovno određenje slobodnog vremena.....	9
2.2.1. Slobodno vrijeme predškolske djece .....	10
3. CILJ, PROBLEM I HIPOTEZA ISTRAŽIVANJA .....	11
3.1. Cilj .....	11
3.2. Problem.....	11
3.3. Hipoteza.....	11
4. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA .....	12
4.1. Uzorak ispitanika .....	12
4.2. Uzorak varijabli .....	12
4.3. Metode obrade podataka.....	12
5. REZULTATI I RASPRAVA .....	13
6. ZAKLJUČAK .....	20
7. LITERATURA .....	22
PRILOG .....	24

## 1. UVOD

*„Bit ljudske prirode je kretanje. Potpuni odmor znači smrt.“*

Pascal Blaise

Suvremeni način života utjecao je na sve aspekte koji okružuju ljude u svijetu. Tehnologija se unaprijedila na globalnoj razini, pa time i informatika, digitalna komunikacija, promet, odnosno sve što nas okružuje. Jačanjem tehnološke svijesti, često je lako uočiti slabljenje one u socijalizaciji, zdravlju, pa time i fizičkom kretanju koje nesumnjivo utječe i na psihičko zdravlje. Taj suvremeni način življenja, osim svojih brojnih vrlina, nosi i mnoge mane. U današnjem svijetu nerijetko tehnologija obuzima ljude i njihovo slobodno vrijeme što se direktno očituje i na djecu koja odrastaju među njima. Pojam slobodnog vremena se pokušava „ugušiti“ velikim brojem izvanvrtičkih ili izvannastavnih aktivnosti jer roditelji počinju dobivati naznake „robova“ digitalnog svijeta.

Rosić (2005) je napomenuo kako slobodno vrijeme ima tri važne funkcije: odmor, razonodu i razvoj ličnosti. Sve tri funkcije u ovoj podijeli imaju bitnu ulogu u djetetovom životu. Njima se dijete oblikuje i izrasta u odraslu osobu koja je vedra i dobro raspoložena.

Fizičko kretanje kod djeteta doprinosi kvaliteti života i na fiziološkom, ali i na psihološkom planu. U njemu dijete može sudjelovati za vrijeme svog slobodnog vremena, ali ono može biti i organizirano poput sporta. Sport daje predispoziciju ka boljem zdravstvenom stanju osobe koja se njime bavi što je prikazano kao smanjenje rizika od dijabetesa, kardiovaskularnih bolesti, hipertenzije te nekih oblika raka. Također, pozitivno utječe na mentalno zdravlje smanjenjem stresa, tjeskobe i depresije te se time formira zdravije i sretnije dijete.

Vodeći se tim načinom razmišljanja, uspostavlja se cilj ovog rada koji ispituje postotak predškolske djece u Zagrebu koji se bavi nekim sportom kao izvanvrtičkom aktivnosti. Stoga, stavlja se naglasak na sport kao važan dio djetetova života koji ga formira kao osobu koja zna postaviti ciljeve, koja ima samopoštovanje, te koja uči o disciplini i

vodstvu. Naime, važno je djecu usmjeravati ka kineziološkom kretanju kako bi se djeca mogla što bolje i kvalitetnije razvijati u fizičkom, mentalnom, društvenom i emocionalnom planu.

## 2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Svaki čovjek, pa tako i svako dijete, ima samostalnu, odnosno neovisnu osobnost, kojom se zatim, kontinuirano, kreira osobni razvoj. Svako dijete ima svoje potrebe i interese, proživljena iskustva te svoj način razumijevanja, vlastita pitanja i moguće odgovore. Prijeko potrebno je zadržati djetetovu individualnost, naročito kada se govori o osobinama, ali i potaknuti njegovu uključenost u društvo. U današnje vrijeme, način provođenja djetetova slobodnog vremena sve više određuje kvalitetu rasta i razvoja. Iz tog razloga, slobodno vrijeme, kao takvo, je postalo vrlo zanimljivo za istraživanje (Badrić i Prskalo, 2010). Tako je u Republici Hrvatskoj provedeno istraživanje koje je ispitalo 1121 roditelja predškolske djece. Proučavao se način provođenja slobodnog vremena kod djece predškolske dobi prije i poslije vala pandemije Covid-19. U anketi se vrlo lako moglo uočiti da je promjena rezultata prije i poslije pandemije lako vidljiva. Za vrijeme pandemije, djeca su slobodno vrijeme provodila igrajući računalne igre, gledajući televiziju, igrajući društvene igre s ukućanima što govori o manjoj fizičkoj aktivnosti koja bi u tom slučaju bila moguća boravkom na otvorenom. 56.9% roditelja je zaključilo da se za vrijeme pandemije rast i razvoj njihova predškolskog djeteta nije narušio za vrijeme pandemije, dok se ipak 43.1% roditelja izjasnilo da je ta situacija bitno utjecala na njihovo dijete, a posebno u socio-emocionalnom planu (Bistrić, 2020). Premda je ovo istraživanje napravljeno u drugačijim okolnostima, uspjelo se doći i do konkretnog zaključka. U oba istraživanja se pojavljuje veliki problem pretjerane upotrebe digitalnih medija u dječjoj dobi što se događa zbog straha od neokupiranosti djeteta, odnosno da dijete nije zabavljeno. Roditelji zaboravljaju kako su oni provodili svoje predškolsko razdoblje i zato, nerijetko i nenamjerno, djetetu ne dopuštaju da bude dijete.

GoGo compressZ (2018), kompanija koja se bavi proizvodnjom zdravih i lako prenosivih grickalica za djecu, provela je anketno istraživanje o slobodnom vremenu u dječjoj dobi. Ispitanici su bili roditelji (1000) čija su djeca bila mlađa od 12 godina starosti. U ovom istraživanju se pokazalo da 72% roditelja misli da njihova djeca imaju



puno manje nekonstruiranog i pravog slobodnog vremena s obzirom na njihovo iskustvo u djetinjstvu. 76% roditelja je konstatiralo da njihova djeca provode puno više vremena ispred digitalnih medija nego bi oni to htjeli. Time je Lewis (2018) zaključio da je to jedan od razloga zašto djecu „tjeraju“ na izvanvrtičke i izvannastavne aktivnosti, a ujedno im time i uskraćuju pravo slobodno vrijeme.

„Roditelji se ne bi trebali osjećati kao da moraju zakazivati aktivnosti kako bi njihova djeca bila stalno zaokupljena – dosada je često platno za kreativnost. To može dovesti do novih interesa i iskustava.“ (AAP, 2013)

## **2.1. Pojmovno određenje kineziološke aktivnosti**

*„Svi dijelovi tijela koji su u funkciji, ukoliko se primjereno koriste i vježbaju radom, dobro se razvijaju, ostaju zdravi, sporo stare, ali ukoliko nisu u uporabi postaju skloni bolesti, zaostaju u rastu i brzo stare.“*

*Hipokrat*

Kineziološka aktivnost jest cjelina koja se sastoji od skupa aktivnosti koje se dijele na konvencionalne i nekonvencionalne. Nekonvencionalne aktivnosti pružaju dobrobit u razvijanju sposobnosti i kvaliteta, a konvencionalne se pak očituju u razvoju motoričkih sposobnosti (Findak i Prskalo, 2004). Govori se o kineziologiji, znanosti koja proučava snagu, izdržljivost, opseg i mnoge druge značajke pokreta te zakonitosti utjecaja posebnih tjelesnih vježbi na ljudski organizam (Hrvatska enciklopedija). Kineziologija, kao takva, nije samostalna, već usko povezana s drugim znanostima poput biologije, fiziologije, psihologije, pedagogije i sociologije.

### *2.1.1. Vrste kinezioloških aktivnosti*

Djeca rane i predškolske dobi tijekom svojeg rasta i razvoja vrlo brzo savladavaju pokrete potrebne za osnovna kineziološka kretanja, no često mnoga djeca sudjeluju u ovoj dobi i u organiziranim sportovima. Iako organizirani sportovi predškolskoj djeci pružaju nova znanja i sposobnosti, vrlo je važno da djeca sudjeluju u

nestrukturiranoj slobodnoj igri. Takva igra može uključivati trčanje, skakanje, preskakivanje, prevrtanje, bacanje, hvatanje, plivanje, vožnju biciklom, rolanje. Petrić (2019) u knjizi „Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju“ spominje da kineziološke aktivnosti u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju predstavljaju različite vrste tjelesnog vježbanja za djecu rane i predškolske dobi te da je njihova svrha osigurati motoričku pismenost djece kako bi se ostvario optimalan razvoj antropoloških obilježja. Slika 1. prikazuje vrste kinezioloških aktivnosti za djecu rane i predškolske dobi u predškolskom odgoju.



Slika 1. Vrste kinezioloških aktivnosti (Neljak, 2009)

### 2.1.2. Važnost kineziološke aktivnosti u predškolskoj dobi

*„Dobro je svrha svakog postojanja i svakog kretanja.“*

*Aristotel*

U kineziološku aktivnost se uključuju sve vrste ljudskih pokreta. Čovjek se svakodnevno kreće tijekom obavljanja svakodnevnih i uobičajenih aktivnosti, tjelesno vježba za vrijeme rekreacije, bavljenja hobbijem ili radi zabave. Osim toga, kineziološkoj aktivnosti pripada i sportski trening te moguća natjecanja. No ipak, današnje popularizirano masovno gledanje televizije, tableta, igranje računalnih igara nisu kineziološke aktivnosti, već aktivnosti s ograničavajućim kretanjem. Takve aktivnosti u kojima je riječ o pasivnom načinu provođenju vremena su vrlo loše za djetetov rast i razvoj. Da bi čovjekovo tijelo bilo zdravo i dobro, vrlo je bitno da je ono u ravnoteži. Sklad između životnih navika i kinezioloških kretanja je prijeko potreban kako bi se fizičko i psihičko zdravlje održavali na potrebnoj

razini dobra. O tome govore Berčić i Đonlić (2009) ističući da kineziološka aktivnost povećava kvalitetu života na fiziološkom i psihološkom planu.

*„Pokret je prvi djetetov jezik.“*

*(Goddard-Blythe, 2008)*

Nakon rođenja, dijete se nalazi u svijetu punom mnogih poticaja. Kako bi ono istražilo sve što se nalazi oko njega, kretanje mu je primarna aktivnost. Kretanjem može istražiti sve ono što mu je dostupno te na tako učiti. Vid djetetu pruža prednost za istraživanje i vizualno opažanje, aktivnosti rukama mu omogućavaju taktilno istraživanje okoline, a kroz gibanje dijete prolazi kroz senzomotorički proces u kojemu osjeća, upoznaje i usvaja sve oko sebe u čemu se nalazi. Stoga, tjelesno kretanje i tjelesni odgoj su vrlo važni u predškolskoj dobi svakog pojedinca. Poradi toga, bavljenje sportom i kineziološkim aktivnostima povezuje se s kvalitetnijim i zdravijim načinom života pa tako i boljim fizičkim i psihičkim stanjem. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) predlaže minimalno 60 minuta dnevno progresivne tjelesne aktivnosti za djecu i mlade od 5 do 17 godina starosti. Uz to, navodi se kako su aktivnosti dulje od 60 minuta poželjnije i korisnije za zdravlje svakog pojedinog djeteta ili mlade osobe. Predlažu se aerobne aktivnosti i aktivnosti jačanja mišića barem tri puta tjedno, dok se takve aktivnosti za predškolsku djecu vrlo lako mogu provoditi kroz igru (Meusel, 2006).

Pravilna primjena tjelesnih aktivnosti pomaže djeci u:

- Razvoju zdravijeg mišićno – koštanog tkiva
- Razvoju zdravijeg kardiovaskularnog sustava
- Razvoju koordinacije i kontrole kretanja
- Održavanje tjelesne mase

*(Meusel, 2006)*

U predškolskom razdoblju djeca prolaze etape od puzanja, hodanja, pa sve do skakanja, trčanja i drugih složenijih kinezioloških aktivnosti. Shodno tome, lako je uočiti da se djeca svakodnevno u većini svog vremena nalaze u nekoj vrsti gibanja. Baš iz tog razloga su tjelesni odgoj i kineziološke aktivnosti u predškolskoj dobi važne jer obuhvaćaju djetetovu individualnost u potpunosti. Svaki odgojitelj bi

trebao biti upoznat s dobi, građom, mogućnostima i radom organa svakog djeteta kako bi na primjeren način mogao pristupati djeci, odnosno njihovom rastu i razvoju.

Vodeći se time, Ivanković (1978) je naveo glavne zadaće tjelesnog odgoja koje su pisane u korist djece, ali i onoga koji provodi tjelesni odgoj. Najprije, kako bi se tjelesne aktivnosti mogle provesti, potrebni su sigurni uvjeti u kojima neće biti zgroženi niti djetetov razvoj niti čvrstoća djetetova zdravlja. Bitno je omogućiti djetetovo jačanje organizma, te postupno usađivanje sposobnosti obrane od štetnih utjecaja pa time i jačanje higijenskih navika i razvijanje ljubavi prema redu i čistoći. Uz sve navedeno, učenje djece da slobodno kontroliraju svoje pokrete, razvijaju sigurnost i spretnost, te učvršćuju volju i karakter, je ipak zadaća zbog koje se tjelesni odgoj prvotno provodi.

Uz pravilno izvođenje kinezioloških aktivnosti, s djecom predškolske dobi moramo obratiti posebnu pažnju na dječju pravilnu prehranu, kvalitetu higijenskih kriterija, prevenciju djetetova organizma od negativnih utjecaja te osnaživanje organizma pomoću prirodnih energenata kao što su voda, sunce i zrak. Postoje mnogi utjecaji koji su značajni u provedbi kinezioloških aktivnosti s djecom predškolske dobi te je baš zbog toga zadatak odgojitelja da budu otvoreni prihvatiti što više njih, oblikovati ih i iskoristiti kao temelj pravilnog pokreta djeteta.

McCall i Craft (2002) su naveli deset bitnih razloga kojima su obrazložili zašto je naročito važno da se djeca predškolskog i školskog uzrasta bave kineziološkim aktivnostima:

1. Fizički napredak; vježba je, poput hrane, temeljni dio tjelesnog rasta djeteta. Vježba pomaže djetetu u izgradnji jačih mišića i kostiju, djelujući kao poticaj za prilagođavanje tijela. Razvoj dobrih tjelesnih temelja od malih nogu uključuje zdravu koštanu masu i gustoću, što će u kasnijoj dobi smanjiti rizik od razvoja bolesti povezanih s kostima, poput osteoporoze i slično.
2. Bolja kondicija; tjelesna snaga izgrađena je vježbanjem, a jačina ima puno prednosti za dijete u rastu, poput sposobnosti da hoda na veće udaljenosti bez umora i snage za

obavljanje svakodnevnih zadataka. Tjelesna aktivnost ujedno potiče fleksibilnost i stabilnost.

3. Usavršavanje motoričkih sposobnosti; mlađoj djeci tjelesna aktivnost tijekom igre pomaže u razvoju motoričkih sposobnosti koje su odgovorne za savladavanje osnovnih pokreta u svakodnevnom funkcioniranju. Razvoj motoričkih sposobnosti djeteta znači da se osnovni podvizi, poput hranjenja, vezivanja vezica, pa čak i pisanja, mogu postići mnogo brže .
4. Bolje držanje; pogrbljenost je čest problem kod mnoge djece, a vježbe pomažu u suzbijanju ovog negativnog trenda poboljšavajući držanje djeteta povećavajući snagu jezgre i kralježnice. Dobro držanje štiti kralježnicu djeteta od deformacija zbog pretjeranog naginjanja, a smanjuje i mogućnost učestalih bolova u kasnijoj dobi.
5. Kontrola težine; ništa ne sagorijeva kalorije tako uspješno kao tjelesna aktivnost, pa vježbanje postaje neizostavna aktivnost kada je u pitanju održavanje tjelesne težine. Iako većina roditelja osjeća potrebu razmaziti svoje dijete dopuštajući mu da jede koliko god želi, treba znati da pretilost tijekom djetinjstva dolazi s visokim rizikom od pretilosti i u kasnijoj dobi . Prema Odboru za promicanje zdravlja, ta se brojka procjenjuje na čak 70%.
6. Održavanje kardiovaskularnog zdravlja; pretilost u djece dolazi s određenom zdravstvenom „cijenom“. Suočava djecu s rizikom od razvoja kardiovaskularnih bolesti poput visokog kolesterola i metaboličkih stanja, kao što je dijabetes tipa 2 u kasnijoj fazi života, ili još gore, u mladoj dobi.
7. Kognitivni razvoj; tjelesna aktivnost pomaže i u razvoju mozga. Tijekom vježbanja živčane stanice u hipokampusu i prefrontalnom korteksu mozga potiču stvaranje novih veza. To rezultira boljom koncentracijom i boljim pamćenjem, što su osobine koje će zasigurno dobro poslužiti akademskim potrebama školskog djeteta.
8. Bolje mentalno zdravlje; iako se nekome djetetu tjelesna aktivnost može činiti kao užasan posao, stvarni čin vježbanja postaje osobno i prihvatljivo iskustvo nakon što se dijete prilagodi tijeku vježbanja. Tjelesna aktivnost pomaže u ublažavanju stresa i tjeskobe, a nalet hormona za dobar osjećaj koje oslobađa potiče bolje raspoloženje. U zdravom tijelu, zdrav duh .
9. Poboljšano samopoštovanje; uz poboljšanje djetetovog mentalnog zdravlja i raspoloženja, tjelesna aktivnost također povećava djetetovo samopouzdanje. Biti dobar u određenom sportu svakako podiže samopouzdanje kod djece. Činjenica da

vježba pomaže u kontroli tjelesne težine također pomaže u promicanju zdrave slike o sebi. Konačno, tjelovježba je odličan način da se djeca prijatelje, a dio društvene skupine definitivno doprinosi djetetovom samopoštovanju.

10. Razvoj društvenih vještina; vježba ne samo da djeci pruža priliku za sklapanje novih prijatelja, već im pomaže i u razvoju te njegovanju društvenih vještina. Timski sportovi, na primjer, pomažu djeci da usavrše ključne komunikacijske vještine, poput učenja čitanja neverbalnih znakova, vježbanja timskog rada i preuzimanja vodećih uloga.

### *2.1.3. Prednosti bavljenja sportskim aktivnostima kod djece predškolske dobi*

Rano sudjelovanje djece i adolescenata u vrhunskim sportovima može doprinijeti većim rizikom od ozljeda, poticati jednodimenzionalni funkcionalni razvoj, dovesti do stanja iscrpljenosti i može stvoriti iskrivljenu sliku društvenih pravila, te time se stvara rizik od psihosocijalnih poremećaja, socijalnog i psihičkog zlostavljanja. Iz tog razloga, važno je djecu uključiti u sport na pravilan i savjesan način od samih početaka.

Rana autoregulacija naophodna je za uspješne životne rezultate. Povodom toga, govori se da sport ima važeću ulogu u stvaranju samoregulacije poboljšanja. Prethodna istraživanja slažu se s prije navedenim, govoreći da bi neke vrste sportova mogle doprinijeti kratkoročnom poboljšanju samoregulacije, dok elitni sportovi doprinose izvrsnosti u kognitivnim funkcijama na kojima se ta samoregulacija i temelji (Howard, Vella i Cliff, 2018).

Istraživanje koje su proveli Piche, Fitzpatrick i Pagani (2012), temelji se na zaključku da organizirana sportska aktivnost pomaže u u razvoju, ali i poboljšanju kognitivnih sposobnosti kod djece. Općepoznato je da se kineziološka aktivnost usko povezuje s boljim akademskim uspjesima, računajući ocjene, ali i rezultate ispita. Ona ima ulogu i u poboljšanju koncentracije, pažnje, ponašanja u učionici, ali i u društvu. Postoje određena istraživanja koja ukazuju na to da sport ima i socijalne i psihološke koristi za djecu, čak i više od slobodne kineziološke aktivnosti u igri. Znanstvenici tako govore jer djeca u sportovima imaju veće socijalne dobrobiti jer su dio tima (Piche, 2014).

Mentalno zdravlje i fizička aktivnost su usko povezane, pa samim time su istraživanja pokazala da djeca koja se nisu bavila sportom imaju dvostruko veću vjerojatnost da će imati probleme s mentalnim zdravljem, posebice depresijom i anksioznošću, u odnosu na onu djecu koja su ispunila preporuku od sat vremena sportske aktivnosti dnevno (Howard, Vella, Cliff, 2018).

Na svijetu postoji jako velik broj sportova, pa je tako i odabir za bavljenjem sportom vrlo širok. Važno je napomenuti da svaki sport pruža različite socijalne i psihološke beneficije od onog drugog. Za to postoje dokazi kojima se utvrđuje da tradicionalniji timski sportovi se mogu oblikovati ili pak tumačiti kao sport koji pruža konkretnije iskustvo sudioniku povezano s dobrobiti (McCall i Craft, 2002).

## **2.1. Pojmovno određenje slobodnog vremena**

*„Slobodno vrijeme je prostor i mogućnost interakcije u procesima individualizacije, socijalizacije i inkulturacije, dakle prostor samoaktualizacije i ostvarenja osobnosti.“*

*(Previšić Vlatko, 2000)*

Naime, slobodno vrijeme je vrijeme koje nije zaokupirano obvezama, već je ono takva naziva kako bi se iskoristilo za vlastite hobije i želje. Ono je dio svakodnevnog čovjekovog života te ga nije moguće ignorirati, odnosno nije moguće da ono propadne. Čovjek slobodno vrijeme iskorištava za osobni rast i razvoj te upravo zbog toga će mu obveze biti lakše prihvatljive zbog ojačanog tijela i duha u istome. U današnjem suvremenom svijetu ljudi su izloženi mnogim stresorima oko sebe. Ti stresori su raznih priroda poput obiteljske, poslovne, akademske, građanske i mnogih drugih. Baš iz tog razloga je svakom pojedincu potreban „bijeg“ od takvih stresnih situacija kako bi se opustiti i laički rečeno „napuniti baterije“. Tim putem se dolazi do pitanja kako je najbolje i najkvalitetnije iskoristi to slobodno vrijeme. Isto pitanje vrijedi za odrasle, ali i za djecu. Naravno da će ono biti iskorišteno na različit način s obzirom na dob, spol, zanimanje i općeniti profil ljudi te njihove mogućnosti i ciljeve. Postoje tri osnovne odrednice slobodnog vremena, a to su: sloboda, neobaveznost i dobrovoljnost.

### *2.2.1. Slobodno vrijeme predškolske djece*

Slobodno vrijeme predškolske djece jest ono koje djeci ostaje nakon boravka u vrtićkoj ustanovi. To je vrijeme koje mogu iskoristiti za svoje vlastite potrebe, pri čemu se mogu zabavljati, aktivno odmarati ili ga pak koristiti kao razonoda. Vrlo je važno djeci dati mogućnost samoorganizacije za vrijeme slobodnog vremena jer na taj način dijete razvija mnoge sposobnosti samoregulacije i samodostatnosti. To znači da dijete treba imati mogućnost korištenja slobodnog vremena za igru bez dodatnih poticaja, pravila, vođenja od strane odgajatelja ili roditelja. Neizostavno je reći da dijete i u takvim aktivnostima treba boraviti na sigurnim mjestima na kojima se ne može ozlijediti i sa sigurnim predmetima oko sebe. Nestrukturirano slobodno vrijeme djeci pruža mogućnost da djeluju i kroz zanemarivanje trenutnog zadovoljstva, pronađu drugu aktivnost i nauče kako se pravilno nositi sa svojim emocijama (Hofferth i Curtin, 2005).

Početak svake pedagoške godine, roditelji se bave problematikom organizacije slobodnog vremena njihova djeteta. Ponuđene su im mnoge aktivnosti te se postavlja pitanje na koju aktivnost je najbolje upisati dijete. Često se zaboravlja da bi taj odabir trebao biti u skladu s dječjim interesima koji se trebaju ispitivati. Zatim, potrebno je razmotriti koliko slobodnog vremena dijete ima, te na koji način ga ispreplesti s obiteljskim i vrtićkim aktivnostima.

U ovom tehnološkom svijetu, opis djetetova slobodnog vremena jest jedna riječ, tehnologija, odnosno internet. Djeca, naročito predškolske dobi, sve više vremena provode na internetu putem mobilnih telefona, laptopa, tableta ili računala. Takav način provođenja slobodnog vremena ima mnoge prednosti, ali i mane. Internetski sadržaj za djecu može biti vrlo edukativan, informativan i zabavan ako je roditelj prisutan u takvim vrstama aktivnosti. Nažalost, danas je normalno vidjeti djecu predškolske dobi koja samostalno upravljaju pametnim uređajima bez nadzora vremenskog ograničenja što apsolutno šteti njihovom psihičkom i fizičkom zdravlju.

Povodom toga, 2017. godine je napravljeno istraživanje u suradnji Plavog telefona i Poliklinike za zaštitu djece grada Zagreba u kojem je utvrđeno da su sva djeca u dobi od 2 do 6 godina izložena crnim ekranima. Ustanovljeno je da su dvije trećine djece



uvijek izložene ekranima za vrijeme obroka i da je 90% njih izloženo istima prije spavanja. Roditelji su imali mogućnost objašnjenja u kojem su naveli da se to događa kako bi se djecu zabavilo, okupiralo im pažnju ili ih pak nečemu naučilo.

Slobodno vrijeme je nužnost, smisao i sastavni dio života djece, mladih i odraslih, te je potrebna njegova svakodnevna prisutnost. Tijekom dana i tjedna potrebno ga je funkcionalno, fleksibilno i racionalno rasporediti i naravno, što je najvažnije, prilagoditi potrebama, željama i mogućnostima pojedinca (Rosić, 2005).

„Dječacima i djevojčicama koji imaju smisla i volje, preporučuje se bavljenje odabranim športom u športskim organizacijama, pod nadzorom stručnjaka. Drugima, koji nemaju izrazitih športskih ambicija, preporučuje se bavljenje brojnim športsko-rekreacijskim aktivnostima u kojima im se pružaju mogućnosti za bavljenje zdravim, zanimljivim i korisnim sadržajima, koji su dostupni svima, bez obzira na tjelesne predispozicije, športsko predznanje, nadarenosti i dr.“ (Rosić, 2005, str.119)

### **3. CILJ, PROBLEM I HIPOTEZA ISTRAŽIVANJA**

#### 3.1. Cilj

Glavni cilj istraživanja provedenog u ovom radu jest ispitivanje postotka bavljenja predškolske djece nekom kineziološkom aktivnošću izvan vrtića na području Grada Zagreba.

#### 3.2. Problem

Problem koji je inicirao ovo istraživanje jest sljedeći:

Bavi li se premali broj djece izvanvrtićkim kineziološkim aktivnostima?

#### 3.3. Hipoteza

U istraživanju su postavljene dvije hipoteze.

H1: U Gradu Zagrebu se premali broj djece bavi izvanvrtićkim kineziološkim aktivnostima.

H2: Roditelji predškolske djece u Zagrebu nisu zadovoljni količinom provedenog vremena u kineziološkim aktivnostima njihove djece.

## **4. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA**

### **4.1. Uzorak ispitanika**

Ispitanici u ovom istraživanju su roditelji čija djeca polaze predškolsku skupinu u vrtićima. Njih 84 je odgovaralo na pitanja o socio-demografskim obilježjima vlastite djece i izvanvrtićkim kineziološkim aktivnostima kojima se njihova djeca bave. Svi roditelji su odgovorili na sva postavljena pitanja, a uzorak za istraživanje je zapravo bio 38 djevojčica i 46 dječaka u rasponu od 5 do 7 godina starosti.

### **4.2. Uzorak varijabli**

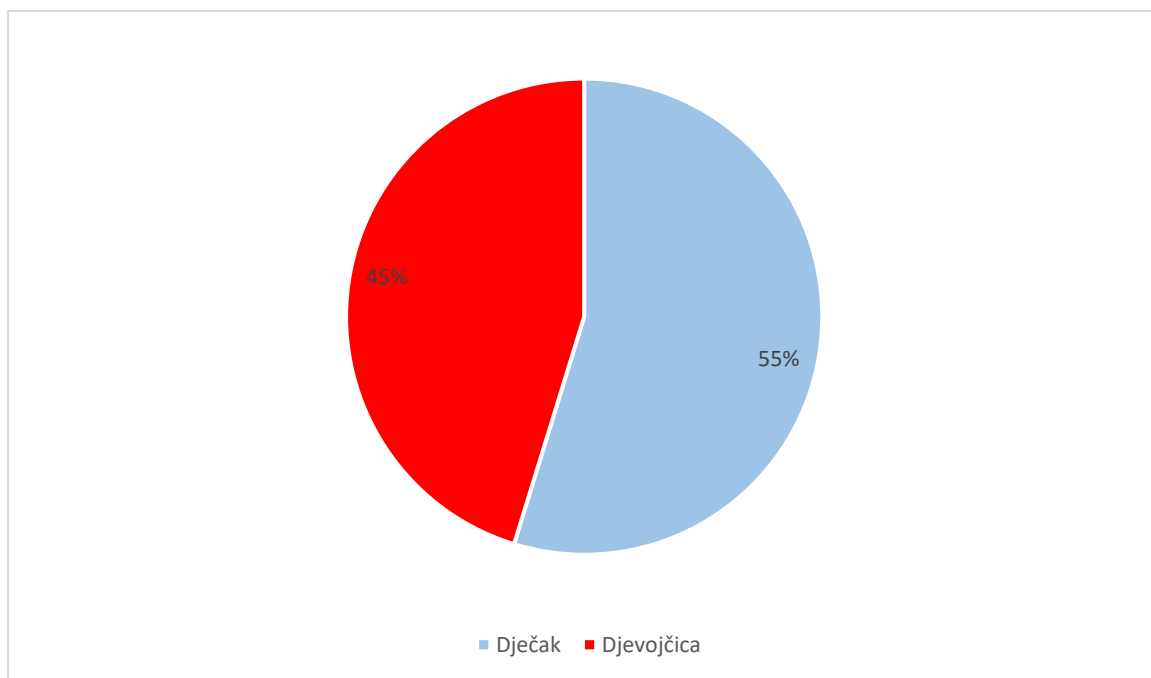
Za potrebe ovog istraživanja upotrijebio se anketni upitnik koji su ispitanici ispunjavali pomoću Google Forms-a. Upitnik se sastojao od 9 pitanja, od kojih je 7 bilo višestrukog izbora, a 2 kratkog odgovora. Prva pitanja su bila demografske prirode (spol i dob), a ostala su se bazirala na uključenost, odnosno neuključenost djece u izvanvrtićke kineziološke aktivnosti (sportove).

### **4.3. Metode obrade podataka**

Podatci dobiveni ispitivanjem putem online ankete su integrirani u Excel za potrebe provedbe statističke analize. Rezultati se prikazuju kružnim ili tortnim dijagramima kojima se utvrđuje brojnost odgovora, odnosno podataka, postotcima.

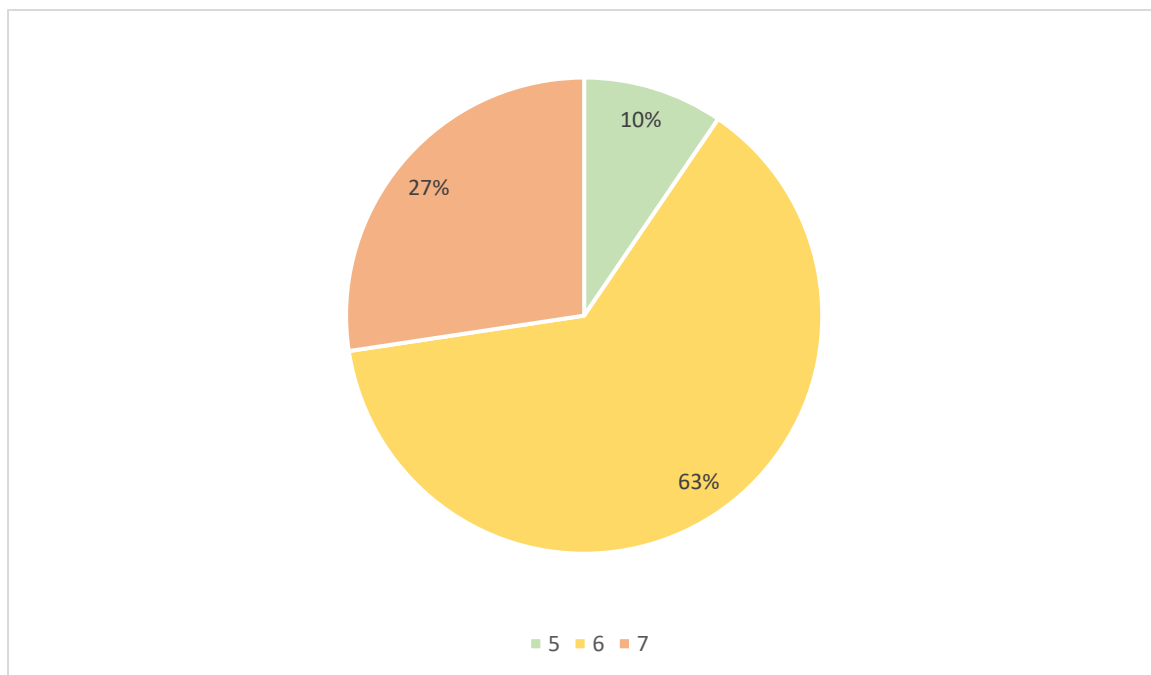
## 5. REZULTATI I RASPRAVA

U ovom djelu istraživačkog rada se nalaze rezultati dobiveni anketnim upitnikom. Prvi dio ankete zadovoljava odgovore na pitanja o općim podacima djece ispitanika dok drugi dio pokazuje postotak uključenosti djece u izvanvrtičke kineziološke aktivnosti u predškolskoj dobi te razlog istome i suprotnome.



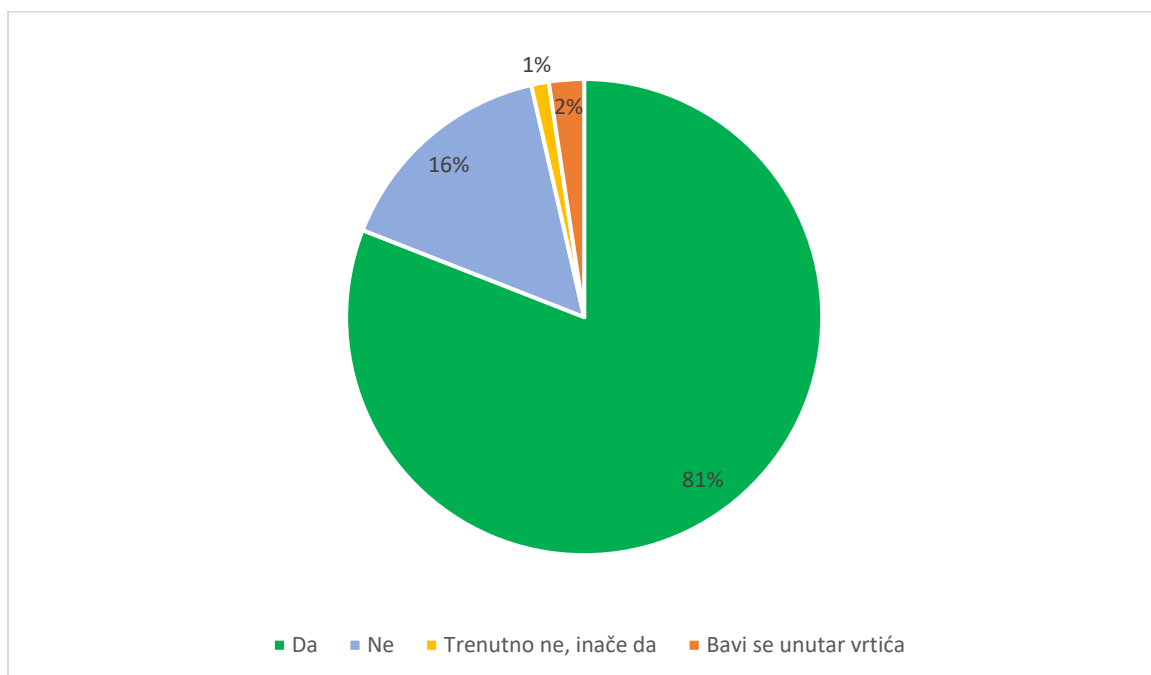
**Grafikon 1.** Spol djeteta

Grafikon 1. prikazuje spol djece čiji su roditelji ispunjavali anketni upitnik. Iz njega se očitava da od 84 djece, 45% su djevojčice, a 55% dječaci.



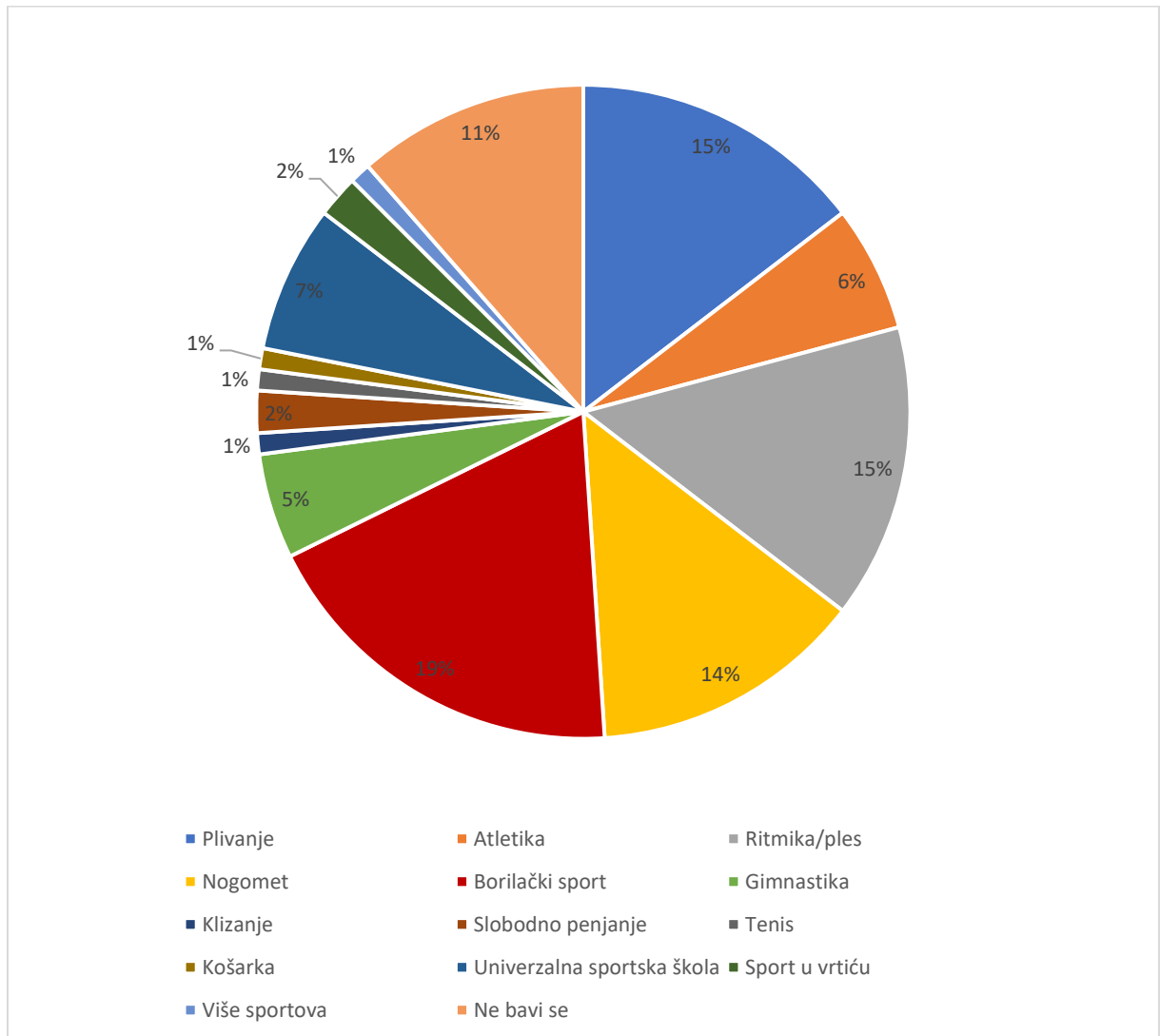
**Grafikon 2.** Dob djeteta

Grafikon 2. prikazuje dob djece čiji su roditelji sudjelovali u istraživanju. Isti nam prikazuje da ja najveći broj djece u predškolskim skupinama u vrtićima u Zagrebu ima 6 godina, odnosno njih 63%. 27% djece je u starosnoj dobi od 7 godina, a 10% od 5 godina.



**Grafikon 3.** Prikaz bavljenja izvanvrtićkim kineziološkim aktivnostima

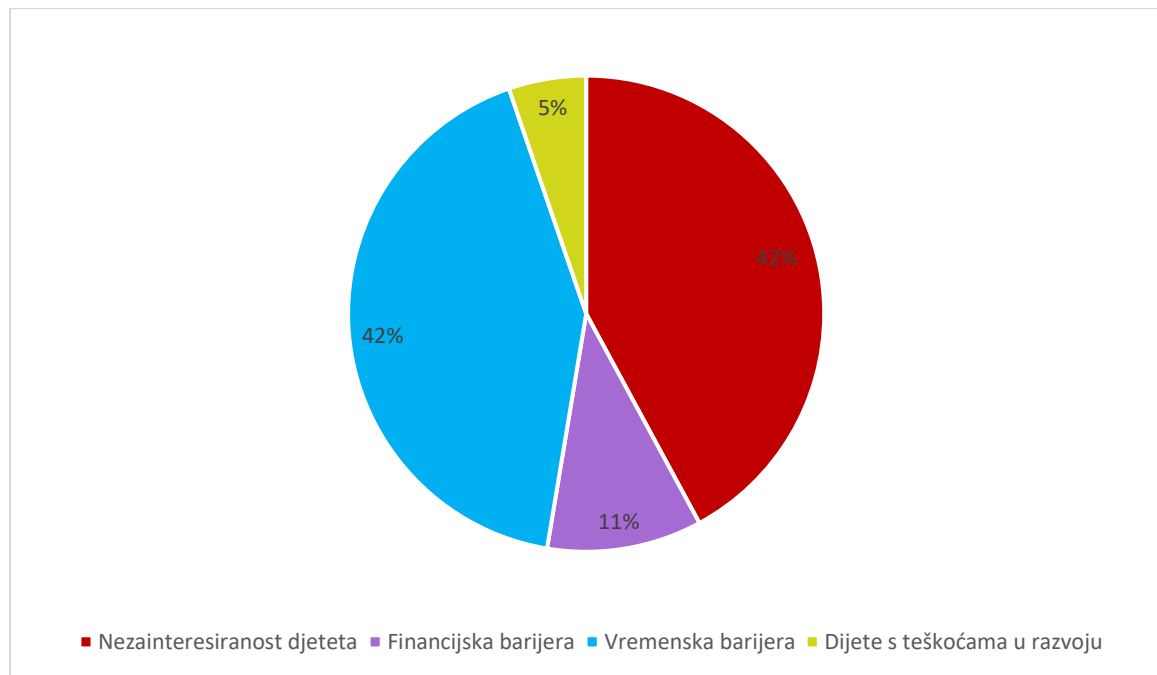
Grafikon 3. prikazuje koji postotak se djece bavi nekim sportom, odnosno kineziološkom aktivnošću izvan vrtića. Osim što prikazuje bave li se djeca ili ne kineziološkim aktivnostima, roditelji su imali mogućnost odabrati odgovor bavljenja istima u vrtiću ili trenutačnog nesudjelovanja. Time se pokazalo da se 81% djece bavi nekim sportom ili kineziološkom aktivnošću, 16% da se ne bavi, 1% da se trenutačno ne bavi i 2% koji se bavi, ali unutar vrtićke ustanove. Ovim rezultatima se početna hipoteza može odbaciti.



**Grafikon 4.** Prikaz kinezioloških aktivnosti ili sportova kojima se djeca predškolske djece bave

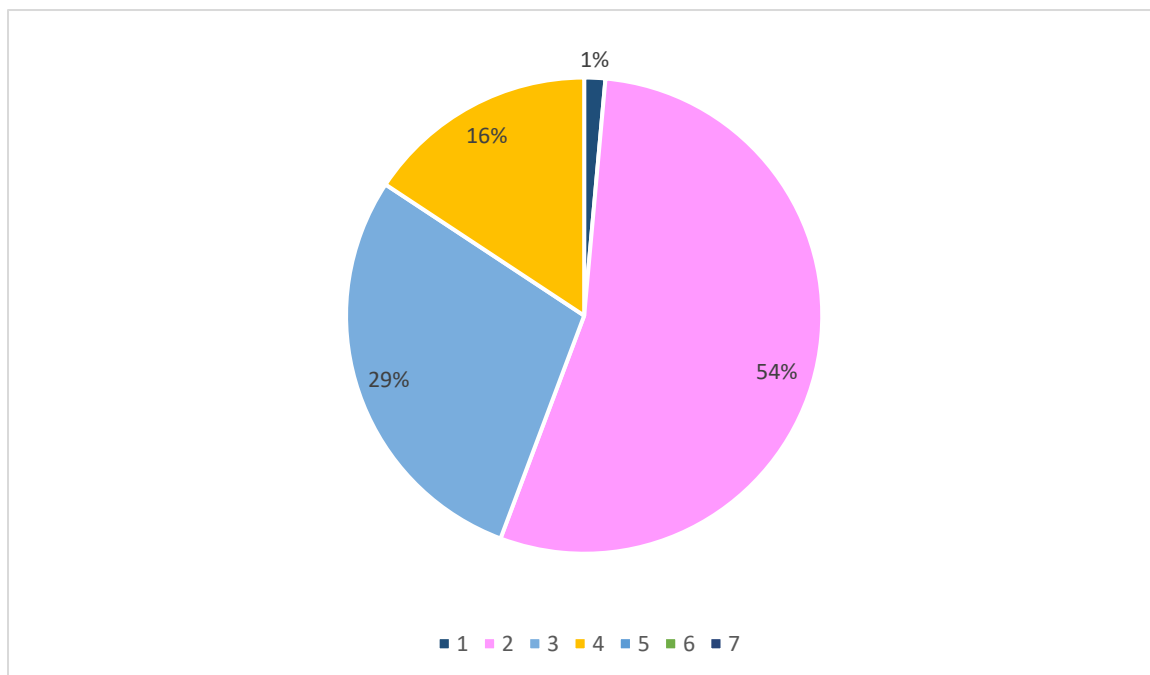
Grafikon 4. pruža prikaz kinezioloških aktivnosti ili sportova kojima se djeca bave. Od svih sportova prikazanih grafikonom, najzastupljeniji su borilački sportovi kojima se bavi 19% djece, zatim plivanjem i ritmikom/plesom se bavi 15% djece i nogometom 14% djece. 7% djece su članovi univerzalne sportske škole, 6% njih se bavi atletikom, a 5% gimnastikom.

Po 2 % djece se bavi slobodnim penjanjem ili su članovi aktivnosti nazvane „Sport“ u vrtićima. Po 1% djece se bavi tenisom, košarkom, klizanjem ili pak većim brojem sportova. Ovim grafikonom se dokazuje da 11% djece se ne bavi kineziološkom aktivnošću ili sportom.



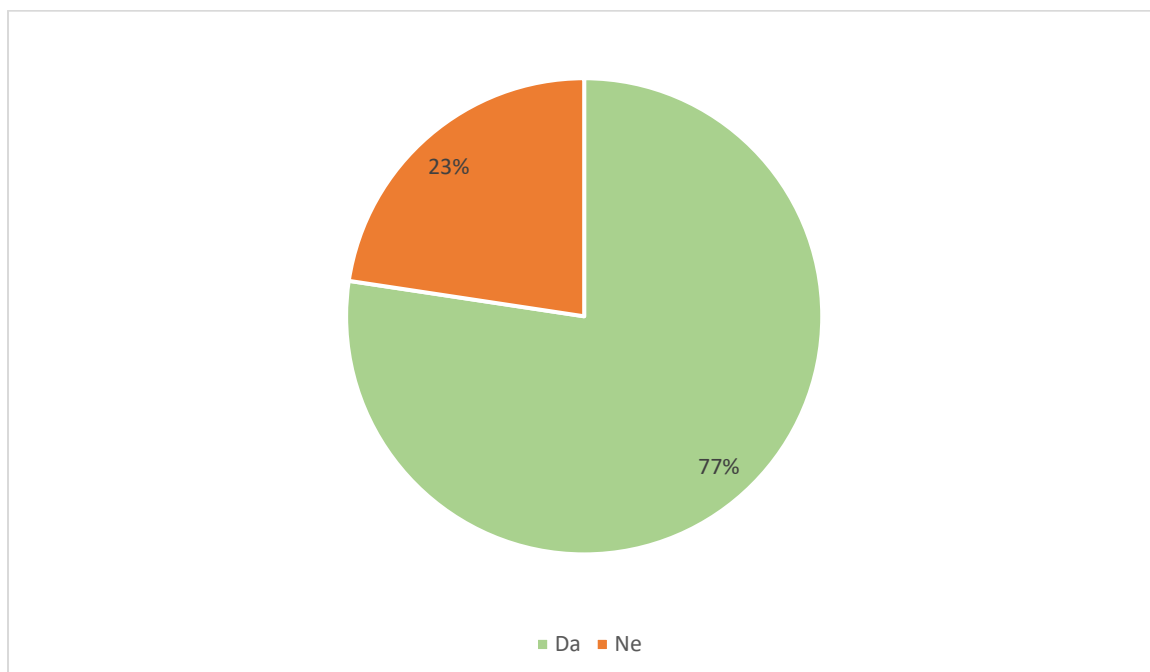
**Grafikon 5.** Prikaz razloga ne bavljenja kineziološkom aktivnošću izvan vrtića

Grafikon 5. prikazuje četiri moguća razloga zbog kojih se djeca ne bave kineziološkim aktivnostima izvan vrtića u predškolskoj dobi. Nezainteresiranost djeteta i vremenska barijera su najzastupljenije u osim odgovorima s 42%, dok 11% djece ne sudjeluje u istima radi financijske barijere, a 5% njih jer je riječ o djeci s teškoćama u razvoju.



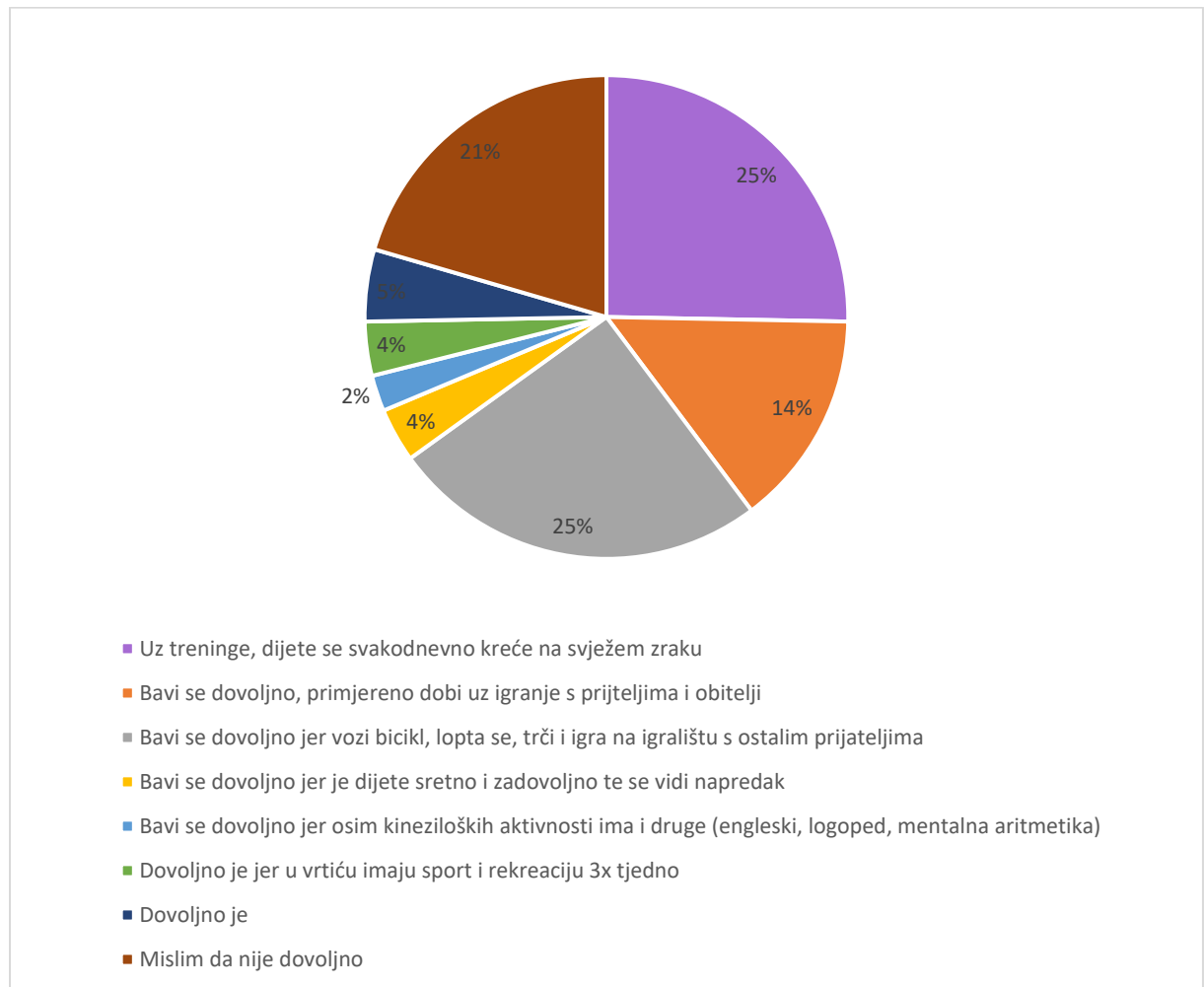
**Grafikon 6.** Prikaz učestalosti polazjenja na kineziološke aktivnosti izvan vrtića

Grafikon 6. prikazuje frekventnost bavljenja izvanvrtićkim kineziološkim aktivnostima u periodu od tjedan dana. Čak 54% djece se bavi nekim sportom po 2 puta u tjednu, 29% njih po 3 puta u tjednu, 16% njih po 4 puta u tjednu i 1% djece jednom tjednom polaže neki sport.



**Grafikon 7.** Prikaz roditeljskog zadovoljstva količinom bavljenja kineziološkim aktivnostima njihove djece

Grafikon 7. prikazuje da je 77% roditelja zadovoljno količinom bavljenja kineziološkim aktivnostima njihove djece, dok 23% to nije.

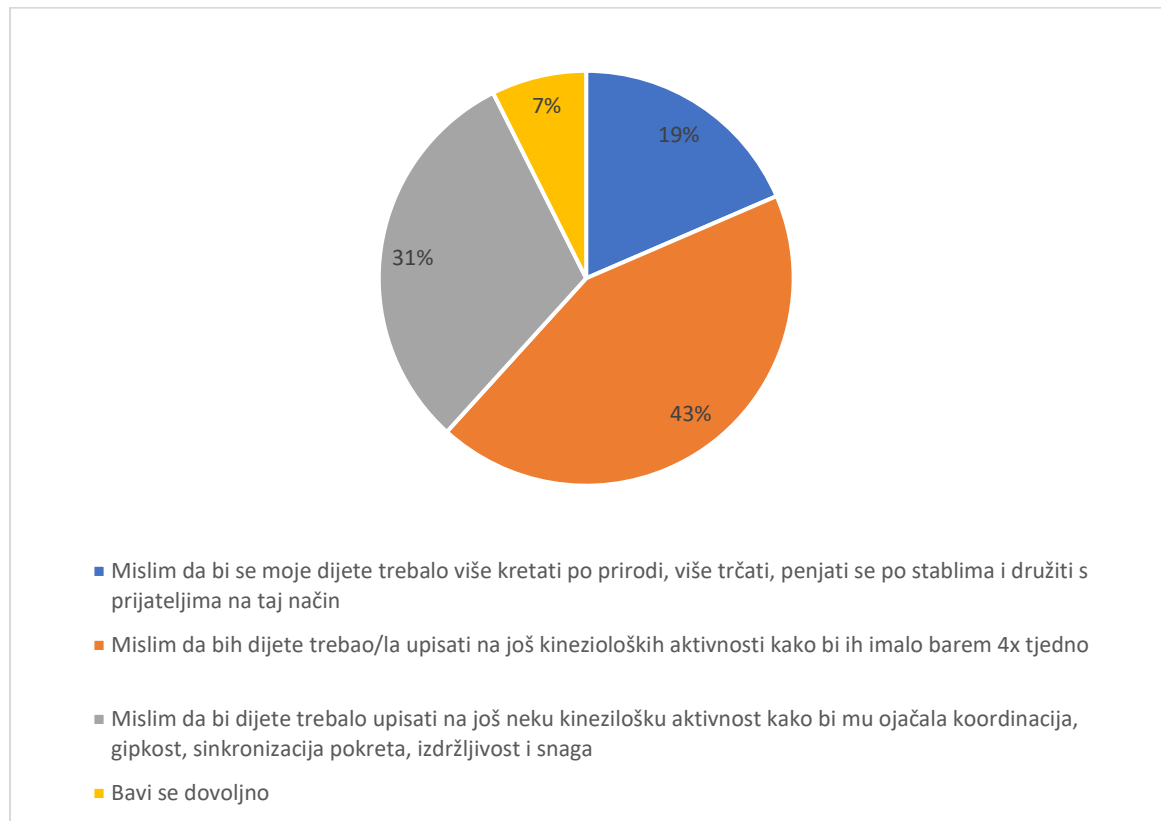


**Grafikon 8.** Prikaz roditeljskog mišljenja ukoliko smatraju da im se dijete dovoljno bavi kineziološkom aktivnošću

Grafikon 8. prikazuje zašto su roditelji zadovoljni količinom kineziološke aktivnosti kod njihove djece. Po 25% roditelja je napisalo da se njihovo dijete dovoljno bavi kineziološkim aktivnostima jer vozi bicikl, lopta se, trči i igra na igralištu s prijateljima, te zato što se uz treninge svakodnevno kreće na svježem zraku. 14% roditelja se izjasnilo da je zadovoljno količinom jer se njihova djeca dovoljno kineziološki aktiviraju primjereno dobi uz igranje s prijateljima i obitelji. 5% njih se izjasnilo kratkim odgovorom da se njihovo dijete jednostavno dovoljno bavi, dok se po 4% izjasnilo da je dovoljno jer je njihovo dijete sretno i zadovoljno i jer u vrtiću ima sport i rekreaciju po tri puta tjedno. Također, 2% posto roditelja je izjavilo da je zadovoljno količinom aktiviranja njihove djece u kineziološke



aktivnosti s obzirom na angažiranost u drugim aktivnostima poput pohađanja škole za strane jezike, odlaske logopedu i sudjelovanje u školici za mentalnu aritmetiku.



**Grafikon 9.** Prikaz roditeljskog mišljenja ako smatraju da im se dijete nedovoljno bavi kineziološkom aktivnošću

Grafikon 9. prikazuje zašto su roditelji nezadovoljni količinom kineziološke aktivnosti kod njihove djece. Čak 43% roditelja smatraju da bi trebali svoju djecu upisati na još neku kineziološku aktivnost kako bi ju polagali barem 4 puta tjedno. 31% roditelja bi htjelo upisati svoje dijete na kineziološku aktivnost kako bi mu se „ojačala“ koordinacija, gipkost, sinkronizacija pokreta, izdržljivost i snaga. 19% njih smatra da im se dijete treba više kretati po prirodi, trčati, penjati se po stablima i družiti s prijateljima na taj „starinski“ način. I na posljetku, 7% njih se izjasnilo kao zadovoljno s količinom kretanja njihove djece u kineziološkom smislu.

Rezultati provedenog istraživanja upućuju da su djeca roditelja koji su sudjelovali u online anketi 55% dječaci, njih 46, a 45% djevojčice, njih 38. Svukupni broj djece je 84, a na pitanja u ovom istraživanju o njima su odgovarali njihovi roditelji. Djeca koja su pasivno bila uključena, u najvećem broju su u starosti od 6 godina što je 63% djece iz istraživanja, zatim od 7 godina što čini 27% i 5 godina što čini 10% njih.

Prva hipoteza u ovom istraživanju koja glasi: „U Gradu Zagrebu se premali broj djece bavi izvanvrtičkim kineziološkim aktivnostima.“ je odbačena uz pomoć 3. pitanja u anketnom istraživanju. Naime, 81% pasivno ispitanе djece se bavi kineziološkom aktivnošću izvan vrtića dok se 16% djece ne bavi takvom vrstom aktivnosti. 1% se trenutačno ne bavi, a 2% se bavi sličnom vrstom aktivnosti, ali unutar vrtića.

Druga postavljena hipoteza u ovom radu: „Roditelji predškolske djece u Zagrebu nisu zadovoljni količinom provedenog vremena u kineziološkim aktivnostima njihove djece.“ Se djelomično prihvaća, ali i djelomično odbacuje. Razlog tome su dobiveni rezultati u 8. i 9. pitanju anketnog upitnika. U 8. čestici se 21% roditelja izjasnilo da se njihovo dijete nedovoljno bavi kineziološkom aktivnošću te se uz pomoć 9. čestice može uvidjeti što je tome razlog. Roditelji smatraju da bi se njihova djeca trebala više kretati u prirodi, odnosno roditelji teže slobodnim kineziološkim aktivnostima koje su oni prolazili kroz odrastanje.

Rezultat ovog istraživanja može se povezati s onim provedenim 2018. godine od strane GoGo compressZ kompanije. Roditelji su u tom istraživanju iskazali mišljenja o manjku pravog slobodnog vremena za njihovu djecu u odnosu na ono koje su oni proživljavali. Iskaz roditelja se povezuje s iskazom roditelja u ovdje objašnjenom istraživanju u kojemu bi roditelji htjeli da njihova djeca više trče, skaču, voze bicikl i provode vrijeme u slobodnim aktivnostima, iako postoje i oni koji smatraju da bi djecu trebalo upisati na još više organiziranih kinezioloških aktivnosti koje bi im se trebale održavati barem 4 puta tjedno.

## **6. ZAKLJUČAK**

Cilj ovog istraživanja je bio ustanoviti postotak predškolske djece koja se bave nekom kineziološkom aktivnošću izvan vrtića na području Grada Zagreba. Također se prikazuje i roditeljsko zadovoljstvo tim postotkom te razlozi koji potkrjepljuju isto.

U istraživanju su postavljene sljedeće hipoteze:

H1: U Gradu Zagrebu se premali broj djece bavi izvanvrtičkim kineziološkim aktivnostima.

H2: Roditelji predškolske djece u Zagrebu nisu zadovoljni količinom provedenog vremena u kineziološkim aktivnostima njihove djece.

Provedenim istraživanjem u ovom radu, prva hipoteza se odbacuje, a druga djelomično prihvaća.

Naime, kretanje jest prvi jezik djeteta koji se s rastom i razvojem podiže na sve više razine, ali i mogućnosti. Ono pogoduje svakom djetetu i čovjeku za njegovo psihičko i fizičko zdravlje. Svakom ljudskom biću na ovom svijetu je potrebno slobodno vrijeme koje će ono iskoristiti na najpovoljniji način za sebe samoga. To može biti dekonstruirano vrijeme ili pak organizirano njegovim hobijima i voljnim aktivnostima. Slobodno vrijeme djece može biti organizirano u smislu organiziranih sportova ili kinezioloških aktivnosti. Takvom vrstom slobodnog vremena, djeca stječu navike koje će se u budućem životu očitovati kao ljubav prema kineziološkim aktivnostima te na taj način „izgraditi“ fizički aktivne osobe. Poznato je da je fizičko vježbanje vrlo pogodno, ne samo za fizički rast, razvoj i zdravlje, već i za emocionalno stanje. Takve konstatacije vrlo je lako pronaći u mnoštvu već provedenih istraživanja koja nalažu da je tjelesna aktivnost vrlo važna zbog redovnog fizičkog i psihičkog razvoja, te zdravlja cjelokupnog tijela, ali i vođenja zdravoga života. Kao što to vrijedi za svakog čovjeka, tako vrijedi i za svako dijete.

## 7. LITERATURA

1. Andrijašević M. (2000). *Rekreacijom do zdravlja i ljepote*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
2. Badrić, M. i Prskalo, I. (2010). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih, *Napredak*. Vol. 152, No. 3-4, str. 479-494
3. Berčić, B. i Đonlić, V. (2009). Tjelesno vježbanje u suvremenim uvjetima života. *Filozofska istraživanja*. Vol. 29, No. 3., str. 449-460
4. Bistrić, m. (2020). Načini provođenja slobodnog vremena djece predškolske dobi prije i tijekom prvog vala bolesti COVID-19 te procjena roditelja o utjecaju novonastale situacije na dijete. *Magistra ladertina*, Vol. 15, No. 2, str. 111-134
5. Findak, V. i Prskalo, I. (2004). *Kineziološki leksikon za odgojitelje*. Petrinja: Visoka učiteljska škola
6. Hassmen, P., Koivula, N. i Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland. <https://doi.org/10.1006/pmed.1999.0597> (25.08.2022.)
7. Hofferth, S. L. i Curtin, S. C. (2005). Poverty, Food Programs and Childhood obesity. *Journal of Policy Analysis and Management*, Vol. 24, No. 4, str. 703-726
8. Hrvatska enciklopedija, Leksikografski Zavod Miroslav Krleža, *Kineziologija*, <https://enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=31502> (20.08.2022.)
9. Jerbić, V. (1973). *Funkcija slobodnog vremena djece i omladine*. Zagreb: CVO
10. Kosinac, Z. (2011). *Morfološko – motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih športskih društava
11. Lewis, E. (2018). New Survey on Free Time Illustrates the Challenges Today's Families face in an Age of Screens, <https://www.prnewswire.com/news-releases/new-survey-on-free-time-illustrates-the-challenges-todays-families-face-in-an-age-of-screens-300684439.html> (21.08.2022)
12. McCall, R. M i Craft, D. H. (2002). *Moving with a purpose: Developing programs for preschoolers of all abilities*. Illinois: Human Kinetics.
13. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet
14. Piché, G., Fitzpatrick, C., i Pagani, L. S. (2012). Kindergarten self-regulation as a predictor of body mass index and sports participation in fourth grade students. *Mind, Brain, and education*, Vol. 6, No. 1, str. 19-26

15. Previšić, V. (2000). Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse. *Napredak. Vol. 141, No. 4, str. 403-410*
16. Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme-slobodne aktivnosti*. Rijeka: Naklada Žagar
17. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Buševac: Ostvarenje
18. Slunjski, E. (2012). *Tragovima dječjih stopa*. Zagreb: Profil
19. Šagud, M. (2006). *Odgajatelj kao reflektivni praktičar (monografija)*. Petrinja: Visoka učiteljska škola

## **PRILOG**

### **Izjava o izvornosti završnog rada**

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

---

Franka Đurđek

