

Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece

Katava, Marija

Undergraduate thesis / Završni rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:101780>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-25**



Repository / Repozitorij:

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli

Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

MARIJA KATAVA

VAŽNOST KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI U FORMIRANJU SLOBODNOG VREMENA

Završni rad

Pula, rujan, 2020.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli

Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

MARIJA KATAVA

VAŽNOST KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI U FORMIRANJU SLOBODNOG VREMENA

Završni rad

JMBAG: 0299002053, izvanredni student

Studijski smjer: Preddiplomski stručni studij Predškolski odgoj

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Znanstvena grana: Kineziološka metodika

Mentorica: Izv. prof. dr. sc. Iva Blažević

Pula, rujan, 2020.



IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Marija Katava, kandidatkinja za prvostupnicu predškolskog odgoja (bacc. praesc. educ.) ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Studentica

Marija Katava

U Puli, 27. rujan 2020. godine



IZJAVA

o korištenju autorskog djela

Ja, Marija Katava dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom *Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena* koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, 27. rujan 2020.

Potpis
Marija Katava

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI.....	2
2.1. Kineziološke aktivnosti djece rane i predškolske dobi.....	3
2.2. Važnost kretanja u ranoj i predškolskoj dobi.....	5
3. SLOBODNO VRIJEME	6
3.1. Pojam slobodnog vremena	6
3.2. Slobodno vrijeme kroz povijest	7
3.3. Slobodno vrijeme kao pedagoška kategorija.....	8
3.4. Utjecaj obitelji na način provođenja slobodnog vremena djece predškolske dobi.....	10
3.5. Pravo djeteta na slobodno vrijeme.....	12
4. UKLJUČIVANJE DJECE U KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI	13
4.1. Spontano tjelesno vježbanje u predškolskoj dobi.....	13
4.2. Igra kao poticaj za kineziološke aktivnosti.....	14
5. VRSTE AKTIVNOSTI U SLOBODNO VRIJEME.....	16
5.1. Organizirano slobodno vrijeme	17
5.2. Neorganizirano slobodno vrijeme.....	17
6. UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA OSTALE ASPEKTE ZDRAVLJA	19
6.1. Utjecaj fizičke aktivnosti na psihičku dobrobit	19
6.2. Socijalizacijski aspekt tjelesnog vježbanja	21
7. ISTRAŽIVANJE O SLOBODNOM VREMENU I TJELESNOJ AKTIVNOSTI PREDŠKOLSKE DJECE.....	23
7.1. Rezultati istraživanja i rasprava	24
8. ZAKLJUČAK	33
9. LITERATURA.....	35

1. UVOD

Tema ovog završnog rada je važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena, a njena važnost očituje se u činjenici da su današnja svakodnevica i život drugačiji nego prije tridesetak godina. Proces industrijalizacije i razvoj tehnologije te ostalih sektora koji olakšavaju obavljanje obaveza omogućio je korištenje slobodnog vremena kojeg bi trebalo kvalitetno provesti. Zbog sjedilačkog posla i načina života sve se više javljaju problemi kao što su pretilost i ostale bolesti, a ono najbitnije je istaknuti da to nije slučaj samo kod odraslih nego sve više i kod djece. Postoji puno dobrobiti koje djeca mogu dobiti od kinezioloških aktivnosti, a na prvom mjestu je zdravlje. Osim zdravlja, važan je i aspekt socijalizacije koji omogućava kineziološka aktivnost. Kroz kineziološke aktivnosti djeca dobivaju priliku upoznati veći broj prijatelja, naučiti različita ponašanja u određenim situacijama, naučiti prihvatiti pobjedu i poraz, a to je vrlo važno za njihov kasniji život. Kineziološkom aktivnošću se utječe i na bolji fizički izgled, sposobnosti i snagu što je važno za razvoj samopoštovanja i samopouzdanja, a te dvije osobine igraju veliku ulogu u samom razvoju ličnosti, o načinu na koji će se djeca nositi s problemima. Djeca danas u velikoj mjeri doživljavaju stres kroz školske i druge obaveze, no isto tako zbog korištenja tehnologije ne provode dovoljno vremena aktivno, tijekom kojeg bi izbacili višak energije, nego se odlučuju na provođenje slobodnog vremena pred ekranima gledajući televiziju ili igrajući igrice. Veliki utjecaj na motivaciju djece za provedbu kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme djece imaju prije svega roditelji i obitelj, a zatim odgojitelji, nastavnici, treneri ili voditelji kinezioloških aktivnosti. Radi razvoja zdravih navika, upravo je rana i predškolska dob najvažnija za bavljenje fizičkom aktivnošću, ne samo zato što su mlađa djeca zainteresirana za takve aktivnosti, nego i zato što navike koje se usvoje od malih nogu najčešće ostaju i u daljnjem životu.

U ovom je radu objašnjen pojam slobodnog vremena te su prikazani rezultati istraživanja o načinu provođenja slobodnog vremena djece rane i predškolske dobi dobiveni u jednom vrtiću u Hrvatskoj. Istraživanje je provedeno anonimnim anketnim upitnikom on-line, a u istraživanju je sudjelovalo 197 ispitanika.

2. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI

“Kineziologija je društvena znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja, a ona ima utjecaj na ljudski organizam, stoga se može reći da je ona znanost o kretanju“ (Breslauer, Hublin i Zegnal Kuretić, 2014:7). Osim što spada u područje društvenih znanosti, kineziologija je povezana i s ostalim znanstvenim disciplinama kao što su antropologija, područje biomedicine i zdravlja, gdje je usko povezana sa fiziologijom i anatomijom čovjeka. Čovjek je biće koje ima potrebu za pokretom, a pomoću pokreta ostvaruje brojne pozitivne posljedice na svoj organizam. Kineziologija kao znanost obuhvaća i područje sporta, odnosno sveukupnu djelatnost kojom čovjek stavlja svoje tijelo u pokret, a primaran cilj sporta je fizičko napredovanje, odnosno ostvarivanje što boljih rezultata u pojedinim aktivnostima (Jurko, Čular, Badić i Sporiš, 2015). Sport i tjelesna aktivnost općenito predstavljaju potrebu suvremenog načina života koji karakterizira sve više pasivnog i sjedilačkog životnog stila. Zbog pasivnog životnog stila javljaju se brojni problemi među populacijom kao što je pretilost i bolesti povezane s nedovoljnim kretanjem. Posljedice nedovoljnog kretanja najčešće se odnose na kardiovaskularne bolesti, osteoporozu, maligne bolesti te depresiju (Breslauer, Hublin i Zegnal Kuretić, 2014). Tjelesna aktivnost može preventivno djelovati na takve bolesti i važno je osvijestiti da se redovitim tjelesnim vježbanjem utječe na motorička znanja, osobine i sposobnosti, a one nam omogućuju bolju radnu učinkovitost kao i lakše obavljanje svakodnevnih poslova tijekom dana. Svaki pojedinac može sebi pomoći da mu svakodnevica bude lakša ukoliko održava motoričke sposobnosti na određenoj razini (Breslauer, Hublin i Zegnal Kuretić, 2014:7-9).

Pokret spada među osnovne potrebe ljudskog organizma jer su sve ostale funkcije izravno povezane s pokretom. S pokretom započinje cijeli život, odnosno pokret se javlja u svim dijelovima ljudskog organizma koji čak nisu vidljive, a kroz ljudsko tijelo se neprestano odvija pokret (Jurko, Čular, Badić i Sporiš, 2015:12). Međutim, kineziološka aktivnost i pokret nisu isto. Kineziološka aktivnost ili tjelesno vježbanje nije bilo kakvo kretanje i ne može se svako kretanje klasificirati kao tjelesno vježbanje. Činjenica je da svako tjelesno kretanje uključuje aktivaciju skeletnih mišića i potrošnju energije, ali svako

tjelesno vježbanje je određeno gibanje koje posjeduje mehaničke i energetske elemente, te koje ima cilj u procesu vježbanja, svoj određeni način izvođenja kao i mogućnost prilagođavanja prema trenutnom stanju osobe koja provodi vježbanje. Kineziološka aktivnost izravno utječe na ljudski organizam sa svojim točno određenim ciljem i efektom. Najjednostavnije rečeno, radi se o dobrovoljnom kretanju koje je usmjereno postizanju određenog cilja (Prskalo, 2004).

2.1. Kineziološke aktivnosti djece rane i predškolske dobi

Kada se govori o važnosti kineziološke aktivnosti za lakše obavljanje svakodnevnog posla može se zaključiti da je tjelesna aktivnost važna, pa čak i neophodna za skladan rast i razvoj svakog djeteta. Svako dijete se rađa sa izrazito velikom prirodnom potrebom za kretanjem kako bi ostvarilo sve svoje potencijale. Kod djece je najvažnije poznavati osnovna motorička gibanja budući da takva gibanja djeca prirodno prvo savladaju (Findak, 1995). O prirodnim oblicima kretanja govori Findak (1995:34): "Ta se gibanja nerijetko identificiraju s osnovnim prirodnim oblicima kretanja, što u biti i jesu, jer ih djeca najprije svladavaju, s njima se najčešće služe i praktički je nemoguće zamisliti dijete kojem nije svojstveno da trči, skače, puže ili se penje."

Pod prirodnim oblicima kretanja podrazumijevaju se sve one vrste kretanja koje su djetetu urođene i koje će se bez obzira na sve razviti manje ili više, osim ako je riječ o bolesti zbog koje se kretanje ne razvija. U prirodne oblike kretanja spadaju hodanje, trčanje, skakanje, penjanje, bacanje, puzanje, kotrljanje, upiranje i dr. (Findak, 1995). Kako bi djeca u što boljem smislu razvila motoričke sposobnosti od najranije dobi važni su egzogeni, odnosno vanjski čimbenici, kao i oni genetski odnosno endogeni. Na genetske čimbenike se ne može utjecati, ali je zato vrlo važno utjecati na egzogene, a to podrazumijeva tjelesno vježbanje od rane dobi kao što je npr. igra, sportski trening i slično. Za djecu je bitno stvarati motoričke navike, a motorička navika predstavlja naučeni motorički pokret, kao npr. vožnja bicikla. Jednom kada se taj pokret usvoji, ne može se lako zaboraviti, nego se prestankom ponavljanja aktivnosti može izgubiti dio usvojene motoričke navike i neke sposobnosti koja je bila bitna u toj kretnji, a to može biti snaga,

brzina, koordinacija i drugo (Kosinac, 2011). Kada se govori o motoričkim sposobnostima, jednu definiciju ističe Fidak (1995:14): “Motoričke sposobnosti uvjetno se definiraju kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za beskonačan broj manifestnih motoričkih reakcija i mogu se izmjeriti i opisati.” Prema Mrakoviću (1997) postoje konvencionalne aktivnosti koje se dijele u četiri skupine, a one su sljedeće:

- Monostrukturalne aktivnosti – imaju za cilj savladavanje prostora vlastitim tijelom i izbačenim predmetom, a to su natjecateljske ili agonističke aktivnosti (skijanje, plivanje, veslanje, trčanje i slično).
- Polistrukturalne aktivnosti – aktivnosti koje su nastale od boričких vještina i u kojima nema suradnje unutar tima (mačevanje, hrvanje, karate, judo, boks i slično).
- Kompleksne aktivnosti - momčadske igre koje dovode do visoke razine motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, aktivnosti u kojima je potrebno ovladati tehniku i uključuju suradnju unutar tima (nogomet, rukomet, košarka, odbojka, vaterpolo i slično).
- Estetske aktivnosti – povezivanje pokreta u estetsku cjelinu koja treba biti skladna i ritmička. Za ovakvu vrstu aktivnosti potrebno je imati dobro razvijenu koordinaciju u ritmu (ritmička gimnastika, sportska gimnastika, plesovi, sinkronizirano plivanje i slično).

Kod djece rane i predškolske dobi treba se orijentirati na razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti koje će im stvoriti naviku tjelesnog vježbanja. Primjerena tjelesna aktivnost za djecu rane i predškolske dobi ima najveći utjecaj na razvoj koordinacije, ali naravno i ostalih motoričkih sposobnosti. Primjeri primjerenih kinezioloških sadržaja za djecu predškolske dobi su jutarnja tjelovježba, razni sportski programi koji su kvalitetno osmišljeni, dječje igre i motoričke igre (Fišter i Forko, 2015).

2.2. Važnost kretanja u ranoj i predškolskoj dobi

Kao što je ranije već zaključeno, sa pokretnom započinje i završava život, stoga nije potrebno puno objašnjavati činjenicu koliko je kretanje važno u ranoj i predškolskoj dobi, a pogotovo u današnje suvremeno doba kada je sjedilački način života puno češći od aktivnog, pa čak i kod djece. Na važnost kretanja u predškolskoj dobi ne treba ukazivati samo djeci, nego i roditeljima i djelatnicima u ranom odgoju i obrazovanju. Oni mogu uvelike osigurati uvjete da djeca više vremena provode u tjelesnoj aktivnosti. Djeca su fizičku aktivnost i jednostavnu igru zamijenila virtualnim svijetom preko ekrana što dovodi do brojnih problema kao što su loša socijalizacija djece, nepravilna i nezdrava prehrana, prekomjerna tjelesna težina, manjak fizičke aktivnosti i drugo (Brajković, 2015).

Tjelesna aktivnost nije pogodna samo za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti jer kretanje pozitivno utječe na više aspekata kod djece, pa će tako djeca koja su fizički aktivnija lakše podnijeti veća opterećenja, biti će snalažljivija i lakše će se nositi sa obavezama i zadacima koji su pred njima. Iako su roditelji jedni od glavnih motivatora za tjelesnu aktivnost djece, može se javiti problem koji se zove hiperprotekcionizam. To znači da se roditelji previše zaštitnički odnose prema svojoj djeci te im iz straha od ozljeda zabranjuju igru koja uključuje kretanje i odgajaju ih uz minimalno kretanje. Takva djeca patit će od hipokinezije. Hipokinezija znači smanjenu količinu kretanja, a takva djeca često imaju problem sa komunikacijom i uspostavljanjem odnosa budući da sport ima pozitivan učinak na razvoj socijalnih vještina u predškolskoj dobi, što je itekako dobra priprema za školu (Dizdarević, Krčmar i Martinić, 2013).

3. SLOBODNO VRIJEME

Slobodno vrijeme je danas aktualna tema kada u doba tehnologije brojni ljudi slobodno vrijeme provode nedovoljno kvalitetno, većinom uz neku vrstu ekrana koja ne uključuje nikakvo kretanje, čak niti minimalno. Način na koji ljudi provode slobodno vrijeme uvelike mijenja način njihovog života. Većina ljudi zbog brojnih obaveza iz svakodnevnog života ne stigne posvetiti dovoljno vremena fizičkoj aktivnosti, no takav način života odraslih osoba odrazio se na sličan način života i kod djece. Nije nužno da se djeca upisuju u razne klubove kako bi zadovoljili potrebu za fizičkom aktivnošću, nego to mogu činiti sportskom rekreacijom u svoje slobodne vrijeme, a na taj način im fizička aktivnost neće predstavljati još jednu obavezu u nizu nego opuštanje i aktivni odmor. Temeljem mentalnog i fizičkog zdravlja smatra se uvažavanje kretanja kao jedne od osnovnih čovjekovih potreba (Andrijašević, 2008).

3.1. Pojam slobodnog vremena

Brojne su definicije slobodnog vremena, te većina njih opisuje čovjekovo vrijeme u kojem se bavi onime što ga zabavlja i opušta. Prema Rosiću (2005) slobodno vrijeme ima tri bitne funkcije, a to su odmor, razonoda i razvoj ličnosti. Odmor je, kao i tjelesna aktivnost, jedna od osnovnih čovjekovih potreba. Aktivnosti koje se provode u slobodno vrijeme imaju samo jednu svrhu, a to je odmor čovjeka. Taj odmor ne mora se direktno odnositi na odmaranje tijela kao što je spavanje, nego i na aktivni odmor koji odmara čovjekovu psihu i unutarnje stanje. Zabava u slobodno vrijeme je važna za očuvanje mentalnog zdravlja mladih ljudi. "Aktivnosti razonode i zabave svojstvenije su mladim generacijama, a kao vrijedan stil života potrebne su i odraslom aktivnom stanovništvu. Jer, dobro raspoloženje i vedrina čovjeka bez sumnje su stanja koja u mnogome obogaćuju život čovjeka, potiču ga u njegovu djelovanju, a svakako su i važno svojstvo komunikativnosti i odnosa među ljudima" (Rosić, 2005:109). Prema Valjan Vukić (2013:66) postoje četiri glavne kategorije aktivnosti slobodnog vremena, a one su:

1. Spontane aktivnosti – aktivnosti koje nemaju svoj cilj (razgovori, šetnje, izleti, slobodna igra i sl.)
2. Konzumirajuće aktivnosti – aktivnosti koje imaju za cilj zadovoljiti određenu potrebu za zabavnim sadržajem (čitanje, slušanje glazbe, gledanje TV-a, odlazak u kino, muzej, kazalište, i sl.)
3. Organizirane aktivnosti – obiteljske zabave, javne zabave, stvaralačke aktivnosti
4. Ostale aktivnosti.

“Izbor aktivnosti u slobodno vrijeme u odrasle i mlađe populacije uvjetovan je subjektivnim činiteljima koji uključuju društveni status roditelja, osobno obrazovanje, sposobnosti i stečene navike, te objektivnim činiteljima koji podrazumijevaju kulturno naslijeđe uže i šire okoline, postojeću ponudu i dostupnost određenih sadržaja i slično” (Valjan Vukić, 2013:68).

3.2. Slobodno vrijeme kroz povijest

Slobodno vrijeme je sastavni dio svakog dana u životu čovjeka, ali se razlikuje s obzirom na razne faktore kao što su spol, dob, zanimanje, mjesto boravka, razvijenost sredine, interesi pojedinaca, društveni ciljevi i mogućnosti čovjeka. Kod slobodnog vremena treba uzeti u obzir prije svega mogućnosti osobe da organizira slobodno vrijeme na najkvalitetniji način. “Slobodno vrijeme predstavlja vid egzistencije koja je dragovoljno odabrana kao najbolji način čovjekove samorealizacije” (Božović, 2008:120). Slobodno vrijeme se uočava još sa pojavom civilizacije, od plemenskih zajednica pa sve do suvremenog i modernog života. Prema Previšiću (2000:406) postoje određene faze kroz koje je prošlo slobodno vrijeme, a to su:

- dominacija slobodnog vremena bez pojma i prakse rada u izrazima primitivnih kultura,
- neograničeno i nedefinirano radno i slobodno vrijeme,
- prevlast radnog nad slobodnih vremenom,
- skraćanje radnog i stalno povećanje slobodnog vremena.

U antičkim vremenima se davao veliki značaj slobodnom vremenu, pa su stari Grci i Rimljani težili harmoniji i uživanju, a to je bila privilegija povlaštenog društvenog sloja. U rimsko doba slobodno vrijeme se provodilo na javnim mjestima, forumima, amfiteatrima, stadionima, knjižnicama, kupališnim termama i slično, gdje su se odvijali brojni kulturni i umjetnički sadržaji u svrhu opuštanja i zabave (Previšić, 2000). U feudalno se doba također davala važnost slobodnom vremenu, a većinom je nedjelja bila rezervirana za molitvu ili tjelesni odmor u nekom drugom smislu. Već tada se tvrdilo da je slobodno vrijeme način života kojemu treba težiti i koji je važan kao i ostalo vrijeme u čovjekovom životu. Slobodno se vrijeme smatralo korisnim za poboljšanje stanja uma, duha i karaktera (Rosić, 2005). U doba humanizma i renesanse pojam slobodnog vremena se mijenja, odnosno dolazi do velike industrijalizacije društva, tehnologija poprima veliki značaj u društvu, pa se tako način provođenja slobodnog vremena uvelike mijenja. U suvremenoj civilizaciji dolazi do velikog zapošljavanja ljudi kada ljudi zapravo shvaćaju važnost svog slobodnog vremena kao nešto neophodno za normalno funkcioniranje. Zbog prevelikog opterećenja na radnog čovjeka dolazi do strogog odvajanja radnog od slobodnog vremena, postupno se skraćuje radno vrijeme kako bi se dobilo na povećanju slobodnog vremena (Previšić, 2000). Prema tome, sljedeća definicija slobodnog vremena, iako je stara, može se smatrati najprihvatljivijom s obzirom na shvaćanje slobodnog vremena kao važnog aspekta u životu svake osobe - "Slobodno vrijeme je skup zanimanja kojima se pojedinac prepušta po miloj volji da se odmara ili zabavlja, bilo da razvija nova znanja ili sposobnosti, da slobodno sudjeluje u društvenom životu ili se bavi stvaralačkim radom, pošto se oslobodio svojih profesionalnih, obiteljskih i društvenih obveza" (Dumazedier, 1962:29; prema Pušić, 2016).

3.3. Slobodno vrijeme kao pedagoška kategorija

Jedna grana pedagogije je pedagogija slobodnog vremena, a ona proučava, istražuje i unaprjeđuje čovjekov odgoj izvan njegovih radnih i obaveza i profesije, a također i izvan obiteljskih obaveza. Cilj istraživanja takvog odgoja je oblikovanje kvalitetnog slobodnog vremena, odmora, rekreacije, zabave, socijalizacije i stvaralačkih mogućnosti. Sve što

pedagogija slobodnog vremena istražuje je vezano uz bavljenje aktivnostima prema vlastitim željama i interesima, a da nemaju veze sa formalnim obrazovanjem i profesijom osobe (Todorović, 1978). U pedagogiji slobodnog vremena nastoji se djeci pružiti ideje kako kvalitetno provesti slobodno vrijeme, bilo ono povezano sa tjelesnom aktivnosti, kreiranjem, osmišljavanjem ili nečim sličnim. U pedagogiji slobodnog vremena veliku ulogu imaju djelatnici u odgojno-obrazovnom procesu kao što su odgojitelji i nastavnici. Zbog razvoja tehnologije povećalo se slobodno vrijeme kod svih ljudi, te se od tuda javila potreba za osmišljavanjem aktivnosti u slobodno vrijeme. Prema tehnološkom razvoju može se zaključiti da se ta potreba javila u 20. stoljeću (Plenković, 1997). Pedagogija kao znanstvena disciplina ima svoj cilj i zadaću kao i ostala znanstvena područja, a Plenković ističe sljedeću: "Pedagogija slobodnog vremena potiče na teorijsko proučavanje i istraživanje pedagoške strane cjelokupnog područja slobodnog vremena; ispitivanje utjecaja pojedinih aktivnosti slobodnog vremena na ponašanje i razvoj osobnosti; analizu slobodnog vremena kao čimbenika odgoja u funkciji kulturnog i čovjeka dostojnog korištenja slobodnog vremena na temelju odgovarajućih znanstvenih spoznaja; pronalaženje, utvrđivanje i tumačenje specifičnih načela i metoda korištenja aktivnosti slobodnog vremena; sustavni znanstveno-istraživački rad na području slobodnog vremena..." (Plenković, 1997:38-39). Pedagogija slobodnog vremena je povezana sa drugim znanostima poput filozofije, antropologije, psihologije, komunikologije, sociologije i sl. Kao takva ima određena načela koja treba poštivati prilikom osmišljavanja slobodnog vremena. Načelima se smatraju pravilima djelovanja prema kojima se može organizirati slobodno vrijeme. Plenković predstavlja sljedeća načela koja se primjenjuju u korištenju slobodnog vremena:

- Načelo slobode – pravo na slobodan izbor aktivnosti svake osobe prema vlastitim željama, interesima i potrebama.
- Načelo smislenosti – pravo na provođenje svog slobodnog vremena kao odmora, zabave, razonode, stvaralaštva, kreiranja i sl.
- Načelo individualnosti – pravo na individualno provođenje slobodnog vremena u skladu sa svojim željama, mogućnostima, interesima, sposobnostima i sl.
- Načelo raznovrsnosti – pravo na korištenje različitih načina provođenja slobodnog vremena.

- Načelo organiziranosti – podrazumijeva opću organizaciju slobodnog vremena.
- Načelo amaterizma – pravo na osobno zadovoljstvo tijekom aktivnosti u slobodno vrijeme.
- Načelo primjerenosti - omogućavanje da se uzmu u obzir sve mogućnosti svakog pojedinca prema spolu, dobi, stupnju psihofizičkog razvoja (Plenković, 1997:66-69).

Kod pedagogije slobodnog vremena najvažnije da se osoba koja provodi organizirano slobodno vrijeme u potpunosti posveti tome te da poštuje sva načela. Kako bi slobodno vrijeme bilo što kvalitetnije, osoba koja ga vodi mora biti obrazovana za taj posao, a nakon toga voljna time se baviti. To mogu biti osobe poput odgojitelja, učitelja, profesora, raznih trenera i slično (Plenković, 1997). Vrlo je bitno da ta osoba bude uzor djeci, da posjeduje određene osobine koje mogu motivirati djecu na kvalitetno provođenje slobodnog vremena. Zbog toga Plenković ističe kako bi ta osoba trebala biti “moderni odgajatelj kao komunikator, animator, terapeut, organizator, akcelerator, demokratski strateg, inicijator i invigilator” (Plenković, 1997:84).

3.4. Utjecaj obitelji na način provođenja slobodnog vremena djece predškolske dobi

“Roditelji imaju najveći utjecaj na način provođenja slobodnog vremena svog djeteta” (Rosić, 2005:311). Roditelj prije svega svom djetetu treba biti uzor budući da dijete upija roditeljeve navike koje vrlo lako i često postaju i djetetove navike. Urođeno je da djeca uče prema primjeru, te često smatraju da su roditeljeve navike najispravnije i sukladno s time počinje se ponašati na sličan način. Roditelji imaju zadaću zadovoljiti djetetovu potrebu za kretanjem, ljubavlju i pažnjom, a roditeljski utjecaj je važan tijekom cijelog života svake osobe, ali najvažniji je tijekom ranog djetinjstva kada se usađuju određene navike koje se kasnije teško mogu mijenjati. Zato je uloga obitelji izrazito važna u životu mlade osobe. Postoje situacije u kojima roditelji ne znaju što je najbolje za njihovo dijete, kao i određene poteškoće koje ih sprječavaju da čine najbolje za svoje dijete. Neke od tih prepreka su bolesti roditelja, nedovoljno dobro razvijene roditeljske vještine,

nedovoljna informiranost roditelja o samom razvoju djeteta i njegovih potreba tijekom razvoja, nedovoljno razvijen osjećaj za empatiju i odgovornost kod roditelja, nedovoljno vremena za dijete, nezainteresiranost za dijete, loši odnosi roditelja djeteta, slaba komunikacija u obitelji i dr. (Rosić, 2005). Nedvojbeno je da majka ima vodeću ulogu u životu svake osobe te je za normalan razvoj djeteta neophodna majčina ljubav. Uloga oca je također vrlo važna, iako je u samom početku djetetova života otac pomoćnik, a kasnije mu se uloga uvelike mijenja sa odrastanjem i sazrijevanjem djeteta. "Otac i majka imaju jednako važne uloge, a očeva uloga se odigrava na drugačiji način" (Rosić, 2005:341).

Djeci je u njihovom ranom životu odnosno djetinjstvu najvažnije provođenje slobodnog vremena u obiteljskoj koheziji. Djeci je potrebno to vrijeme, a odnosi se na vrijeme za zajedničku igru, rekreaciju, obavljanje kućanskih poslova, odlazak na izlete i slično. Roditelj je taj koji u djetetovom životu ima najviše utjecaja na njegov način provođenja slobodnog vremena. Ukoliko roditelj ne inicira kvalitetno provođenje slobodnog vremena sa svojim djetetom, dijete će pronaći drugačiji način provođenja slobodnog vremena koje neće biti toliko kvalitetno, neće sadržavati onaj potreban socijalizacijski aspekt kao što bi to bio slučaj u zajedničkom provođenju slobodnog vremena. Upravo zbog toga se roditelji uz odgojitelje, nastavnike i trenere smatraju jednim od glavnih motivatora za kvalitetno provođenje slobodnog vremena djeteta. Zajedničko provođenje slobodnog vremena omogućit će brojne pogodnosti za cijelu obitelj, ne samo za dijete. Ostvarit će se bolja povezanost, komunikacija i odnosi u obitelji. Postoje dvije krajnosti u zajedničkom provođenju slobodnog vremena, pa tako s jedne strane postoje roditelji koji previše ulažu u slobodno vrijeme svog djeteta, do te mjere da dijete više ne zna kad ima koju aktivnost, a s druge strane postoje roditelji koji uopće ne ulažu u slobodno vrijeme svog djeteta, pa je dijete prepušteno samo sebi. Također, nije pogodno da roditelj bira aktivnosti kojima će se dijete baviti u slobodno vrijeme, nego da uvažava interese i potrebe djeteta i prema tome djeluje. Ako dijete provodi aktivnost koja mu ne ide ili ga ne zanima, dijete neće biti zadovoljno pa čak i do te mjere da zamrzi određenu aktivnost. Djetetu je važno pružiti pomoć u traženju aktivnosti koja će ga zanimati i na taj način će se razvijati djetetova kreativnost, osjećaj za odgovornost, socijalne vještine i slično. Djeca su ionako ponekad opterećena samim obavezama koje moraju izvršiti tijekom dana, tako da bi slobodno vrijeme trebalo služiti lakšem podnošenju frustracija. Djeca će većinu svojeg slobodnog

vremena htjeti provesti u igru jer je to njihov prirodan i intuitivan način provođenja vremena. Igra djeci predstavlja akciju na motoričkom i mentalnom planu, pa je stoga lako zaključiti da im je ona i zabava i potreba (Maleš i Stričević, 1991). “Stalna potreba djeteta za aktivnošću u djetinjstvu se najčešće ogleda u igri. Naime, igra je dominantna aktivnost djeteta i kao oblik ponašanja i kao potreba bez koje razvoj djeteta nije moguć” (Maleš i Stričević, 1991:12).

3.5. Pravo djeteta na slobodno vrijeme

Dječja prava su brojna, a jedno od njih je zasigurno pravo na slobodno vrijeme, igru i razonodu. Prema tom pravu, odrasle osobe su dužne djeci omogućiti ostvarenje ovog prava. O tome govori Jelavić (2010:11): “Kao sveobuhvatan pravni akt, Konvencija o pravima djeteta obvezala je državne stranke da osiguraju svakom djetetu pravo na odmor i slobodno vrijeme, na igru i razonodu primjerenu njihovoj dobi te na slobodno sudjelovanje u kulturnom životu i umjetnosti. Djeca imaju pravo na slobodne aktivnosti primjerene svojim mogućnostima, željama i sposobnostima. Odrasli su im dužni omogućiti ostvarenje ovoga prava, a izostanak kvalitetnih sadržaja slobodnog vremena jedan je od oblika zanemarivanja djece i njihovih interesa.”

4. UKLJUČIVANJE DJECE U KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI

Ponekad se djeca osjećaju nemotivirana za kineziološke aktivnosti, ali važnu ulogu može odigrati njihova okolina tako da ih potiče na kineziološke aktivnosti. Prema WHO¹ djeca trebaju minimalno provesti 60 minuta dnevno u tjelesnoj aktivnosti što podrazumijeva intenzivnu aktivnost sa povećanjem pulsa i ubrzanjem disanja. Kretanjem se razvijaju i moždane funkcije pa se ne mora naglašavati važnost poticanja djece na kineziološku aktivnost ako djeca sama nisu dovoljno motivirana (Matulić, 2018).

4.1. Spontano tjelesno vježbanje u predškolskoj dobi

Spontanim ili prirodnim načinima kretanja nazivaju se biotička motorička znanja, a to su znanja koja dijete nagonski realizira bez ikakve poduke i pomoći odrasle osobe. Ako odvedemo djecu na igralište, park ili bilo koju površinu gdje se može izvoditi tjelesno vježbanje ili bilo kakva kineziološka aktivnost, djeca će se početi spontano kretati u skladu sa prirodnim oblicima kretanja koja su im urođena. Spontano tjelesno vježbanje očituje se u biotičkim motoričkim znanjima koja omogućavaju svladavanje prostora, svladavanje prepreka, svladavanje otpora, manipuliranje objektima (Pejčić, 2005). Svladavanje prostora ostvaruje se kroz različite oblike hodanja, trčanja, puzanja i valjanja, a može se odvijati na različitim podlogama, u različitim smjerovima. Prepreke se svladavaju pomoću različitih načina preskakivanja, skakanja, provlačenja, silaženja, penjanja i slično. Za svladavanje otpora potreban je određeni objekt, odnosno predmet kojeg se može dizati, nositi, gurati, vući, potiskivati i slično. U manipulaciju predmetima spadaju bacanje, hvatanje, dodavanje, vođenje, žongliranje, i sl. (Pejčić, 2005). Za ovim oblicima kretanja djeca imaju izrazitu potrebu jer nam priroda nalaže da ih svladamo u ranoj i predškolskoj dobi. Pomoću prirodnih oblika kretanja djeca stječu određenu razinu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti koja se kasnije u zrelijoj dobi teško može nadoknaditi. Obično

¹ World Health Organization – Global Recommendations on Physical Activity for Health

su djeca koje se od rane dobi bave sportom spretnija kasnije u životu od djece koja vode sjedilački način života (Pejčić, 2005).

4.2. Igra kao poticaj za kineziološke aktivnosti

Djecu treba poticati na igru jer igra je puno više od igranja, ona je osnovna dječja potreba. Djeca su po svojoj prirodi motivirana za igru i ta motivacija im dolazi iznutra. "Dijete predškolske dobi koje se puno i predano igra odrast će u osobu koja i rad prihvaća s užitkom i odgovornošću i prima ga kao izazov. Dijete koje nema mogućnost za igru ili kojem se "ne da igrati" i sve mu je dosadno, kasnije kao odrasla osoba teže prihvaća rad i obveze" (Malešić i Stričević, 1991:21). Igra se smatra dobrom kineziološkom aktivnošću jer izaziva svjestan tjelesni napor, ali djeca vole igru jer u njima izaziva radost i zadovoljstvo. Igra uvelike doprinosi emocionalnom razvoju kao i razvoju ličnosti. Kao što uskraćivanje hrane i ljubavi ima štetan i poguban utjecaj na djecu, tako i uskraćivanje igre ima štetan utjecaj na cjelokupan razvoj, a pod time se misli na psihofizički, emocionalni i socijalni razvoj. "Igra je oblik i sredstvo odgoja djeteta. Igrajući se ono stječe znanja i uči ponašanja. Uči uz naše namjerne intervencije, ali i spontano, a da to i ne zna" (Maleš i Stričević, 1991:22). Prema Findaku (1995) igra se smatra jednim od najutjecajnijih čimbenika koji djeluju na pravilan rast i razvoj organizma djeteta i može se reći da tako jača zdravlje djeteta. Igra ujedno utječe i na lokomotorni sustav, pravilno držanje tijela, otpornost na klimatske uvjete, usvajanje higijenskih navika i slično. Kako bi shvatili razlog zašto je važno da se djeca kreću, moramo shvatiti da je razlika između dječjeg tijela i tijela odrasle osobe u tome što se djeca razvijaju i rastu, kod nekih se to dešava vrlo dinamično i brzo, pa onda treba utjecati na što kvalitetniji i zdraviji rast i razvoj.

Lazar (2007) ističe da se u određenoj dobi javlja određena potreba za pojedinim igrama. Trogodišnja djeca tjelesno su se toliko razvila da mogu pristupiti svim spravama i poligonima u parkovima, ali im za to treba pružiti mogućnost uz mjere opreza. Četverogodišnjaci pokazuju izrazitu želju za igrom s loptom, ali i raznim pokretnim igrama. Ovu istu želju pokazuju i trogodišnjaci, ali još nisu razvili toliku spretnost da se igraju loptom pa im to može stvarati frustraciju. Igra loptom je vrlo važna za usavršavanje

pokreta udova, a djeci treba omogućiti baratanje svim vrstama lopti kao što su male, velike, gumene, kožne, s gumenim bodljama i sl. Kineziološke igre uz glazbu se počinju igrati u dobi između tri i četiri godine, a iznimno su važne za razvoj koordinacije, koncentracije, kreativnosti i sl. Kod djece se kroz igru najviše razvija koordinacija, a to se ostvaruje pokretima kao što su bacanje, hvatanje, gađanje. Osim koordinacije, pomoću tih kretnji razvija se preciznost, jačaju se mišići i sl. Kroz natjecateljske igre djeca stječu osjećaj za socijalizaciju, prihvaćanje pobjede i poraza. Nakon četvrte godine života djecu su razvila određenu razinu spretnosti da ih počinju zanimati igre s pomagalicama poput palica, užeta za preskakivanje, gume za skakanje, reketa, obruča, bočica napunjenima pijeskom ili vodom i sl. (Lazar, 2007). Ako primijetimo da dijete ne voli igru primjerenu njegovoj dobi, ako se boji penjanja i silaženja, neravnog terena, hodanja po uzdignutoj ili suženoj površini, skakanja sa visine, igre lovice ili skrivača i slično, to može ali ne mora ukazivati na neurološke smetnje (Lazar, 2007). Također se može govoriti o problemima sa senzornom inteligencijom ukoliko dijete ne prati igru primjerenu njegovoj dobi kao npr. slaganje kocaka, manipuliranje igračkama, sastavljanje slagalica i sl. (Lazar, 2007).

Kako ističe Barušić (2001; prema Bungić i Barić, 2009) djeca se preko igre uče društvenim aktivnostima, a one se dijele u tri skupine:

- učenje o vještinama i individualnim postignućima, spolnim i osobnim potrebama, mentalnim reakcijama i emocijskom izražavanju,
- učenje o upoznavanju i zbližavanju s bliskim okruženjem u socijalnom smislu,
- stjecanje kompetencija za učinkovito sudjelovanje u interakciji s okolinom i životom.

5. VRSTE AKTIVNOSTI U SLOBODNO VRIJEME

Svako dijete bi trebalo samostalno birati na koji način će provoditi svoje slobodno vrijeme, ali problemi današnjice su vrlo često nedovoljno kretanje i previše vremena provedenog pred ekranima. Mlađa djeca će se prije odlučiti za igru na otvorenom ako za to postoji mogućnost, dok će se nešto starija djeca prije odlučiti za igranje igrice ili gledanja TV-a pred ekranom. Ovaj problem suvremenog života može se rješavati samo uz poticanje na tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme (Dizdarević, Krčmar i Martinić, 2013). Postoji nekoliko podjela aktivnosti kojima se djeca bave u slobodno vrijeme, a Rosić (2005) ističe sljedeće aktivnosti kao osnovne tri skupine:

- Aktivnosti za odmor – to su prve i primarne aktivnosti djece koje služe isključivo za odmaranje, bez fizičkog ili psihičkog angažmana, a mogu se odvijati kod kuće, u prirodi, na javnom mjestu i sl. Odmor se smatra nužnim za oporavak svake osobe za daljnje djelovanje u svom životu i radu.
- Aktivnosti za rekreaciju – zadatak ovih aktivnosti je aktivni odmor, odnosno aktivnosti koje služe za razonodu poput šetnje, izleta, igara i sl.
- Aktivnosti za razvoj ličnosti - različitim ljudskim djelovanjem čovjek može utjecati na razvoj svoje ličnosti, a upravo i slobodno vrijeme služi u te svrhe, pa tako osoba u to vrijeme može odlaziti na kulturne i društvene događaje, može se dalje obrazovati i sl.

Kod djece rane i predškolske dobi, aktivnosti u slobodno vrijeme najčešće se odnose na one organizirane aktivnosti koje se provode od strane predškolske ustanove, kluba, društva, organizacije i slično, te neorganizirane aktivnosti kojima se dijete bavi kod kuće, u prirodi i na ostalim mjestima, ali je važno da dijete samostalno bira te aktivnosti jer one trebaju služiti djetetu i njegovom odmoru, bio on aktivan ili ne.

5.1. Organizirano slobodno vrijeme

Organiziranim aktivnostima u slobodno vrijeme smatraju se sve aktivnosti koje su organizirane od strane nekog kluba, škole, vrtića, ili druge ustanove. Djeci se svakako preporuča bavljenje sportom ukoliko imaju mogućnosti za to, a ukoliko nemaju onda se preporuča rekreativno bavljenje tjelesnom aktivnošću. Organizirane aktivnosti u slobodno vrijeme omogućavaju djeci da na kvalitetan način provedu određeno vrijeme u intenzivnoj tjelesnoj aktivnosti. Organizirane tjelesne aktivnosti nastale su na temelju interesa, pa se može reći da su to interesne aktivnosti. Većina organiziranih sadržaja odvija se namjerno, a takva aktivnost je individualizirana jer se odnosi na svakog pojedinca, tj. svaki pojedinac individualno za sebe zna što ga zanima i u kojem smjeru će ići. Važno je da dijete samostalno izabere slobodnu aktivnost koja ga zanima, jer jedino tako će tu aktivnost moći prihvatiti prema slobodnoj volji i interesu (Rosić, 2005). Djeca se u organizirane aktivnosti neobavezno i dobrovoljno upisuju, a one se organiziraju radi zadovoljavanja potreba djece. Neka djeca, odnosno stanovništvo je ograničeno u izboru aktivnosti u slobodno vrijeme i ovise o razvijenosti sportskog života sredine u kojoj žive. Organizirane aktivnosti u slobodno vrijeme imaju svoju svrhu i zadaću, a neke od njih su:

- razvijanje sposobnosti,
- otkrivanje nadarene djece na vrijeme,
- aktivni odmor,
- razonoda i zabava,
- igra,
- uključivanje u kulturni i sportski život sredine (Dolić i Lovrić Maras, 2002).

5.2. Neorganizirano slobodno vrijeme

Slobodno vrijeme djece ne može biti samo organizirano, djeca bi tada imala previše obaveza i ne bi imala dojam da ikad koriste slobodno vrijeme za odmor. Organizirane aktivnosti se odvijaju u točno dogovoreno vrijeme na točno dogovorenom

mjestu, a neorganizirano vrijeme predstavlja ostatak slobodnog vremena koje dijete ima na raspolaganju u danu. Mnoga djeca nisu uključena u organizirane aktivnosti pa je onda važna sportska rekreacija tijekom neorganiziranog slobodnog vremena. Sportska rekreacija smatra se nužnom za dobro zdravlje i prevenciju raznih bolesti. Najveća vrijednost sportske rekreacije je upravo umjereno naprezanje, odnosno onoliko koliko dijete želi i odluči u izabranoj kineziološkoj aktivnosti (Andrijašević, 2008).

Tijekom neorganiziranog slobodnog vremena javlja se velika mogućnost provođenja vremena s obitelji. No, treba naglasiti kako svako provođenje vremena sa obitelji nije kvalitetno, te mnogi roditelji smatraju da su, ukoliko borave zajedno s djetetom u istoj prostoriji dok dijete gleda TV, a roditelj kuha, proveli kvalitetno vrijeme zajedno, što je potpuno pogrešno. Nije pitanje koliko vremena provode roditelji sa svojom djecom, već na koji način ga provode. Djeca od svoje najranije dobi imaju veliku potrebu za igrom i aktivnostima sa svojim roditeljima i bilo bi poželjno kvalitetno provoditi minimalno 30 minuta sa svojim djetetom svakog dana.

6. UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA OSTALE ASPEKTE ZDRAVLJA

Već je poznato da tjelesno vježbanje utječe na tjelesno zdravlje čovjeka, no još je važno naglasiti kako ono utječe i na druge aspekte zdravlja, a to su psihička dobrobit i socijalizacijski aspekt. Osim motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, bavljenje sportom utječe na druge karakteristike osobe kao to su samopoštovanje, kvalitetniji život u kasnijoj dobi, socijalni kontekst, bolje raspoloženje i slično. Pomoću tjelesnog vježbanja može se postići učenje regulacije emocija, interpersonalnih vještina, izgradnja odnosa sa vršnjacima, itd. Djeca koja se bave sportom imaju veću mogućnost za kvalitetniji život u kasnijoj dobi budući da im sport pruža veći kapacitet za suočavanje sa stresom, a time se uče nositi i sa većim problemima koji ih čekaju u životu (Bungić i Barić, 2009; prema Cassidy i Conory, 2006).

6.1. Utjecaj fizičke aktivnosti na psihičku dobrobit

Kada su ljudi pod stresom, bolje će se osjećati ako negativnu energiju izbace kroz neku tjelesnu aktivnost. Tako je i sa djecom, koja također doživljavaju stres kao i odrasle osobe. Zato se smatra da tjelesna aktivnost ima brojne učinke i dobrobiti na psihičko zdrave. Kada se redovito bavi tjelovježbom, pojedinac osjeća pozitivne promjene na psihološkom planu, a neke od njih su:

- bolje mišljenje o sebi,
- povećanje percepcije vlastitih mogućnosti i sposobnosti,
- rast samopouzdanja
- rast motivacije za nastavak tjelesnog vježbanja (Bungić i Barić, 2009).

Samopoštovanje i samopouzdanje smatraju se najvažnijim osobinama za bolje i lakše nošenje sa problemima kroz život. Jedan od aspekata koji utječe na razvoj tih dviju osobina je tjelesno vježbanje. "Samopoštovanje je jedan od najpopularnijih konstrukata u stručnoj i znanstvenoj psihologijskoj literaturi. Uobičajeno ukazuje na vrednovanje i

osjećaje vezane za vjerovanja i mišljenja o sebi“ (Barušić, 2001; prema Bungić i Barić, 2009). Šire poimanje samopoštovanja obuhvaća osjećaje o osobnim vještinama, mogućnostima i društvenim odnosima te je uloga samopoštovanja u strukturi pojma o sebi suočavanje pojedinca s vanjskim informacijama, odnosno samopoštovanje je za pojedinca određeni “mehanizam zaštite”, kroz koji on vrednuje sebe i svijet. “Visoko samopoštovanje općenito je povezano sa pozitivnijim mentalnim ishodima kao što su sposobnost nošena sa problemima, te također manjom vjerojatnošću pojavljivanja depresije” (Barušić, 2001; prema Bungić i Barić, 2009:70).

Puno je faktora koji mogu utjecati na visoko samopoštovanje i samopouzdanje, ali svakako je točno da je rad na ovim osobinama dugotrajan proces koji treba započeti još u ranoj dobi. Okolina može djetetu pomoći da razvije ove osobine ili spriječiti taj razvoj, odnosno učiniti da samopoštovanje bude nisko. Tijekom adolescencije okolina ima najveći utjecaj na mlade osobe, pa se stoga ovo razdoblje smatra ključnim za razvoj ovih osobina. Buss (1995); prema Barušić (2001); prema Bungić i Barić (2009) ističe da postoji nekoliko odrednica koje utječu na samopoštovanje, a to su prije svega izgled, sposobnost, učinak, moć, socijalni izvori, izvori vezani za druge osobe i moralnost. Prema ovim odrednicama može se zaključiti da postoji izravna veza između tjelesne aktivnosti i visoke razine samopoštovanja. Redovitim bavljenjem tjelovježbom i sportom utječe se na povećanje snage i sposobnosti, općenito bolji izgled tijela, te osjećaj moći. Kod djece sport pozitivno utječe na njihovu sliku o sebi jer se tijekom bavljenja sporta često događa potkrepljenje, odnosno nagrada i pohvala od strane važnih osoba koje su često i primjer djeci. Na taj način djeca sebe percipiraju kao prihvaćena od strane vršnjaka, trenera, roditelja i drugih. Treba uzeti u obzir i vrstu sporta kojim se dijete bavi te imati na umu da nije svako dijete za svaki sport. Poželjno je pronaći sport koji djetetu odgovara i koji mu ide kako bi se izbjegao nepotrební kontraefekt. Ako je dijete uključeno u sport koji mu ne ide, odnosno ako doživljava brojne neuspjehe i ne pojavljuje se pohvala i nagrada, tada može doći do smanjenja samopoštovanja. Također je bitno imati motivirajućeg trenera ili osobu koja vodi sportsku aktivnost. Zahtjevni i pretjerano kritični treneri mogu kod djeteta stvoriti negativne osjećaje koji su povezani sa smanjenjem samopoštovanja (Bungić i Barić, 2009). Može se zaključno reći da su motivacija i uspjeh u sportu ključni za razvoj samopoštovanja kod djece jer se upravo u vrijeme puberteta javlja apstraktno mišljenje

koje omogućava mladima da procjenjuju sebe na realniji način nego ranije, a samim time vide i svoje sportske napretke u odnosu na druge osobe i sebe. Također, Bungić i Barić (2009:72) ističu povezanost između tjelovježbe i raspoloženja čovjeka. Važno je da se čovjek kod tjelovježbe u potpunosti usmjeri na ono što vježba, na taj način će usmjeriti svoje misli samo na vježbu koju izvodi. Za postizanje psihičke dobrobiti pomoću tjelesnog vježbanja zaslužni su sljedeći mehanizmi:

- Podizanje razine noradrenalina i serotonina tijekom tjelovježbe - na taj način neurotransmiteri djeluju na raspoloženje i smanjuje se depresija.
- Podizanje tjelesne temperature tijekom vježbanja - utječe na poboljšanje raspoloženja.
- Izlučivanje endorfina tijekom vježbanja - endorfin reducira bol, izaziva stanje euforije, pozitivno djeluje na raspoloženje (Horga, 1999; prema Bungić i Barić, 2009:72-73).

“Dosadašnja istraživanja usmjeravaju na zaključak da postoje karakteristike tjelesne aktivnosti koje su zajedničke većini ljudi i kod njih izazivaju pozitivni psihološki učinak, što se može također vidjeti i u boljem raspoloženju tih ljudi, a posljedično i boljim odnosima prema drugima. Osoba koja je zadovoljna sobom, ima veliko samopoštovanje, slobodnije će se upustiti u interakciju s drugim ljudima, lakše će komunicirati s njima i bit će općenito više otvorena za zajednička druženja” (Bungić i Barić, 2009:73).

6.2. Socijalizacijski aspekt tjelesnog vježbanja

“Socijalizacija je proces koji se svakodnevno odvija, bitno je znati da on započinje još u ranom djetinjstvu, kada dijete uči jezik, vrijednosne i normativne obrasce okoline i društva kojem pripada, a traje cijeli život” (Žugić, 1999; prema Bungić i Barić, 2009:73). Kod djece je vrlo važno da se tijekom ranog djetinjstva bave sportom ili rekreacijskom tjelovježbom, odnosno da steknu naviku vježbanja, da im vježbanje bude zanimacija jer na taj način se može spriječiti ulazak u “loše društvo”, a samim time je bolja kvaliteta života mlade osobe. Navike tjelovježbe djetetu prenosi obitelj, pa se ona smatra

primarnim faktorom za interes i motivaciju djece za sport i tjelesno vježbanje. Preko tjelesnog vježbanja djeca se uključuju u društvenu zajednicu, pa tako postaju članovima svoje zajednice u kojoj žive.

Postoji pojam u socijalizaciji koji se naziva resocijalizacija ili "ovisnička socijalizacija", koja svojim nazivom dovoljno govori o tome koliko tjelesno vježbanje ima utjecaja na bolju kvalitetu života. Resocijalizacija se odnosi na osobe većinom mlađe životne dobi koje su zbog svog načina života ili životnih okolnosti propustile dobar dio procesa socijalizacije ili se uopće nisu socijalizirale. Stručnjaci smatraju da se proces resocijalizacije može lakše odvijati uz pomoć tjelesnog vježbanja. "Možda da je tjelesna aktivnost bila prisutnija tijekom njihovih ranijih godina, da su u školskom sustavu imali priliku naučiti o tjelesnoj aktivnosti kao sredstvu za izbacivanje viška energije, kao sredstvu afirmacije i pomoći pri sklapanju bliskih odnosa, ne bi se okušali u ovisničkoj socijalizaciji" (Bungić i Barić, 2009:73).

7. ISTRAŽIVANJE O SLOBODNOM VREMENU I TJELESNOJ AKTIVNOSTI PREDŠKOLSKE DJECE

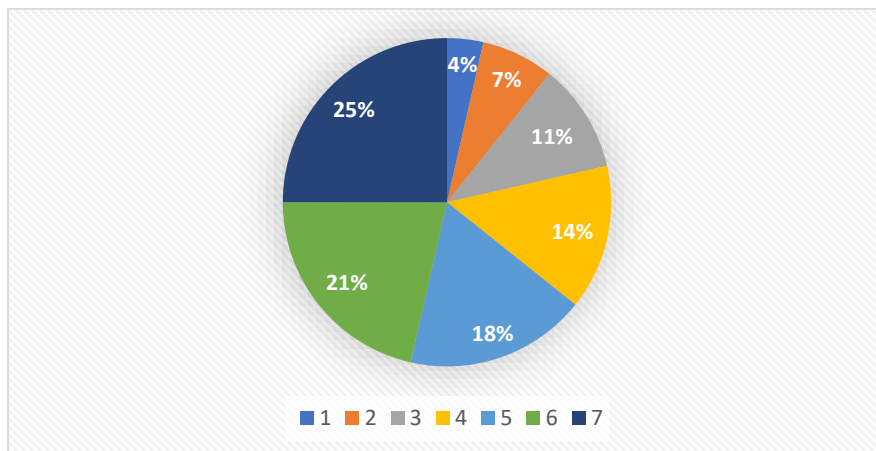
Za potrebe pisanja ovog završnog rada provedeno je istraživanje o kineziološkim aktivnostima predškolske djece u slobodno vrijeme u jednom dječjem vrtiću u Republici Hrvatskoj. Koristila se metoda anonimnog anketnog upitnika. U anketi je sudjelovalo ukupno 197 ispitanika (roditelja djece rane i predškolske dobi) koji su odgovorili na 15 pitanja vezanih uz tjelesnu aktivnost njihove djece u slobodno vrijeme. Podaci istraživanja obrađeni su pomoću programa Statistica for Windows koji su prikazani u brojkama pomoću tablica i grafičkog prikaza. Anketni upitnik ne odnosi se samo na aktivnost djece nego i roditelja, pa je stoga istraživanje bilo iznimno zanimljivo. U anketnom upitniku postavljena su sljedeća pitanja:

1. Navedite spol djeteta.
2. Navedite dob djeteta.
3. Na koji način Vaše dijete putuje u vrtić?
4. Na koji način Vaše dijete najčešće provodi svoje slobodno vrijeme?
5. Koliko puta tjedno se Vaše dijete bavi sportom (organizirana sportska aktivnost u sportskom klubu)?
6. Koliko slobodnog vremena dnevno Vaše dijete provodi u aktivnoj igri (igra koja uzrokuje povećano znojenje i ubrzano disanje)?
7. Koliko slobodnog vremena dnevno Vaše dijete provodi u sjedilačkoj igri?
8. Koliko slobodnog vremena dnevno Vaše dijete provodi pred ekranom (TV, računalo, mobitel...)?
9. Gdje Vaše dijete provodi najviše svog slobodnog vremena?
10. Smatrate li da Vaše dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme?
11. Potičete li svoje dijete na tjelesnu aktivnost?
12. Odabire li Vaše dijete samostalno na koji način će provoditi slobodno vrijeme?
13. Bavite li se Vi tjelesnim vježbanjem i koliko često (ubraja se i rekreativno tjelesno vježbanje poput trčanja, vožnje biciklom, teretana i slično)?
14. Ako provodite, koju tjelesnu aktivnost provodite najčešće?

15. Koliko vremena tjedno provodite sa svojim djetetom u tjelesnoj aktivnosti?

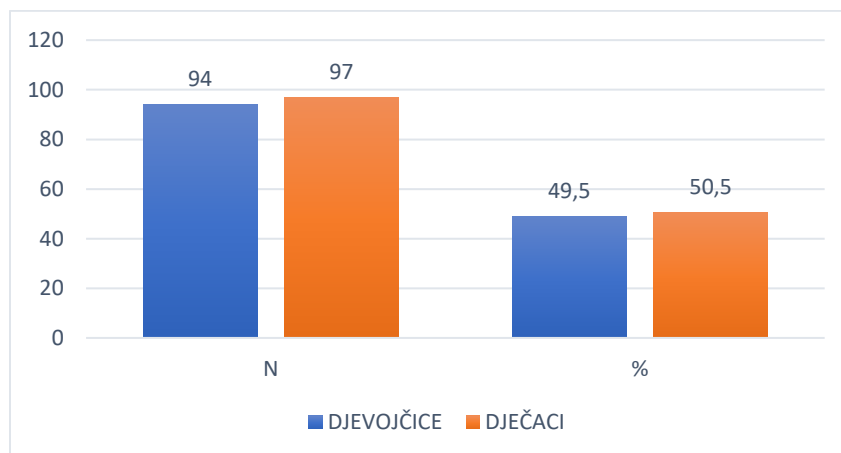
7.1. Rezultati istraživanja i rasprava

Na temelju provedene ankete dobiveni su rezultati istraživanja koji će biti prikazani na sljedećim grafičkim prikazima:



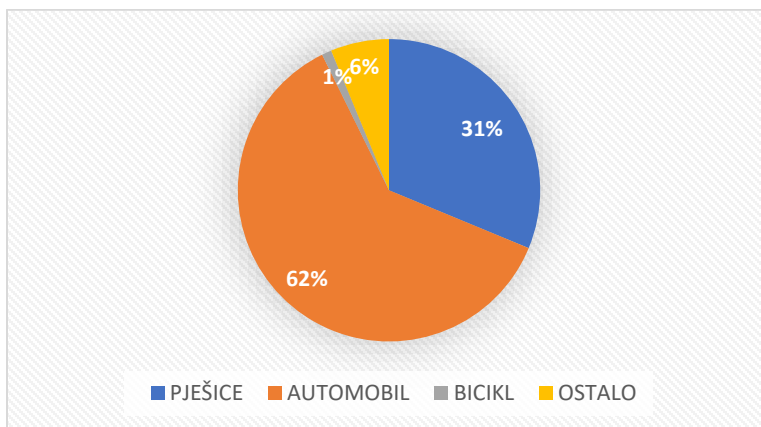
Slika 1. Dob djeteta

Prema dobivenim rezultatima, 25% djece ima sedam godina, zatim šest (21%) i pet (18%), a je nešto manji postotak djece u dobi od četiri (14%), tri (11%), dvije (7%) i jedne godine života (4%).



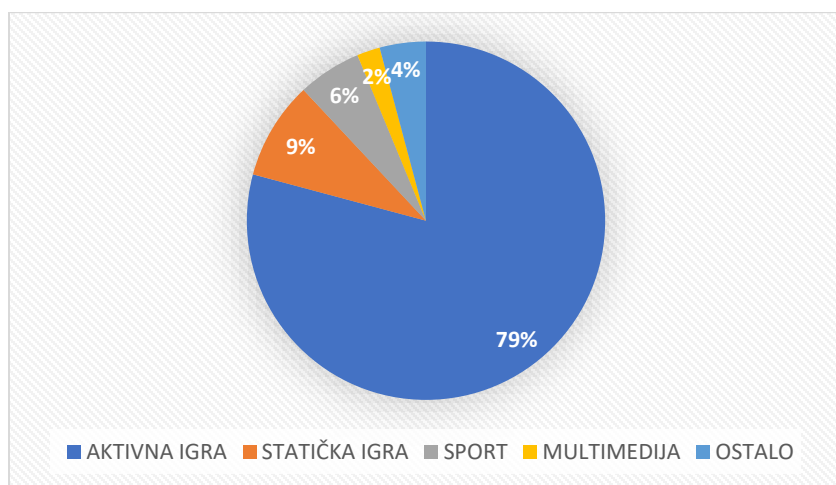
Slika 2. Spol djeteta

Prema ukupnom broju djece čiji su roditelji ispunili anonimni upitnik, može se utvrditi da je u istraživanju bilo uključeno 94 djevojčica i 97 dječaka, što daje skoro podjednak broj ženske (49,5%) odnosno muške djece (50,5%).



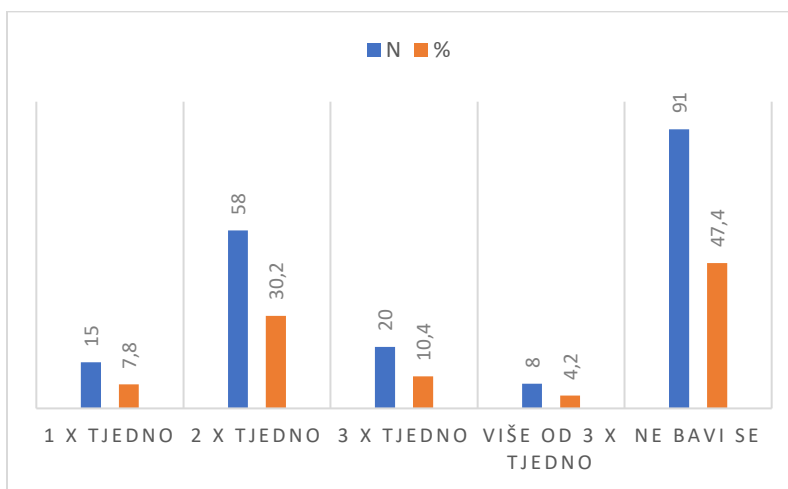
Slika 3. Način putovanja do vrtića

Dobiveni rezultati o načinu dolaska u vrtić koristeći prijevozna sredstva pokazuju da većina djece u vrtić putuje automobilom (62%) budući da roditelji djecu najčešće voze u vrtić prije odlaska na posao. 31% djece u vrtić odlazi pješice, a najvjerojatniji razlog tome je blizina stanovanja. Samo 1% djece u vrtić putuje biciklom. Ostali ispitanici su označili da koriste neki drugi način putovanja u vrtić.



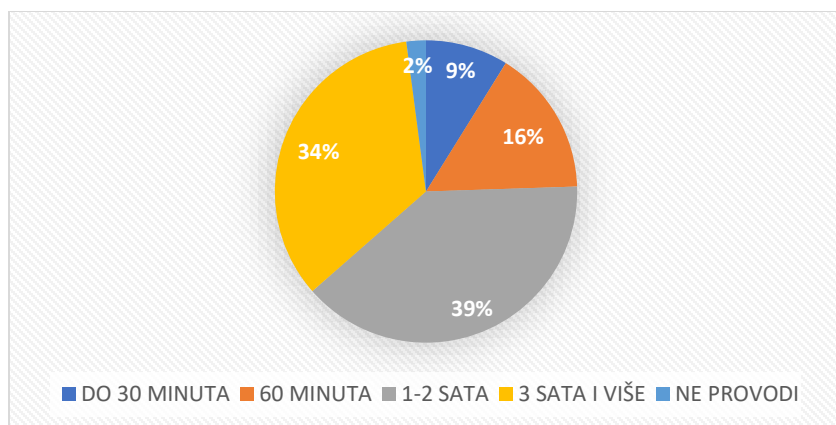
Slika 4. Način provođenja slobodnog vremena djece

Na 4. pitanje (Na koji način Vaše dijete najčešće provodi svoje slobodno vrijeme?) čak 79% ispitanika odgovorilo je kako njihovo dijete svoje slobodno vrijeme najčešće provodi u aktivnoj igri, što je i najzastupljeniji oblik tjelesne aktivnosti u ranoj i predškolskoj dobi. 9% djece svoje slobodno vrijeme provodi u statičkoj odnosno sjedilačkoj igri, 6% djece se bavi nekim sportom, dok samo 2% djece slobodno vrijeme provodi uz neki oblik multimedije.



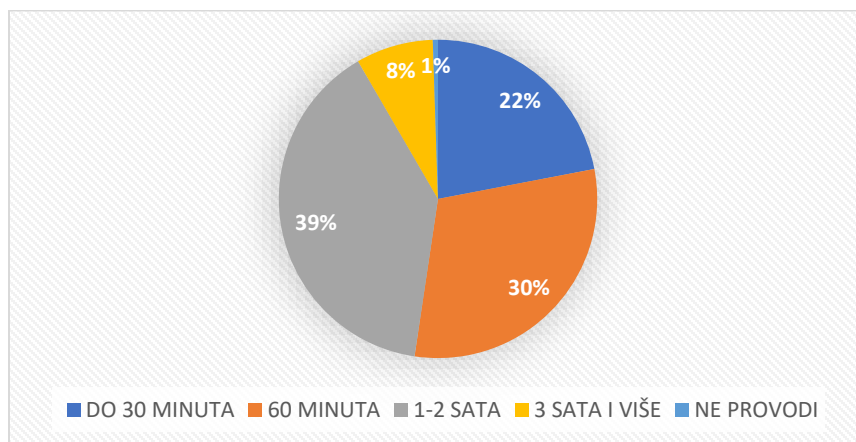
Slika 5. Sport u slobodno vrijeme

Analizom dobivenih rezultata na 5. pitanje (Koliko puta tjedno se Vaše dijete bavi sportom (organizirana sportska aktivnost u sportskom klubu?) može se zaključiti da se skoro polovina djece, odnosno njih 47,4% uopće ne bavi sportom u slobodno vrijeme koji uključuje članstvo u organiziranom sportskom klubu. 30,2% djece bavi se sportom dva puta tjedno, 10,4% djece tri puta tjedno, a 7,8% jednom tjedno. Od 197 ispitanika, samo njih 8 označilo je da se njihovo dijete bavi sportom više od 3 puta na tjedan.



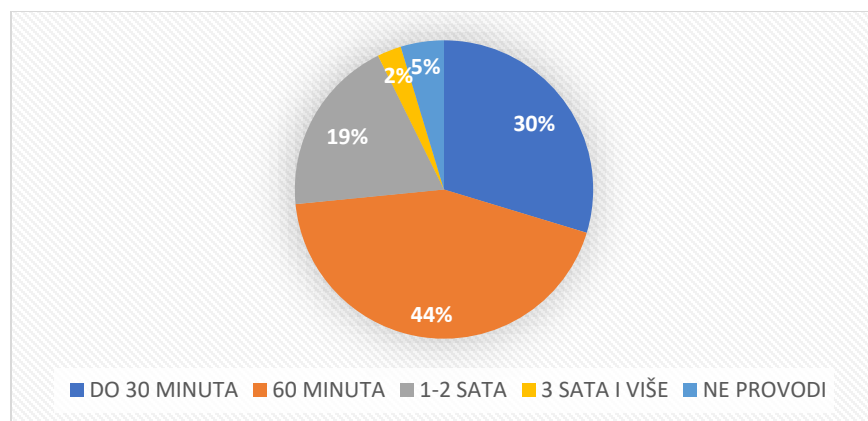
Slika 6. Vrijeme provedeno u aktivnoj igri

Dobiveni rezultati o količini slobodnog vremena koje dijete dnevno provede u aktivnoj igri (igra koja uzrokuje povećano znojenje i ubrzano disanje) pokazuju da većina djece dnevno provodi 1-2 sata (39%) te 3 sata i više (34%) u aktivnoj igri. Njih 16% provodi vrijeme u aktivnoj igri 60 minuta, dok se 9% djece aktivno igra do 30 minuta. 4 ispitanika odnosno 2% ispitanika navelo je da njihovo dijete ne provodi slobodno vrijeme u aktivnoj igri.



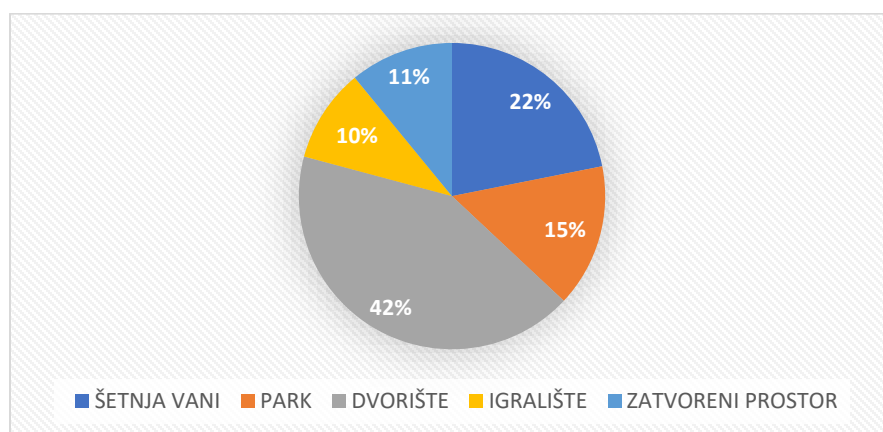
Slika 7. Vrijeme provedeno u statičkoj igri

Rezultati odgovora na 7. pitanje (Koliko slobodnog vremena dnevno Vaše dijete provodi u sjedilačkoj igri?) ukazuju da većina djece ispitanika provodi 1-2 sata dnevno u sjedilačkoj odnosno statičkoj igri (39%). 30% djece provodi 60 minuta dnevno u sjedilačkoj igri, 22% djece provodi do 30 minuta dnevno, dok 8% djece provodi 3 sata i više u sjedilačkoj igri. Jedan ispitanik smatra da njegovo dijete ne prakticira statičku igru.



Slika 8. Vrijeme provedeno pred ekranom

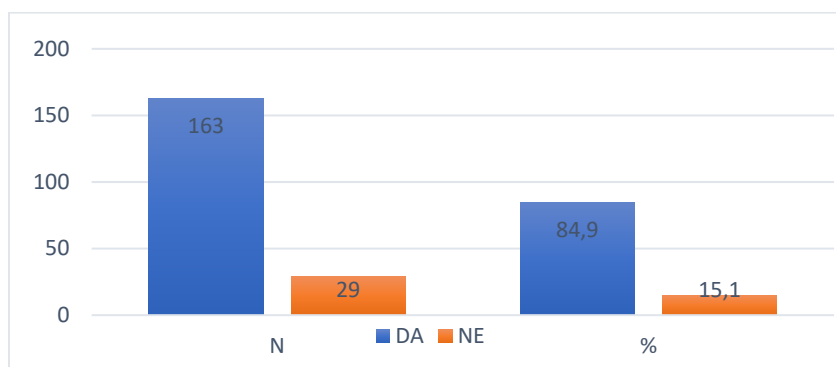
Prema rezultatima odgovora na 8. pitanje (Koliko slobodnog vremena dnevno Vaše dijete provodi pred ekranom (TV, računalo, mobitel...)?) može se utvrditi da 44% predškolske djece provede najčešće 60 minuta dnevno pred ekranom što može uključivati bilo koju vrstu multimedije. 30% djece provede maksimalno do 30 minuta dnevno ispred ekrana, njih 19% provodi 1-2 sata, a 2% provodi 3 i više sata dnevno uz neki oblik multimedije. Samo 5% djece uopće ne provodi svoje slobodno vrijeme pred ekranom.



Slika 9. Mjesto provođenja slobodnog vremena

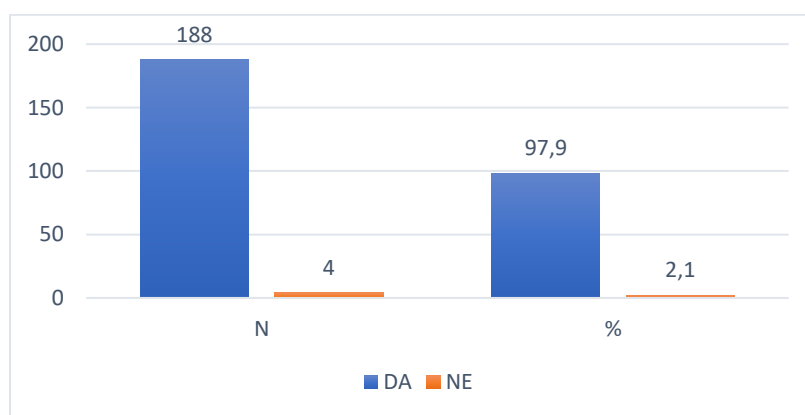
Prema dobivenim rezultatima na 9. pitanje (Gdje Vaše dijete provodi najviše svog slobodnog vremena?) može se uočiti da većina djece (42%) svoje slobodno vrijeme najviše provodi u dvorištu, što se smatra provođenjem vremena na svježem zraku. Njih

22% najčešće odlazi u šetnje na otvorenom, 15% odlazi u park, a 10% na igralište. 11% djece većinom svoje slobodno vrijeme provodi u zatvorenom prostoru.



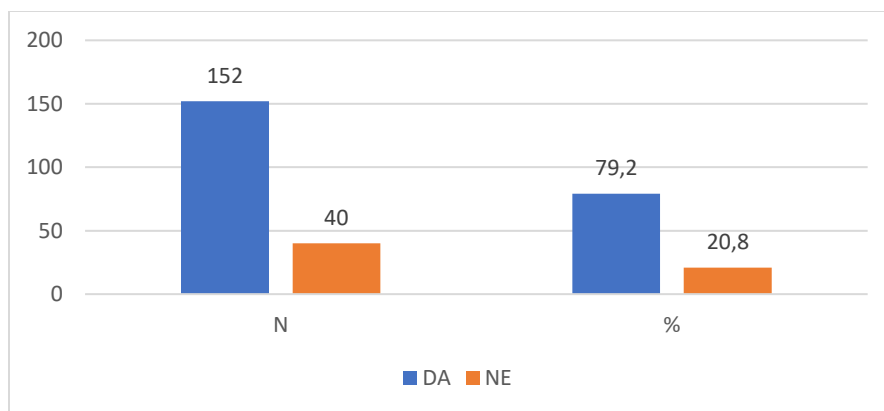
Slika 10. Kvaliteta provođenja slobodnog vremena djeteta

Od ukupnog broja ispitanika u odgovorima na 10. pitanje (Smatrate li da Vaše dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme?) 163 ispitanika, odnosno njih 84,9% smatra da njihovo dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme, dok njih 29, odnosno 15,1% smatra da njihovo dijete nedovoljno kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme.



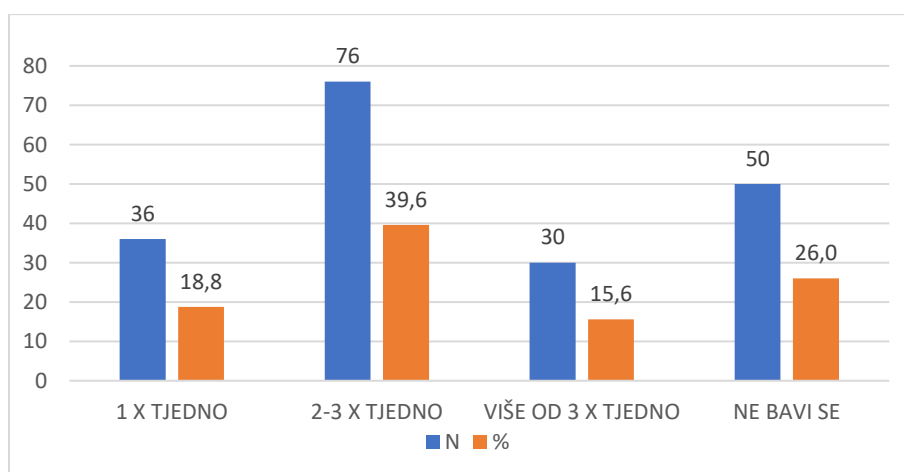
Slika 11. Poticanje djeteta na tjelesnu aktivnost

Rezultati odgovora na 11. pitanje (Potičete li svoje dijete na tjelesnu aktivnost?) pokazuju da samo 4 ispitanika od 197 ne potiče svoje dijete na tjelesnu aktivnost što daje postotak od 2,1%, dok gotovo svi ispitanici (97,9%) potiču svoje dijete da bude tjelesno aktivno. Ovakvi rezultati su izuzetno pohvalni i ukazuju na samosvijest roditelja da je tjelesna aktivnost nužna za zdrav razvoj njihove djece.



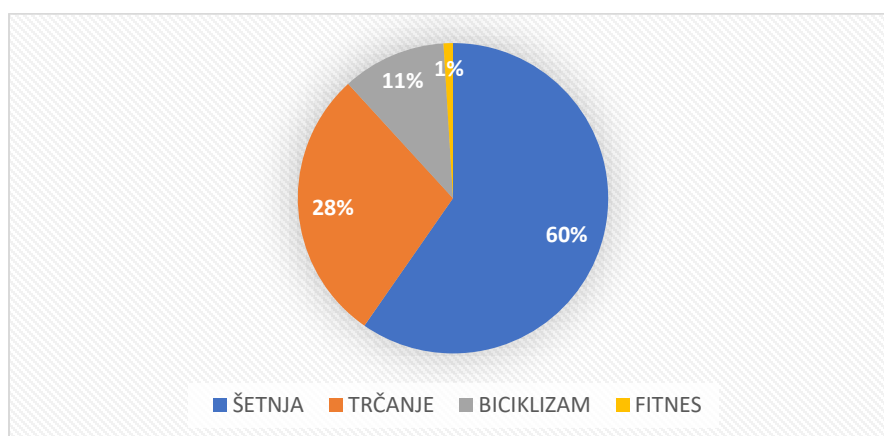
Slika 12. Samostalnost kod odabira načina provođenja slobodnog vremena djece

Prema dobivenim rezultatima 12. pitanja (Odabire li Vaše dijete samostalno na koji način će provoditi slobodno vrijeme?) može se zaključiti da 79,2% roditelja dopušta svojoj djeci da samostalno biraju način provođenja slobodnog vremena, dok njih 20,8% svojoj djeci određuje način provođenja slobodnog vremena. Kao što je više puta u radu istaknuto, djeci bi u što većoj mjeri trebalo omogućiti da sama izabere aktivnost kojom će se baviti u slobodno vrijeme kako na slobodno vrijeme ne bi gledali kao na obavezu nego odmor, ali svakako je preporučljivo poticati djecu da dio slobodnog vremena provode tjelesno aktivni.



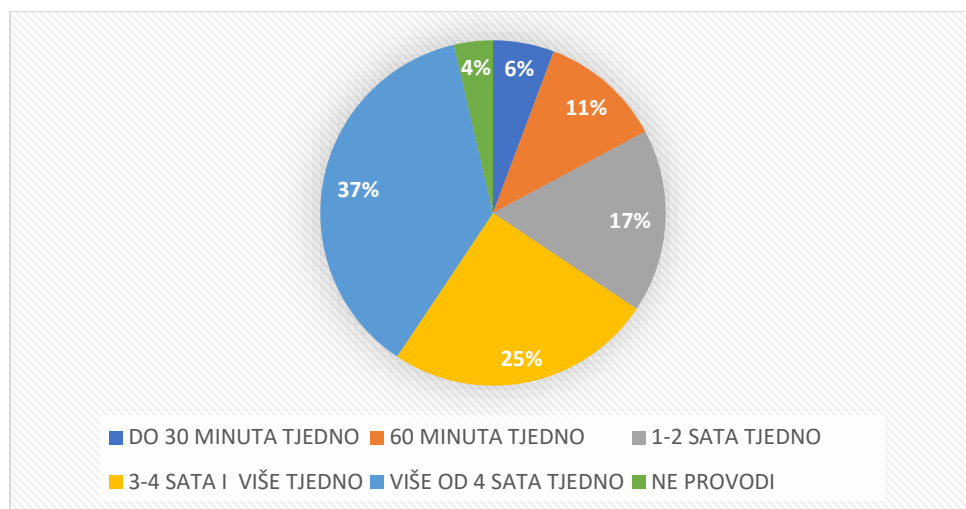
Slika 13. Tjelesna aktivnost roditelja u slobodno vrijeme

13. pitanje odnosi se na roditelje, a usmjereno je na njihovo bavljenje tjelesnim vježbanjem u slobodno vrijeme i koliko često to čine (ubraja se i rekreativno tjelesno vježbanje poput trčanja, vožnje biciklom, teretana i slično). Najveći broj ispitanika (39,6%) bavi se nekom tjelesnom aktivnošću 2-3 puta tjedno, 18,8% ispitanika bavi se aktivnostima jednom tjedno, dok njih 15,6% u tjelesnoj aktivnosti provodi više od 3 puta tjedno. Ovdje se ubrajaju sve vrste tjelesnih aktivnosti kao i rekreativno vježbanje poput šetnje i slično. Čak 26% ispitanika uopće ne provodi slobodno vrijeme u tjelesnoj aktivnosti, pa čak ni rekreativno.



Slika 14. Vrsta tjelesne aktivnosti roditelja

14. pitanje se također odnosi na roditelje djece, a odnosi se na vrstu tjelesne aktivnosti koju najčešće provode. Iz dobivenih rezultata se može uočiti da se većina ispitanika (60%) bavi hodanjem, odnosno svoje slobodno vrijeme provodi u šetnjama. 28% posto ispitanika bavi se trčanjem, 11% biciklizmom, a samo 1% odlazi na fitness.



Slika 15. Tjelesna aktivnost djece i roditelja

Dobiveni rezultati 15. pitanja (Koliko vremena tjedno provodite sa svojim djetetom u tjelesnoj aktivnosti?) pokazuju da 37% ispitanika provodi više od 4 sata sa svojim djetetom u tjelesnoj aktivnosti, a 25% njih provodi 3-4 sata tjedno. 17% ispitanika provodi 1-2 sata tjelesno aktivno sa svojim djetetom, a 11% do 60 minuta tjedno. 6% roditelja provodi do 30 minuta tjedno tjelesno aktivno sa svojim djetetom, a postoje i oni koji uopće ne provode vrijeme sa svojim djetetom na taj način, a njih je 3,6 posto. Kroz cijeli se rad naglašava važnost kvalitetnog provođenja vremena djece i roditelja, a tjelesna aktivnost je izuzetno važna za kvalitetu odnosa i provedbe slobodnog vremena djece.

Prema rezultatima ovog istraživanja može se zaključiti da je kod većine djece tjelesna aktivnost primjerena. Većina djece se tjelesnom aktivnošću bavi rekreativno, a na to upućuje podatak da se 47,4% djece ne bavi nikakvom organiziranom sportskom aktivnošću koja uključuje sportski klub ili organizaciju, ali 84,9% roditelja smatra da njihovo dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme. Većina djece tijekom svog dana provede oko 2-3 sata u aktivnoj igri što se u ranoj i predškolskoj dobi također smatra adekvatnom tjelesnom aktivnošću. Njih 39% provede dnevno u aktivnoj igri oko 1-2 sata, a njih 34% više od 3 sata. Nije nužno da se djeca rane i predškolske dobi bave organiziranom sportskom aktivnošću, ali je zato važno njihovo slobodno vrijeme ispuniti kvalitetnim aktivnostima koje su dobre za njihov psihički i fizički razvoj.

8. ZAKLJUČAK

Tjelesna aktivnost smatra se izuzetno važnom u razvoju djece, ne samo fizičkom nego i psihičkom. U predškolskoj dobi djeca razvijaju svoje funkcionalne i motoričke sposobnosti, a pri tom im najviše pomaže tjelesna aktivnost. Osim toga, bavljenje sportom ima i niz drugih pogodnosti koje pozitivno utječu na različite osobine koje djeca u toj dobi razvijaju, a to su samopouzdanje i samopoštovanje. U današnje vrijeme djeca često gube interes za tjelesnom aktivnošću pod utjecajem okoline, stoga je tu iznimno važna uloga roditelja i bliske okoline djeteta koja treba biti poticajna. Djeca po svojoj prirodi imaju biološku potrebu za kretanjem koja se treba zadovoljiti.

Budući da djeca uče prema primjeru, važno je da su roditelji također tjelesno aktivni kako bi bili primjer svojoj djeci. Sjedilački način života više nije samo pitanje odnosno problem odrasle populacije nego i djece, a takvim se načinom života dolazi do smanjenja tjelesne snage i slabljenja organizma. Tjelesna aktivnost je usko povezana s kvalitetom života i zdravljem svih ljudi. Stjecanje navika najznačajnije je u djetinjstvu, pa se zato naglasak stavlja na važnost kineziološke aktivnosti kod djece. Na stvaranje zdravih navika utjecaj ima obitelj djece, ali isto tako i institucije. One su te koje mogu utjecati na razvoj navike redovitog tjelesnog vježbanja, a u isto vrijeme se usvaja svijest o važnosti zdravog načina života za daljnji život. Uz poticanje na tjelesno vježbanje, dijete bi trebalo imati mogućnost samostalnog odabira tjelesne aktivnosti kako bi moglo zavoljeti kretanje kao takvo. Taj izbor će kod djeteta stvoriti zadovoljstvo i veću volju za vježbanjem. Ukoliko djetetova okolina bude poticajna za provedbom tjelesnih aktivnosti, veća je vjerojatnost da će dijete u svoje slobodno vrijeme poželjeti biti tjelesno aktivno. Pod okolinom se najčešće misli na roditelje i druge bliske osobe u djetetovom životu.

Provedeno istraživanje pokazalo je da su djeca rane i predškolske dobi tjelesno aktivna, ali da to ne treba biti nužno u organiziranom načinu vježbanja. Rezultati pokazuju da čak 79% djece svoje slobodno vrijeme provodi u aktivnoj igri, što se smatra kretanjem u kojem dijete uči, istražuje i razvija se, ali se nikako ne smije izostaviti podatak da samo 5% djece ispitanika uopće ne provodi slobodno vrijeme pred ekranom. 44% djece provodi 60 minuta na dan uz ekran, a njih 30% do 30 minuta. Iznimno je pohvalno da 97,9%

ispitanika svoje dijete potiče na tjelesnu aktivnost, što daje nadu u samosvijest roditelja o tome koliko je tjelesna aktivnost važna za adekvatan razvoj djece.

9. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2008.) *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Božović, R. (2008.) Od slobodnog vremena do dokolice. *Kultura, časopis za teoriju i socijologiju kulture i kulturnu politiku*, 120/121, 100-121.
3. Brajković, A. (2015.) *Pretilost kod djece*. Završni rad. Varaždin: Sveučilište Sjever.
4. Breslauer, N., Hublin, T., Zegnal Kuretić, M. (2014.) *Osnove kineziologije - priručnik za studente stručnog studija Menadžmenta turizma i sporta*. Čakovec: Međimursko Veleučilište u Čakovcu.
5. Bungić, M., Barić, R. (2009.) *Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja*. Zbornik radova. Zagreb: Kineziološki fakultet.
6. Dizdarević, L., Krčmar, S., Martinić, M. (2013.) Kretanje i sport važni su za razvoj predškolske djece. *Roditelji.hr* [Online] 1(12). Dostupno na: <https://www.roditelji.hr/vrtic/kretanje-sport-vazni-su-za-razvoj-predskolske-djece/> [Pristupljeno 10.06.2020.]
7. Dolić, M., Lovrić Maras, V. (2002.) *Tjelesne aktivnosti u prirodi*. Rijeka: Medicinska škola u Rijeci.
8. Findak, V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju: priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Školska knjiga.
9. Fišter, M., i Forko, A. (2015.) *Razvoj motoričkih sposobnosti primjenom poligona kod djece predškolske dobi*. 13. godišnja međunarodna konferencija „Kondicijska priprema sportaša“. Zagreb, Zbornik radova, str. 251-254. Zagreb, 2015.
10. Jelavić, M. (2010.) Prava djece i slobodno vrijeme - što o tome govori Konvencija o pravima djeteta. U M. Flego (Ur.) *Dječja prava i slobodno vrijeme* (11-16). Zagreb: Pravobranitelj za djecu.
11. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M., Sporiš, G. (2015.) *Osnove kineziologije*. Zagreb: Gopal d.o.o.
12. Kosinac, Z. (2011.) *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih športskih društava.

13. Lazar, M. (2007.) *Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj*. Đakovo: Tempo.
14. Maleš, D., Stričević, I. (1991.) *Druženje djece i odraslih*. Zagreb: Školska knjiga.
15. Matulić, D. (2018.) Važnost tjelesne aktivnosti za razvoj djeteta. *Logoped.hr - portal za roditelje, učitelje i stručnjake*. [Online] (2) Dostupno na: <https://logoped.hr/vaznost-tjelesne-aktivnosti-razvoj-djeteta/> Pristupljeno [Pristupljeno 16.06.2020.]
16. Mraković, M. (1997.) *Uvod u sistematsku kineziologiju*. 4. izdanje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
17. Pejčić, A. (2005.) *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka učiteljska škola.
18. Petrić, V. (2019.) *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
19. Plenković, J. (1997.) *Slobodno vrijeme i odgoj*. Zadar: Filozofski fakultet u Zadru.
20. Previšić, V. (2000.) Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse. *Napredak*, 141 (4); 403-410.
21. Prskalo, I. (2004.) *Osnove kineziologije: udžbenik za studente učiteljskih škola*. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
22. Puškić, M. (2016.) *Kineziološka aktivnost i slobodno vrijeme djece predškolske dobi*. Diplomski rad. Petrinja: Sveučilište u Zagrebu, Odsjek za odgojiteljski studij Petrinja.
23. Rosić, V. (2005.) *Slobodno vrijeme i slobodne aktivnosti*. Rijeka: Naklada Žagar.
24. Todorović, A. (1978.) *Metodologija istraživanja slobodnog vremena*. Beograd: Savremena administracija.
25. Valjan Vukić, V. (2013.) Slobodno vrijeme kao "prostor" razvijanja vrijednosti u učenika. *Magistra ladertina*, 8 (1); str. 59.-73.
26. Žagar Kavran, B., Trajkovski, B., Tomac, Z. (2013.) Utjecaj jutarnje tjelesne vježbe djece predškolske dobi na promjene nekih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, *SRCE: Hrčak – portal hrvatskih znanstvenih i stručnih časopisa*. [Online] LXI (1). Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/152307> [Pristupljeno 12.06.2020.]

SAŽETAK

Cilj je ovog završnog rada utvrditi pojam slobodnog vremena, uputiti na važnost tjelesne aktivnosti kao načinu života, te kroz istraživanje saznati na koji način i u kojoj mjeri djeca rane i predškolske dobi provode svoje slobodno vrijeme. Za potrebe istraživanja korištena je metoda online upitnika u kojem je sudjelovalo ukupno 197 ispitanika. Rezultati istraživanja pokazali su da 79% djece provodi svoje slobodno vrijeme u aktivnoj igri, a igra je jedan od prirodnih načina na koji djeca rane i predškolske dobi provode većinu svog vremena. Igra kao aktivnost se ne smije zanemariti budući da je ona izuzetno važna za djetetov tjelesni i psihički razvoj. Prema rezultatima ovog istraživanja može se zaključiti da je kod većine djece tjelesna aktivnost primjerena. Većina djece se tjelesnom aktivnošću bavi rekreativno, a na to upućuje podatak da se 47,4% djece ne bavi nikakvom organiziranom sportskom aktivnošću koja uključuje sportski klub ili organizaciju, ali 84,9% roditelja smatra da njihovo dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme. Većina djece tijekom svog dana provede oko 2-3 sata u aktivnoj igri što se u ranoj i predškolskoj dobi također smatra adekvatnom tjelesnom aktivnošću. Njih 39% provede dnevno u aktivnoj igri oko 1-2 sata, a njih 34% više od 3 sata. Većina djece provodi oko 60 minuta dnevno ispred ekrana koristeći neki oblik multimedije, a samo 5% djece uopće ne provodi vrijeme pred ekranom. Činjenica da 97,9% roditelja svoju djecu potiče na tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme je vrlo pozitivna u današnje vrijeme kada ni roditelji ni djeca nemaju vremena za kvalitetnije provođenje slobodnog vremena zbog svakodnevnih obaveza.

Ključne riječi: slobodno vrijeme, tjelesna aktivnost, sport, rekreacija, tjelesni razvoj, razvoj djeteta

SUMMARY

The aim of this thesis was to define the concept of free time, point out the importance of physical activity as a way of life, and to find out by research in what way and how often do preschool children spend their free time physically active. For the purpose of the research, an online questionnaire method was used in which a total of 197 respondents participated. The results of the research showed that 97% of children spend their free time in active play, and play is one of the most natural ways preschoolers spend most of their time. Play as an activity should not be neglected as it is good for the child's physical and mental development. According to the results of this study, it can be concluded that physical activity in most children is appropriate. Most children engage in physical activity recreationally, as indicated by the fact that 47,4% of children do not engage in any organized sports activity that includes a sports club or any organization, but 84,9% of parents believe that their child spends their free time well. Most children spend about 2-3 hours in active play during their day, which is also considered as adequate physical activity in early and preschool age. 39% of children spend about 1-2 hours a day in active play, and 34% of them spend more than 3 hours a day in active play. Most children spend about 60 minutes a day in front of a screen using some form of multimedia, and only 5% of children do not spend any time in front of a screen. The fact that 97,9% of parents encourage their children to engage in physical activity in their free time is very positive nowadays when neither parents nor children have time to spend their free time better due to obligations.

Keywords: free time, physical activity, sport, recreation, physical development, child development