

# Kineziološka aktivnost u slobodno vrijeme

---

**Metikoš, Magdalena**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2015**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:280793>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-26**



*Repository / Repozitorij:*

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



**SVEUČILIŠTE JURJA DOBRILE U PULI  
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI  
PULA  
STRUČNI STUDIJ PREDŠKOLSKOG ODGOJA**

**ZAVRŠNI RAD**

**KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST U SLOBODNO VRIJEME**

**MAGDALENA METIKOŠ**

PULA, 2015.

**SVEUČILIŠTE JURJA DOBRILE U PULI  
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI  
PULA  
STRUČNI STUDIJ PREDŠKOLSKOG ODGOJA**

**ZAVRŠNI RAD**

**KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST U SLOBODNO VRIJEME**

Magdalena Metikoš

Kolegij: Kineziološka kultura

Mentor: Zlatko Tkalčec, prof., v. pred.

Pula, 2015.

## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Magdalena Metikoš, kandidat za prvostupnika predškolskog odgoja, 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.

Student  
Magdalena Metikoš

U Puli, 13.11.2015. godine

IZJAVA  
o korištenju autorskog djela

Ja, Magdalena Metikoš dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj diplomski rad pod nazivom Kineziološka aktivnost u slobodno vrijeme 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, 13.11.2015.

Potpis  
Magdalena Metikoš

# SADRŽAJ

Izjava o akademskoj čestitosti

Izjava o korištenju autorskog djela

1. UVOD.....	2
2. CILJ.....	3
3. SLOBODNO VRIJEME.....	4
3.1. Biološki aspekti aktivnog provođenja slobodnog vremena.....	5
3.2. Slobodno vrijeme predškolske djece.....	6
3.3. Aktivnosti slobodnog vremena.....	8
3.4. Slobodno vrijeme i igra.....	9
3.5. Slobodno vrijeme i obitelj.....	10
3.6. Planiranje slobodnog vremena.....	11
4. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST.....	13
4.1. Važnost kineziološke aktivnosti.....	14
4.2. Sport i zdravlje.....	15
4.2.1. Prednost bavljenja sportskim aktivnostima kod djece.....	16
4.3. Važnost tjelesnih aktivnosti kod djece rane dobi.....	16
4.4. Aktivnosti u slobodno vrijeme.....	19
4.5. Igraonice kao oblik sportske aktivnosti.....	20
4.5.1. Igraonice u funkciji zadovoljenja osnovnih djetetovih potreba.....	21
5. METODE RADA.....	22
5.1. Uzorak ispitanika.....	22
5.2. Uzorak varijabli.....	22
6. METODE OBRADE PODATAKA.....	24
7. REZULTATI I RASPRAVA.....	25
8. ZAKLJUČAK.....	30
LITERATURA.....	31
SAŽETAK.....	33
PRILOZI.....	35

# 1. UVOD

Suvremeni uvjeti života i rada danas su drugačiji nego prije tridesetak godina. Razvoj tehnologije, informatike, prometa i komunikacija omogućava brzo i dinamično rješavanje različitih svakodnevnih obveza. Kod djece i mladeži u današnje vrijeme sve se više mijenja odnos školskog radnog vremena te slobodnog vremena. Djeca su opterećena opširnim školskim obvezama, pa je znatno važnije ostatak dana upotpuniti kvalitetnim sadržajima. Slobodno vrijeme je vrijeme aktivnog odmora, razonode, pozitivnog razvoja, socijalizacije, druženja i razvijanja vlastite osobnosti. Dijete će samo izabrati što ga zanima, ali često je potrebno dijete usmjeriti i upoznati ga sa svim mogućnostima koje ima. U slobodnom vremenu velika važnost trebala bi se posvećivati kineziološkoj aktivnosti koja je osnovna čovjekova potreba, potreba za kretanjem i održavanjem života. Kroz ovaj rad bit će objašnjeno što je to slobodno vrijeme i kako ono utječe na predškolsku djecu i djecu primarnog obrazovanja. Kroz analizu istraživanja bit će utvrđeno što predškolska djeca rade u slobodno vrijeme, koje su to aktivnosti kojima se bave i u kojoj mjeri se djeca bave kineziološkim aktivnostima te će biti uspoređeno bavljenje kineziološkim aktivnostima u ruralnim i urbanim područjima. Odgojitelji i učitelji kao direktni indikatori odgoja trebali bi ovakvo istraživanje provoditi svake godine kako bi imali uvid u slobodno vrijeme i izvannastavne aktivnosti učenika i vrtićke djece. Također bi odgojitelji i učitelji trebali poticati djecu na kineziološke aktivnosti i, kao adekvatan uzor, sami ih provoditi. Često bi se u vrtićima i na roditeljskim sastancima trebalo raspravljati o važnosti kineziološke aktivnosti jer o tome ovisi budućnost i zdravlje djece. Poticaj na kineziološke aktivnosti potreban je djeci u predškolskom dobu jer je usađivanje zdravih navika najbolje od malih nogu, ali isto tako to se treba nastaviti u primarnom obrazovanju te kasnije u srednjoškolskom obrazovanju. Tri sata tjelesne i zdravstvene kulture tjedno nije dovoljno tjelesnog vježbanja, zato bi učitelji trebali kineziološke aktivnosti unositi u nastavne sate kada god je to moguće.

"Zato slobodno vrijeme treba iskoristiti maksimalno učinkovito u pedagoškom smislu i to aktiviranjem djece i mladeži u različitim oblicima slobodnih aktivnosti u školi i izvan nje."<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Vladimir Rosić. 2005. *Slobodno vrijeme, slobodne aktivnosti*. Rijeka. 90.

## **2. CILJ**

Cilj ovog završnog rada je utvrditi na koji način djeca provode svoje slobodno vrijeme. Primarni cilj ovog istraživanja je utvrditi što predškolska djeca rade u slobodno vrijeme i u kojoj mjeri se bave kineziološkim aktivnostima. Sekundarni ciljevi su usporedba bavljenja kineziološkim aktivnostima u ruralnim i urbanim područjima te otkrivanje stavova predškolske djece prema kineziološkim aktivnostima i bavljenju sportom u budućem životu.



### 3. SLOBODNO VRIJEME

Slobodno vrijeme je osnovni preduvjet za brojne aktivnosti koje jačaju tijelo i duh te poboljšavaju društveni život. Neke od aktivnosti slobodnog vremena su dio društvenih normi, a odnose se na obitelj, prijateljstvo, društvene potrebe te potrebe za obrazovanjem.

"Slobodno vrijeme s pozicije djeteta je ono vrijeme u toku dana u kojem se isprepliću brojni i raznovrsni utjecaju i sadržaji, pozitivni i negativni, organizirani i spontani, koji dopunjuju, korigiraju ili se suprotstavljaju onome što pruža obitelj i škola."<sup>2</sup>

"Odgajnik nikada ne smije biti pasivni promatrač već aktivan sudionik u svim fazama rada, od iniciranja do izrade programa, organizacije i rasporeda aktivnosti, izbora sadržaja, načina provođenja pa do njihove pune realizacije."<sup>3</sup>

Djetetovi interesi podložni su promjenama. Ako djetetu postane dosadno, trebalo bi mu omogućiti promjenu aktivnosti. Dijete ne bi trebalo prisiljavati, biti krut ili netolerantan. Što aktivnije, slobodnije i potpunije sudjeluje u izboru i odlučivanju, to će više poštovati dogovore, energičnije se zalagati za njihovo provođenje u život, te će biti zadovoljnije i sretnije.

Slobodno vrijeme se i posljednjih nekoliko desetljeća pojavljuje kao značajan i univerzalan problem suvremenog društva. Stoga u današnje vrijeme, slobodno vrijeme iziskuje brojna pitanja na koja nam je teško odgovoriti:

- Kako provoditi slobodno vrijeme da ono pritom ostane slobodno, korisno i pozitivno?
- Kako ga iskoristiti i ispuniti?
- Kako na njega pripremiti pojedince i društvo u cjelini?

Isto tako, slobodno vrijeme je dio čovjekova života koje koristi za odmor, zabavu, za stjecanje novih iskustava i kulturno bogaćenje; različito s obzirom na dob, spol, zanimanje, stupanj interesa, ciljeve i njegove mogućnosti. Glavna odrednica slobodnog vremena je sloboda, dobrovoljnost i neobvezatnost. To je vrijeme odmora, razonode, pozitivnog razvoja, socijalizacije i humanizacije. Razvija se u obitelji i proširuje na vrtić i školu. Ubrzani

---

<sup>2</sup>Vladimir Rosić. 2005. *Slobodno vrijeme, slobodne aktivnosti*. Rijeka. 76.

<sup>3</sup>Vladimir Rosić. 2005. *Slobodno vrijeme, slobodne aktivnosti*. Rijeka. 84.

napredak tehnologije i znanosti ubrzao je životni tempo i prividno ga olakšao, no sve se dogodilo prebrzo i čovjek se nije stigao prilagoditi. Potreba za povratkom psihofizičke ravnoteže i zdravlja podliježe nizu postupaka u kojima kineziološka znanost ima važnu ulogu. Pri tome je najvažnije kretanje koje je prirodni odraz održavanja života. Kretanje u bilo kojem smislu, pješaćenje, trčanje, skakanje i drugo, pogoduje čovjekovu zdravlju, a njegovo ograničavanje nepovoljno djeluje na čitav antropološki status. Ubrzani pad ljudskih sposobnosti ne može nadomjestiti nikakva suvremena tehnologija unatoč tome što je život bez nje današnjem čovjeku nezamisliv. Slobodno vrijeme je jedna od najznačajnijih sastavnica svakodnevnog života pojedinca i grupa u suvremenom društvu te važan indikator načina i kvalitete svakidašnjeg života.

### **3.1. Biološki aspekti aktivnog provođenja slobodnog vremena**

"Suvremenu civilizaciju karakterizira izrazito smanjenje tjelesne aktivnosti. Teški tjelesni rad u razvijenim zemljama svijeta iščezava pred mehanizacijom i robotikom."<sup>4</sup>

Čovjek razvijenog dijela svijeta teži za opskrbljivanjem vrhunskim tehnološkim pomagalicama koja ograničavaju kretanje i rad tijela u obavljanju svakodnevnih poslova. Takav način života bez fizičke aktivnosti i kretanje uzrok je sve veće učestalosti mnogih kroničnih bolesti i sve slabije sposobnosti organizma. Imajući na umu utjecaj vježbanja na regulaciju tjelesne mase, te motoričke sposobnosti djece, ali i poznavajući posebno činjenicu da u odrasloj dobi relativno aktivnije ostaju osobe čije su funkcijske sposobnosti u adolescenciji bile više, postajemo svjesni važnosti ranog poticanja na tjelesnu aktivnost i uključivanja u aktivno provođenje slobodnog vremena.

"Navika za kretanjem, vježbanjem, odnosno sportom stvorena u vrtićkoj dobi vodi do potrebe za kretanjem u slobodnom vremenu te ukoliko ostane sačuvana tijekom života, imat će optimalni učinak na zdravlje i funkcionalnu sposobnost."<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup>Mirna Andrijašević. 2000. *Slobodno vrijeme i igra*. 48.

<sup>5</sup>Mirna Andrijašević. 2000. *Slobodno vrijeme i igra*. 49.

Ako prihvatimo očitu činjenicu da je potreba za kretanjem osnovna biotička potreba te da se dijete dragovoljno i u potpunosti predaje spontanoj igri ili nekom drugom obliku aktivnosti koja obuhvaća kretanje, nameće se zaključak da je s gledišta korisnoga korištenja slobodnog vremena kineziološka aktivnost bez alternative.

### **3.2. Slobodno vrijeme predškolske djece**

Slobodno vrijeme kod djece je ono koje im ostaje na raspolaganju za njihove osobne potrebe nakon boravka u vrtiću ili školi. To je vrijeme tijekom dana u kojem se isprepliću brojni i raznovrsni utjecaji i sadržaji, pozitivni i negativni, organizirani i spontani, koji dopunjuju, korigiraju sve ono što pružaju vrtić, škola i obitelj. Slobodno vrijeme djece može se smatrati sredstvom aktivnog odmora, zabave i razonode. Pozitivno utječe na fizički i mentalni razvoj, na razvoj kreativnih sposobnosti i oblikovanja pozitivnih osobina ličnosti. Slobodno vrijeme ipak nikada nije potpuno slobodno od obaveza, kao što nije rijetko da i u "obaveznom vremenu" postoje slobodne aktivnosti.

Na početku svake vrtićke i školske godine prevelik broj roditelja muče pitanja što činiti i kako organizirati djetetovo slobodno vrijeme te kako odabrati najbolju aktivnost za svoje dijete. Činjenica je da je na raspolaganju razmjerno velika ponuda organiziranih slobodnih aktivnosti. Da bismo saznali što dijete privlači i zanima, treba na početku školske godine ispitati njihove interese, otkriti čime se želi baviti. Potom ustanoviti količinu slobodnog vremena tijekom pojedinih dana, dogovoriti sadržaje te ih ugraditi u režim života obitelji.

Takvog je vremena malo i ovisi o dnevnoj i tjednoj djetetovoj opterećenosti. Slobodnim vremenom djeca raspolazu sama, a koriste ga za:

- odmor
- razonodu i zabavu
- fizičku i psihičku relaksaciju
- stvaralaštvo
- razvoj ličnosti
- igru

- sport
- slušanje glazbe
- gledanje televizijskog programa
- čitanje knjiga, časopisa
- maštanje
- razmišljanje.

U slobodnom vremenu djeca, mladež i odrasli mogu razvijati svoje sposobnosti, proširivati svoja znanja, socijalizirati se u skladu sa svojim interesima, potrebama, željama.

Slobodno vrijeme djeci daje:

- mogućnost razvoja i provjere svojih sposobnosti
- otkrivanje svojih interesa
- upoznavanje sebe i drugih
- slobodno uređivanje i razvijanje odnosa prema drugima i prema sebi
- upoznavanje i razvijanje svojih potreba
- upoznavanje i mijenjanje okoline.

Neadekvatno i nekorisno korištenje i provođenje slobodnog vremena kod predškolske djece, učenika, mladeži i odraslih može dovesti do toga da pojedinci zbog nedovoljne potrebne pažnje zalutaju u loše društvo, neadekvatno reaguju, zalutaju u društveno neprihvatljive oblike ponašanja, prepuste se uživanju alkohola, droga itd. Zato u organiziranju i provođenju slobodnog vremena kod djece veliku ulogu imaju roditelji, odgajatelji, učitelji i škola. Razlika između uspješne i neuspješne djece je u jednoj rečenici: "Nisam imao vremena". Samoregulirana djeca su ustrajna, dobro organizirana, dobro određuju svoje ciljeve, prate vlastiti rad, prilagođavaju tehnike učenja ovisno o okolnostima i znaju motivirati. Ona su sigurno uspješnija od djece koja se ne znaju organizirati.

Djeci primarnog obrazovanja u prosjeku ostaje oko 8 sati slobodnog vremena. Ako samo sat ili dva iskoriste za učenje i pisanje zadaće, postoji velika šansa da postanu uspješni u školi. Ako sat ili dva provedu na treningu ili slobodnoj aktivnosti prema vlastitim interesima, ostaju im puna četiri sata za igru, druženje s prijateljima, gledanje TV-a, igranje igrica i slično.

Jedan od uzroka potištenosti, i kod odraslih i kod djece, su "nedovršeni poslovi". To su oni poslovi koje znamo da moramo napraviti, ali ih cijelo vrijeme odgađamo. Na primjer, čitanje lektire, pisanje zadaće ili možda neki poslovi nevezani za školu. Postojanje nedovršenih poslova nas jednostavno muči i stvara nemir i nervozu. Budući da su roditelji nezadovoljni, dolazi do svađa i sukoba, stvara se novi nemir i novo nezadovoljstvo. Krug se zatvara. Potištenost je bolest raspoloženja, zahvaća i tijelo i misli. Pokazuje se kao nedostatak životne radosti, bezvoljnosti, gubitak interesa, osjećaja bezvrijednosti i bespomoćnosti. Spoznaja da si svoje vrijeme posvetio nečem konstruktivnom, naučio nešto novo, usavršio se ili isplanirao sljedeći cilj, donijet će određenu vrstu mentalnog zadovoljstva, koja iz dana u dan postaje životno inspirirajuća.

Isto tako nam je poznato da upravljanje vremenom nije čarobni štapić koji će riješiti sve naše probleme, nego je vještina koja se mora razvijati. Živjeti bez plana isto je kao i ploviti brodom po moru bez kompasa. To ujedno znači i misliti pravilno, misliti pozitivno, misliti racionalno, misliti planirano. Jednom kada razviješ sposobnost za pametno korištenje vremena i energije, spreman si za postizanje i vrlo velikih ciljeva.

### **3.3. Aktivnosti slobodnog vremena**

Kako su aktivnosti slobodnog vremena vrlo brojne i raznolike, tako postoje i raznovrsne mogućnosti klasifikacije slobodnih aktivnosti. Tako, na primjer, postoji klasifikacija prema mjestu gdje se slobodne aktivnosti zbivaju, po dobi i spolu, po brojčanoj strukturi ili prema vrstama samih aktivnosti: sportske, umjetničke, tehničke i sl. Ipak je najprihvatljivija klasifikacija u kojoj je osnova podjele funkcija i svrha koja se veže za pojedine aktivnosti. Polazeći od osnova funkcije: odmor, rekreacija, razvoj ličnosti, koje su međusobno povezane i jednako važne, klasifikaciju slobodnih aktivnosti čine i tri odgovarajuće skupine aktivnosti. Prvo su aktivnosti koje služe običnom odmoru, bez neke posebne i naporne fizičke ili psihičke angažiranosti. Ova se skupina aktivnosti više pojavljuje kod odraslih, više je individualnoga karaktera. U drugu skupinu ulaze aktivnosti rekreacije u najširem smislu te riječi, sa zadatkom aktivnog odmora, zdrave razonode i zabave. To su raznovrsne društvene i pokretne igre, plesanje, posjećivanje sportskih priredbi, praćenje događaja preko televizije i radija, šetnje u prirodi, izleti, posjećivanje kina itd. U treću

skupinu ubrajaju se aktivnosti koje su više namijenjene razvoju ličnosti preko različitih područja: fizičke, obrazovne, odgojne, umjetničke, tehničke, društvene i sl.

Aktivnosti slobodnog vremena su one aktivnosti koje pojedinac prihvaća po slobodnoj volji i interesu, a koje po sebi uključuju i sve obveze i sve posljedice koje iz njih proizlaze. Osnova je tih aktivnosti sloboda izbora i postojanje motivacijskog sklopa koji uvjetuje izbor. Pod društveno prihvatljivim aktivnostima slobodnog vremena podrazumijevamo sve one aktivnosti koje pridonose rekreativno-produktivnom osmišljavanju slobodnog vremena. One su uvijek, pa i onda kada označavaju samo odmor i razonodu, planirane i sadržajno osmišljene, a motivacijski istinski utemeljene i razvojno usmjerene.

Način provođenja slobodnog vremena predstavlja neodvojivi segment našeg funkcioniranja kroz koji se oplemenjujemo i u kojem postajemo ono što jesmo. Interesi vezani za slobodno vrijeme usmjeravani su najviše utjecajem obitelji te njenog ekonomskog i društvenog statusa, obrazovnog statusa, vršnjačke skupine, medija, ponudom i reklamiranjem aktivnosti slobodnog vremena te socijalnim statusom.

Mladi govore o sebi najviše kroz stvari s kojima su u neposrednom kontaktu kao što su glazba, moda, film, likovni izričaj, literarni uradak, istraživački projekti, festivali, koncerti, sport, televizija, časopisi i sl. Time i stil života mladih predstavlja način zadovoljavanja osobnih potreba pojedinca u određenoj društvenoj dinamici. Način života podrazumijeva određeni model ponašanja koji predstavlja i specifičnu životnu orijentaciju u zadovoljavanju osobnih potreba, ali i životnu organizaciju, način učenja, a onda i sam stil života.

### **3.4. Slobodno vrijeme i igra**

Igra je složeno i raznoliko ponašanje koje se smatra temeljnom pretpostavkom normalnog rasta i razvoja djece. Igra predstavlja neku vrstu zabave i određeni način zaokupljanja. Prije svega igra mora biti ugodna i djetetu pružiti užitek. Igra ne bi trebala sadržavati cilj koji djetetu nameće okolina. Ona treba biti spontana i dobrovoljna. Kroz igru dolazi do aktivnog uključivanja igrača. Slobodno vrijeme i igra međusobno se nadopunjuju. Igramo se zato što imamo slobodno vrijeme ili imamo slobodno vrijeme zato što se igramo.

Kao jedan od sadržaja slobodnog vremena igra postaje sve važniji oblik zabave koji čovjeka vraća u prirodno stanje i daje mu mogućnost razvoja. Svaka igra ima svoja pravila. Važno je sudionike upoznati s pravilima igre i važnošću njihova poštovanja. Cilj svake igre je pobjeda, a ishod joj je nepredvidiv. Sudionici mogu igrati individualno ili timski, te se služe dozvoljenim sredstvima kako bi ostvarili prednost.

Igra može biti određena vremenom, prostorom, brojem sudionika, vrstom rekvizita i opremom. Igru prati osjećaj sreće i zadovoljstva, a ona sama donosi vedrinu i opuštanje. Na taj način igra stvara jedinstvo, slogu kao i harmoniju unutar zajednice. U igri se prilagođava pravilima, pokušava nadmudriti druge. Svatko od sudionika igre u pravilu se trudi biti najbolji, biti pobjednik. Kroz igru surađuje s drugima te se na takav način socijalizira i poistovjećuje s okolinom.

### **3.5. Slobodno vrijeme i obitelj**

Slobodno vrijeme u obitelji je vrlo važno za komunikaciju i razvoj kvalitetnih odnosa u obitelji. Obitelj ima važnu ulogu u kreiranju dječjeg slobodnog vremena. Mnogi roditelji imaju pogrešno mišljenje o tome i smatraju da su proveli kvalitetno vrijeme sa svojim djetetom ako borave u istoj prostoriji s njime dok kuhaju ili gledaju TV. To u stvarnosti nije tako, jer dijete osjeća da mu se roditelji nisu u potpunosti posvetili.

Djeca od najranije dobi imaju potrebu provoditi vrijeme u igri i drugim aktivnostima sa svojim roditeljima. Bit kvalitetno provedenog vremena sa svojim djetetom nije koliko, već kako provodimo vrijeme s njim. Iako je zaposlenim roditeljima to teško, bilo bi poželjno da svaki roditelj bez pritiska, žurbe i pogledavanja na sat, može porazgovarati sa svojim djetetom, a ne da to čini zato što mora. Dobro je u takvom razgovoru govoriti o sebi i svom danu. Naravno, o onome što roditelji smatraju da mogu podijeliti sa svojim djetetom, a zatim pitati kako su oni proveli svoj dan. Roditelji često griješe smatrajući da propitivanjima, prodikama i savjetima razgovaraju kvalitetno s djetetom. Ako svakodnevno postavljamo djeci ista pitanja, dobit ćemo uglavnom iste odgovore, a najčešće onakve kakve mi želimo čuti. Djeca će često u tim šablonskim razgovorima prikrivati one informacije koje znaju da će nas uzrujati ili koje će potaknuti lavinu naših prigovora i komentara. Zato je važno da ti razgovori budu opušteni i da

svatko može reći i podijeliti s drugima ono što želi. Tako se razvija veće povjerenje i bliskost među članovima obitelji.

Vikendi su za roditelje često rezervirani za sve ono što tijekom tjedna nisu mogli obaviti, pa to nadoknađuju: spremanje stana, pranje, glačanje rublja, košnja travnjaka, pranje auta, veće kupovine i sl. Na taj način djetetove potrebe se zanemaruju. Svatko može navesti mnogo opravdanih i neopravdanih razloga zbog kojih ne provodi dovoljno vremena sa svojim djetetom. Roditelji bi trebali imati na umu da provođenjem određenog vremena sa svojim djetetom razvijaju povjerenje, bliskost, ljubav, povezanost i podršku koja je važna u djetetovu osamostaljivanju i odrastanju.

### **3.6. Planiranje slobodnog vremena**

"Današnji čovjek sve manje ima slobodnog vremena. Slobodno vrijeme je preduvjet za brojne aktivnosti od kojih veći broj podliježe bitnim odrednicama čovjekova funkcioniranja u različitim društveno-ekonomskim smjernicama života."<sup>6</sup>

Bitno je rasporediti vrijeme. Ako se vrijeme dobro isplanira, dobije se bolji pregled života. Stekne se dobar ritam, bolji pogled i planiranje vremena sprečava stres.

Smjernice dobrog planiranja slobodnog vremena:

- Nadzirite svoje vrijeme.
- Razmislite kako provodite svoje vrijeme.
- Budite svjesni kada gubite svoje vrijeme.
- Znajte kada ste produktivni.

Pravilno organiziranje slobodnog vremena podrazumijeva aktivno sudjelovanje u raznim kulturnim i sportskim aktivnostima. Djeca se bave aktivnostima koje su u skladu s njihovim interesima, željama i dispozicijama. Treba voditi računa o tome da dijete ne bude prekomjerno opterećeno sudjelovanjem u velikom broju sekcija, što može imati negativne posljedice po redovne obaveze. Znati kako provoditi vrijeme trebalo bi nam pomoći

---

<sup>6</sup>Mirna Andrijašević. 2000. *Slobodno vrijeme i igra*. 5



isplanirati i predvidjeti završetak aktivnosti. Zato je dobro napraviti plan provođenja slobodnog vremena koje će sastaviti cijela obitelj zajedno. Taj plan može biti tjedni ili mjesečni. Dobro je zapisati ga, dobiti suglasnost svih članova obitelji i staviti ga na vidno mjesto (obično tamo gdje stavljamo neke obavijesti, poruke i sl.) Svakako se tada treba pridržavati napisanih zajedničkih aktivnosti, a ne izmišljati razloge zašto nešto ne bismo napravili ili ih odgađati bez razloga.

## 4. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST

"Kineziologija dolazi od grčkih riječi *kinezis* (kretanje, pokret) i *logos* (zakon, znanost), pa prema tome, etimološki, kineziologija je znanost o kretanju. U prenesenom smislu, kineziologija je znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice tih procesa na ljudski organizam."<sup>7</sup>

"Kineziologiju zanima svaki usmjereni proces vježbanja kojemu je cilj:

- unapređenje zdravlja
- optimalan razvoj ljudskih osobina, sposobnosti i motoričkih znanja te njihovo što duže zadržavanje na što višoj razini
- sprečavanje preranog pada pojedinih antropoloških karakteristika i motoričkih znanja
- maksimalan razvoj osobina, sposobnosti i motoričkih znanja u agonistički (natjecateljski) usmjerenim kineziološkim aktivnostima."<sup>8</sup>

Obuhvaća 4 različita područja, prema ciljevima i metodama rada:

- kineziološku rekreaciju – s temeljnim ciljevima usmjerenim na očuvanje zdravlja organizma, socijalizaciju, osmišljavanje slobodnog vremena, postizanje osjećaja zadovoljstva, a bez težnje dostizanja maksimalnih motoričkih postignuća, s posljedičnom natjecateljskom ili ekonomskom dobiti
- kineziterapiju – dakle, sustavnu terapiju tjelesnim vježbanjem (fizioterapiju), s ciljem poboljšanja funkcioniranja dijela ili cjelokupnog organizma
- kineziološku edukaciju – sustavno tjelesno vježbanje s ciljem sustavnog poticanja razvoja temeljnih motoričkih znanja i sposobnosti
- sport – težnja dostizanja maksimalnih motoričkih dostignuća, s potencijalnom natjecateljskom i/ili ekonomskom dobiti.

---

<sup>7</sup>Miloš Mraković. 1997. *Uvod u sistematsku kineziologiju*. 7.

<sup>8</sup>Miloš Mraković. 1997. *Uvod u sistematsku kineziologiju*. 7.

## 4.1. Važnost kineziološke aktivnosti

Današnju populaciju djece i mladih opterećuje živčana napetost, poremećaji lokomotornog sustava, bolesti kardiovaskularnog i respiratornog sustava. Aktivnost je ljudska potreba i zato je važno upozoravati na posljedice nedovoljnoga kretanja. Čovjeku nedostaje kretnja koja je osnovna pokretačka snaga gotovo svih vitalnih funkcija. Ugrožene su i osnovne motoričke sposobnosti. Prije svega brzina, potom snaga i izdržljivost. U današnje vrijeme fizičko opterećenje je neznatno. Hodanje, koje je osnovni oblik ljudske tjelesne aktivnosti, korištenjem automobila i drugih prijevoznih sredstava svelo se na najmanju moguću mjeru.

U slobodnom vremenu prevladavaju pasivni oblici sudjelovanja u pojedinim aktivnostima kao što su gledanje televizije, posjeti kinu i kazalištu, posjećivanje sportskih priredbi u svojstvu gledanja, umjesto aktivnog sudjelovanja u različitim tjelesnim aktivnostima. Dugotrajna pasivnost uzrokuje značajno smanjenje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, značajnu promjenu morfološkog statusa, a time i radnih čovjekovih sposobnosti. Redovita tjelesna aktivnost jedan je od ključnih faktora za zdrav život. Nemoguće je nabrojati sve pozitivne aspekte tjelesne aktivnosti, no bez sumnje, neke od njih su: unapređenje zdravlja i kvalitete života, produženje očekivanog trajanja života i smanjenje rizika za kronične nezarazne bolesti kao što su bolesti srca i krvnih žila, šećerna bolest, maligne bolesti i sl.

Pozitivni aspekti redovite tjelesne aktivnosti očituju se kod fizičkog i mentalnog zdravlja te psihosocijalnog razvoja. Nikada nije prerano započeti s usvajanjem zdravih navika i edukacijom o važnosti tjelesne aktivnosti; studije pokazuju da većina djece koja se bave sportom i tjelesno su aktivna u djetinjstvu zadrži takve navike i u odrasloj dobi. Sport ima pozitivan učinak na razvoj sposobnosti. Djeca koja se od malena bave nekom sportskom aktivnošću, već u ranoj životnoj dobi razvijaju radne navike i samodisciplinu. Sport ima pozitivnu ulogu i u emocionalnom razvoju djece budući da olakšava i proces socijalizacije.

Neaktivnost je posebno štetna kod djeteta za njegov razvoj. Zdrava, okretna, spretna i vješta djeca mogu lakše nositi sve teškoće života te mogu lakše obavljati svoje radne i društvene zadaće. Kineziološka aktivnost potiče djetetov fizički rast i razvoj, razvoj psihomotornog sustava i opće funkcionalne sposobnosti organizma. Dijete stječe spoznaju o

općem fizičkom stanju i stvara naviku bavljenja tjelesnim aktivnostima. Da bi se izbjegle posljedice neaktivnosti, uzrokovane suvremenim načinom života i rada, nužno je potrebno u svakodnevnom režimu života ostaviti vremena za bavljenje kineziološkom aktivnošću. Zbog toga se posebno ističe pozitivan odnos prema tjelesnom vježbanju bez kojeg je današnji život zdravog čovjeka nezamisliv.

## **4.2. Sport i zdravlje**

O sportu postoje različite definicije, ali danas bi se moglo reći da je sport aktivnost iznadprosječne umne i tjelesne angažiranosti, čije učinke ostvarujemo različitim oblicima tjelesnih vježbi i aktivnosti prema dogovorenim pravilima neke igre ili izvedbe. Sport, osim očuvanja zdravlja te ostvarenja radnih i obrambenih sposobnosti, ima i značajnu društvenu ulogu. Ta je uloga usmjerena na odgojno-obrazovne vrijednosti i njihovu provjeru kroz uspjeh sudionika sa stalnom težnjom za napretkom. Utjecaj sporta na formiranje osobnosti je velik. Sport djeluje na zdravstvenu i morfološko-funkcionalnu osobnost djeteta, a zatim i na moralnu te intelektualno-radnu i estetsku komponentu. Sport zahtijeva specijalni režim života uz veliko odricanje i ulaganje napora tjelesne i psihičke prirode.

Sport ima važnu ulogu u svim područjima ljudskog života. Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na usvajanje zdravog načina života, unapređuje zdravlje i kvalitetu života. Pomoću sporta se promiče mir, jednakost i prijateljstvo među ljudima. Uspješni sportaši mogu biti pozitivni uzori djeci i mladima. Djeca kao aktivni sudionici u sportu i tjelesnom vježbanju postaju ozbiljnija i odgovornija. Bavljenje sportom potrebno je omogućiti svima koji se za sport odluče. Osim što je jedan od primarnih ciljeva bavljenja sportom postići vrhunske rezultate u izabranoj grani sporta, smatra se da sport i bavljenje sportom mora imati za djecu i druge pouke, osobito one koje imaju trajnu vrijednost. Dakle, i poslije aktivnog bavljenja sportom, kao npr. razvijanje pravilnog odnosa prema zdravlju, stvaranje navika i vrijednosti orijentacije o tome što, kako, koliko i zašto treba vježbati.

### **4.2.1. Prednost bavljenja sportskim aktivnostima kod djece**

Mnogobrojni su razlozi koji govore u prilog bavljenja sportom. U nastavku je navedeno nekoliko razloga:

- sport omogućuje skladan rast i sazrijevanje svih organskih sustava, naročito srčano-žilnog, dišnog i koštano-mišićnog
- sport pravilno utječe na psihičke funkcije, socijalizaciju, smanjuje stres, jača samopouzdanje, uči upornosti i stjecanju radnih navika, razvija moralne odgovornosti kroz pošten odnos prema suigraču i protivniku
- djeca sportaši nisu gojazni, ne piju, ne puše, ne drogiraju se, bolji su učenici i manje izostaju s nastave; manji je indeks trudnoća kod tinejdžerki sportašica
- djeca sportaši imaju manji rizik od kasnijih kroničnih bolesti (pretjerana debljina, šećerna bolest, visok krvni tlak, astma itd.) uzrokovanih nekretanjem.

Sport je zanimljiv djeci zbog zabave, igre, druženja, dobrog imidža, a od njega ga odbijaju pobjeda kao imperativ, pritisak ambicioznih roditelja, česte ozljede, nedostatan napredak, dosada i ismijavanje. Pravilo je da djeca čim kasnije počnu vrhunski natjecateljski trening, dok je početak socijalizacije i bavljenja pojedinim sportovima sve raniji. Dijete koje je nezadovoljno sportskim treningom pati od poremećaja raspoloženja, strahova, nesanice, umorno je i popušta u školi. Važno je da roditelji prepoznaju želje i mogućnosti djeteta i da ne forsiraju nemoguće. Forsiranje i prevelika očekivanja mogu stvoriti obrnuti efekt i odbiti dijete od bavljenja sportom.

### **4.3. Važnost tjelesnih aktivnosti kod djece rane dobi**

Tjelesne aktivnosti su temeljne aktivnosti u razvoju djeteta i prva karika u općem sustavu poticanja rasta i razvoja te su ključne u ranoj dobi. Dijete rane dobi kreće se veći dio dana, što mu je potrebno za rast i razvoj. U toj dobi razvija se koštano-vezivni i živčano-mišićni sustav. Snažno rastu i razvijaju se veliki mišići. U tim godinama, dijete nauči hodati, trčati, skakati, penjati se i sl. Kretanje mnogo utječe na pojačan rad organa za disanje, što povećava izmjenu tvari. Pokreti pridonose i razvoju središnjeg živčanog sustava. Briga za zdravlje djece i njihov normalan tjelesni razvoj je važna zadaća odgoja djeteta rane dobi.

Veoma je važno pravodobno uključiti zadovoljavajući tjelesni odgoj. Prirodne potrebe djeteta za kretanjem treba zadovoljiti, ali i njima rukovati.

Odgojni rad u predškolsko doba provodi se u dobnim skupinama:

- mlađoj, koja obuhvaća djecu od 3 do 4 godine
- srednjoj, koja obuhvaća djecu od 4 do 5 godina
- starijoj, koja obuhvaća djecu od 5 do 7 godina.

Tjelesni odgoj predškolskog djeteta treba u dječjem organizmu razvijati sposobnost obrane od štetnih vanjskih utjecaja. Za to je potrebna pravilna prehrana, pravilan raspored vremena i osigurani higijenski uvjeti i navike. Mladom organizmu potrebna su i aktivna sredstva tjelesne kulture odnosno dječji organizam treba jačati prirodnim čimbenicima kao što su sunce, zrak, voda i tjelovježba koja se u predškolskoj dobi izvodi u obliku pokretnih igara, satova tjelesnog vježbanja, jutarnje gimnastike, šetnje. Danas se tjelesni odgoj djeteta treba provoditi na znanstvenoj osnovi. Dobrim poznavanjem građe i rada pojedinih djetetovih organa i proučavanjem specifičnih osobina njegove psihe odgojitelji će moći primijeniti valjane metode te unaprijediti tjelesni odgoj djece predškolske dobi.

Da bi rad na tjelesnom razvoju djeteta bio koristan, potrebno je odabrati najprikladnije vježbe koje se odabiru prema:

- psihofizičkom razvoju djece
- karakteristikama grupe
- spremnosti grupe
- stanju dječjeg zdravlja.

Tjelesno vježbanje svestrano razvija dijete, ali samo onda ako su svi njegovi sastavni dijelovi ravnomjerno zastupani, a to su:

- vježbe kojima se razvija discipliniranost i organizirano kretanje kolektiva
- vježbe koje jačaju velike mišićne skupine
- vježbe kojima se razvijaju prirodni oblici kretanja.

Zdrava, okretna, spretna i vješta djeca mogu lakše nositi sve nedaće i teškoće života te mogu lakše obavljati svoje radne i društvene zadaće. Zadaci tjelesnog vježbanja temelje se na mogućnosti poticanja tjelesnog rasta te razvoja psihomotoričkog sustava opće funkcionalne sposobnosti organizma. Ovaj se zadatak ostvaruje osmišljenim sustavom vježbi, igara, stvaranjem navika za zdrav život ispravnim držanjem tijela. Dijete stječe spoznaju o općem tjelesnom stanju i stvara naviku bavljenja tjelesnim aktivnostima. Stručnjaci već duži niz godina upozoravaju na negativnost u razvoju djece i mladeži, pad ljudskih osobina i sposobnosti. Generacijski postoji opadanje mišićne mase, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, porast psihičkih poremećaja što su direktni indikatori narušenja zdravlja već u ranom djetinjstvu. Ukoliko osobine i sposobnosti nisu razvijene do poželjne razine, zdravlje je narušeno utoliko više što je veća odsutnost potrebnoga kretanja. Zdravlje se ne može zadržati ako se prestane kretati.

Tjelesne aktivnosti djece u dječjem vrtiću možemo podijeliti na:

- vježbanje u dvorani
- vježbanje u sobi dnevnog boravka
- vježbanje na otvorenom prostoru.

Za svaki od tih prostora potrebno je napraviti neke od pripremnih radnji da bi vježbanje bilo zadovoljavajuće:

- adekvatna priprema djece – odjeća i obuća
- adekvatna priprema odgojitelja – plan rada (sigurnost djece, razvojne mogućnosti djeteta i skupine, zdravstveni status djeteta – akutna stanja kao npr. dijabetes, epilepsija...), priprema sredstva prema planiranim aktivnostima
- trajanje aktivnosti – ovisno o mogućnostima djece uvjetovano dobi, vremenskim uvjetima, vrstama aktivnosti s obzirom na kretanje, s obzirom na sprave i pomagala
- nadoknada tekućine (voda, čaj, limunada).

Uloga odgojitelja u poticanju djetetova tjelesnog razvoja jest osigurati povećanje djetetove sposobnosti da svrsishodno koristi svoje tijelo kako bi ostvarilo niz različitih zadataka.

Velik dio djetinjstva posvećen je ovom procesu savladavanja vještina putem niza vježbi motoričkih aktivnosti:

- aktivnosti u zatvorenom prostoru koje potiču razvoj velikih mišića: aktivnosti i vrijeme na podu, masaža, rastezanje, pjesma i glazba, igre prstima, hvatanje i rukovanje predmetima, podizanje i nošenje tereta, puzanje, penjanje, hodanje, igre s loptom, podizanje, nošenje i slaganje kocaka
- aktivnosti u zatvorenom prostoru za razvoj malih mišića: vještine vizualnog fokusiranja, pomicanje, guranje, razgrtanje i okretanje, guranje i povlačenje predmeta, slagalice, bojanje.

#### **4.4. Aktivnosti u slobodno vrijeme**

Aktivnosti u slobodno vrijeme organiziraju se izvan vrtića ili škole u društvenim organizacijama, centrima, društvima, klubovima i sl. Ostvarivanje programa izvanškolskih kinezioloških aktivnosti ovisi o razvijenosti sportskog života sredine u kojoj škola djeluje. U interesu škole/vrtića je uputiti što veći broj djece u različite sportske organizacije gdje će se pružiti bolji materijalni uvjeti za daljnje napredovanje i usavršavanje odabrane sportske aktivnosti. Slobodne aktivnosti organiziraju se između ostalog radi potpunijeg i uspješnijeg ostvarivanja odgoja, socijalizacije mladih i razvijanja individualnih sposobnosti. U velikoj mjeri su ovisne o razvijenosti sportskog života sredine u kojoj škola ili vrtić djeluje. One će im pružiti bolje prostorne i materijalne uvjete za daljnje napredovanje i usavršavanje u odabranoj sportskoj aktivnosti.

Prema Dolić i Lovrić Maras iz 2002. godine, slobodne aktivnosti organiziraju se po načelu dobrovoljnosti, a osnovni zadaci su im:

- razvijanje individualnih sposobnosti
- pravovremeno otkrivanje nadarene djece
- aktivni odmor
- razonoda
- igra
- uključivanje u kulturu i sportski život sredine.



Nužno je iskoristiti sve mogućnosti koje pružaju programi okupljanja djece u slobodno vrijeme. Time se kod djece stvaraju navike svakodnevnog vježbanja.

#### **4.5. Igraonice kao oblik sportske rekreacije**

Sportska rekreacija koristi sport i tjelesnu aktivnost u svrhu zadovoljavanja potrebe za kretanjem i tjelesnom aktivnošću. Sportska rekreacija ima primarni cilj pozitivno djelovati na zdravlje, i to na sve njegove aspekte. U tom cilju prilagođavaju se aktivnosti i opterećenje. Važno je naglasiti da je sportska rekreacija danas nužnost u smislu prevencije bolesti. Rekreacija može biti zabava, ali svaka zabava nije uvijek i rekreacija. Sportska rekreacija kojoj je svrha poboljšati zdravlje ima precizno definirane ciljeve i metode kojima se ti ciljevi postižu.

"Ukoliko zanemarimo napomenu da kod djece predškolske dobi nemamo pravo govoriti o 'slobodnom vremenu', budući da je sve raspoloživo vrijeme predškolaca praktički slobodno vrijeme, programi igraonica sa sportskim sadržajima posjeduju obilježja sportske rekreacije:

- rekreacija je aktivnost u slobodno vrijeme i nije profesionalni rad ili obveza
- rekreacija se provodi po vlastitom izboru i bez prisile
- rekreacija pozitivno utječe na djetetov zdravstveni, psihički, socijalni i ekonomski status."<sup>9</sup>

Kroz igraonice djelomično se može ispunjavati sve osnovne ciljeve sportske rekreacije:

- korekciju negativnih učinaka okoliša i uvjeta življenja
- nadomjestiti manjak mogućnosti kretanja
- stvaranje pozitivnih navika
- smišljeno i korisno provođenje slobodnog vremena.

---

<sup>9</sup>Mirna Andrijašević. 2000. *Slobodno vrijeme i igra*. 53.

Zadaća sportske igraonice je zadovoljiti osnovne djetetove potrebe za kretanjem te poboljšanje odnosa među djecom.

#### **4.5.1. Igraonice u funkciji zadovoljenja osnovnih djetetovih potreba**

Zadaća igraonice je da, osim zadovoljenja osnovnih biotičkih potreba za kretanjem, ispunjava i određene aspekte:

- *potreba za moći:* omogućiti djetetu usvojiti nove spoznaje i ovladati novim vještinama
- *potreba za slobodom:* omogućiti djetetu da samo izabere želi li se uključiti u program, kojim tempom će određene elemente usvojiti i do kojeg stupnja
- *potreba za poštovanjem i ljubavlju:* djetetu sudjelovanje u programu pomaže da se socijalizira, da upozna nove prijatelje, dogovara se s njima, uči se uvažavati druge te se osjeća poštovanim
- *potreba za zabavom:* osnovni model igraonice je igra te se djeca slobodno u igraonicu uključuju i iz nje isključuju.

## 5. METODE RADA

Za potrebe ovog rada, od 4. do 13. svibnja 2015. godine, provedeno je istraživanje o slobodnom vremenu i kineziološkim aktivnostima u dva ruralna i dva urbana vrtića. Koristila se metoda anketnog upitnika.

### 5.1. Uzorak ispitanika

U ruralnom vrtiću "Histrići" u Štinjanu, anketa je provedena na ukupno dvadeset i dvoje djece; od toga je bilo dvanaest djevojčica i deset dječaka.

U ruralnom vrtiću "Dado" u Štinjanu, anketa je provedena na ukupno dvadeset i devetero djece; od toga je bilo osamnaest dječaka i jedanaest djevojčica.

U urbanom vrtiću "Kućica od licitra" u Puli anketa je provedena na ukupno dvadeset i četvero djece; od toga je bilo trinaest djevojčica i jedanaest dječaka.

U urbanom vrtiću "Pingvin" u Puli anketa je provedena na ukupno dvadeset i troje djece; od toga je bilo trinaest djevojčica i deset dječaka.

Dječji vrtić:	Broj djece:	Broj dječaka:	Broj djevojčica:
"Histrići" Štinjan	22	10	12
"Dado"	29	18	11
"Kućica od licitra" Pula	24	11	13
"Pingvin"	23	13	10
Ukupno:	98	52	46

*Tablica 1. Broj djece po dječjim vrtićima*

### 5.2 Uzorak varijabli

Anketni upitnik sastojao se od pet pitanja koja su se odnosila na aktivnosti provođenja slobodnog vremena. Uz pitanja su bili ponuđeni odgovori i svaki roditelj ili odgajatelj je za svako dijete trebao izabrati jedan ponuđeni odgovor ili dopisati svoj odgovor kako bi se točno izjasnili o svojim stavovima vezanim za provođenje slobodnog vremena.

U okviru anketnog upitnika postavljena su pitanja:

1. Kako najčešće provodiš slobodno vrijeme?
2. Baviš li se sportom u slobodno vrijeme?
3. Kojom se sportskom aktivnošću baviš u slobodno vrijeme?
4. Koliko često se baviš sportskom aktivnošću u slobodno vrijeme?
5. Želiš li se nastaviti baviti sportom u budućem životu?

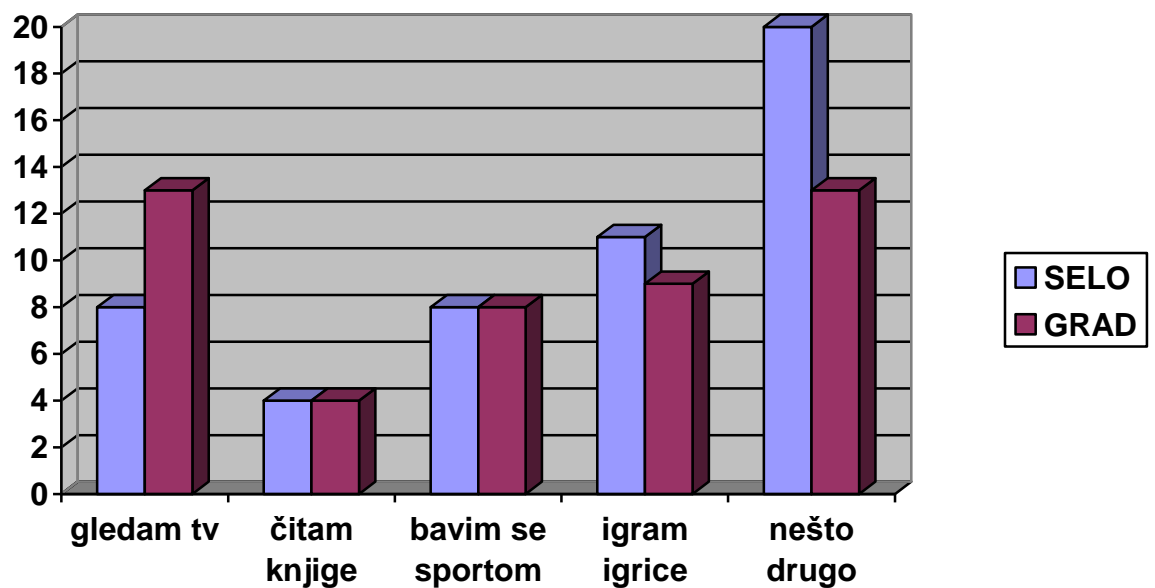
## **6. METODE OBRADJE PODATAKA**

Klasifikacijom pitanja i ponuđenih odgovora razvrstano je svako pitanje i odgovor zasebno. Također, klasificirano je svako pitanje i odgovor po podjeli određenih vrtića. Na taj način dobili smo uvid u slobodno vrijeme djece, da li se djeca bave sportom i kojim, koliko često te željom za daljnje bavljenje sportom u budućem životu.

Također klasifikacijom spola djeteta napravljena je usporedba bavljenja sportom kod djevojčica i dječaka u ruralnoj i urbanoj sredini. Do rezultata smo došli tako što smo svaku anketu zasebno proučili i zabilježili rezultate iste.

## 7. REZULTATI I RASPRAVA

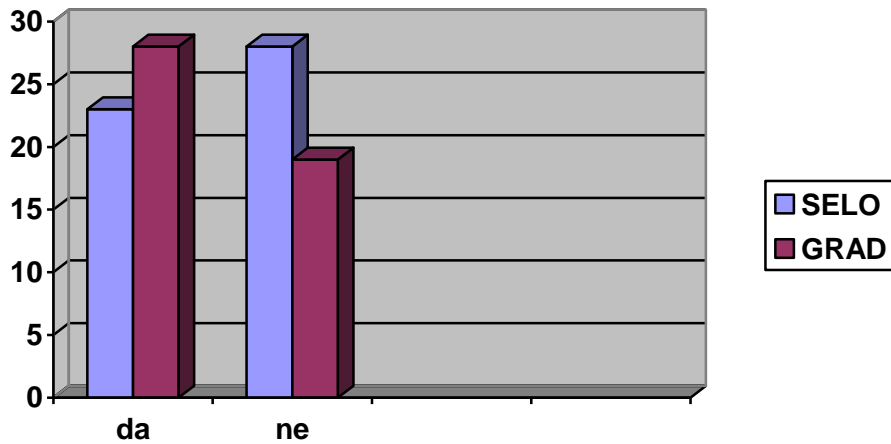
Na temelju provedenih anketa dobiveni su sljedeći rezultati koji su grafički prikazani. Plavom bojom označeni su rezultati istraživanja provedeni u ruralnoj sredini/selu, a crvenom bojom označeni su rezultati istraživanja provedeni u urbanoj sredini/gradu.



*Graf 1. Kako najčešće provodiš slobodno vrijeme?*

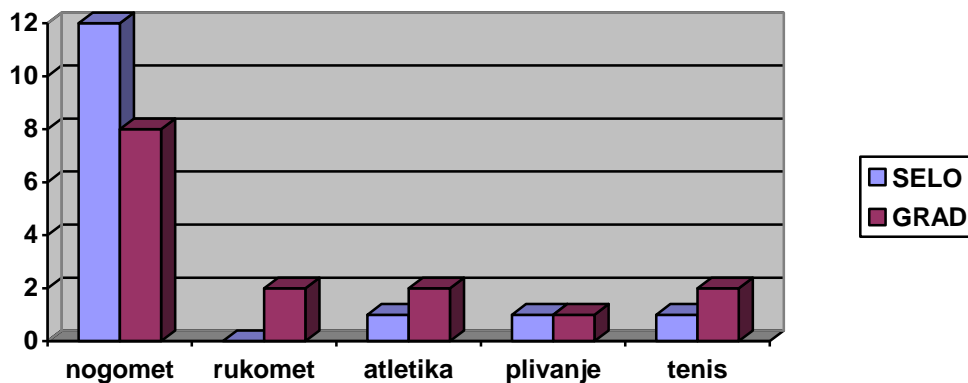
Iz rezultata dobivenih istraživanjem za cijeli ispitivani uzorak vidljivo je da se u slobodno vrijeme sportom najčešće bavi osmero djece iz ruralne sredine i osmero djece iz urbane sredine, što je jako mali broj u oba područja. Slobodno vrijeme uz televiziju najčešće provodi osmero djece iz ruralne sredine te trinaestero djece iz urbane sredine, što je za predškolsku djecu velik broj. U slobodno vrijeme najčešće čita knjige tek četvero djece iz ruralne sredine i četvero djece iz urbane sredine. Igrice igra jedanaestero djece iz ruralne sredine i devetero djece iz urbane sredine, što je velik broj s obzirom na to da djeca trebaju što više kretanja umjesto sjedilačkog načina provođenja slobodnog vremena. Ostalim aktivnostima bavi se dvadesetero djece iz ruralne sredine i trinaestero djece iz urbane sredine, što se većinom navodi kao igra vani, igranje s prijateljima i sl.

Na temelju analize može se zaključiti da manji broj djece svoje slobodno vrijeme provodi uz sport, ali to nadoknađuju ostalim aktivnostima kao što su igranje na otvorenom, igranje s prijateljima i sl. Velik broj djece svoje slobodno vrijeme provodi u sjedećem i pasivnom položaju uz televizor ili igranjem igrica na računalu, što je zabrinjavajući podatak.

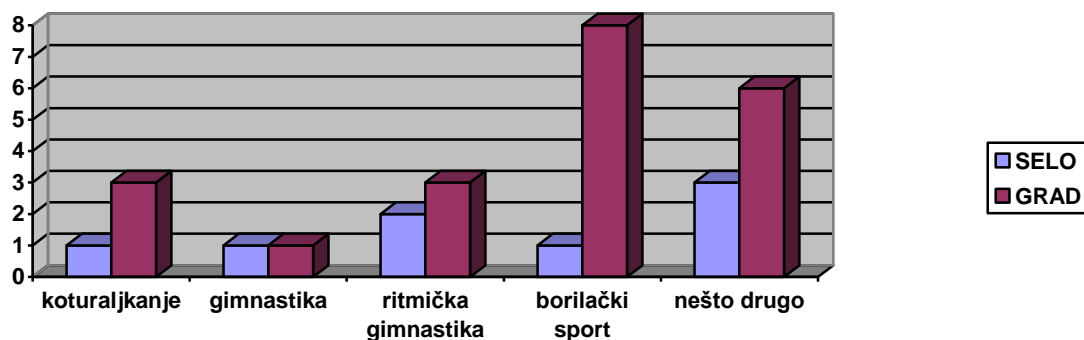


*Graf 2. Baviš li se sportom u slobodno vrijeme?*

Analizom rezultata vidljivo je da se u ruralnoj sredini djeca nešto manje bave sportom, njih dvadeset i troje, s obzirom na djecu koja žive u urbanoj sredini, njih dvadeset i osmero, što se može objasniti mnogo širom i raznolikijom ponudom sportskih aktivnosti u gradu u odnosu na selo. Zanimljivo je da se puno djece u urbanoj sredini, njih devetnaestero, uopće ne bavi sportskom aktivnošću, a čak dvadeset i osmero djece iz ruralne sredine također ne prakticira sport kao oblik rekreacije.



*Graf 3. Kojom se sportskom aktivnošću baviš u slobodno vrijeme?*



*Graf 4. Kojom se sportskom aktivnošću baviš u slobodno vrijeme?*

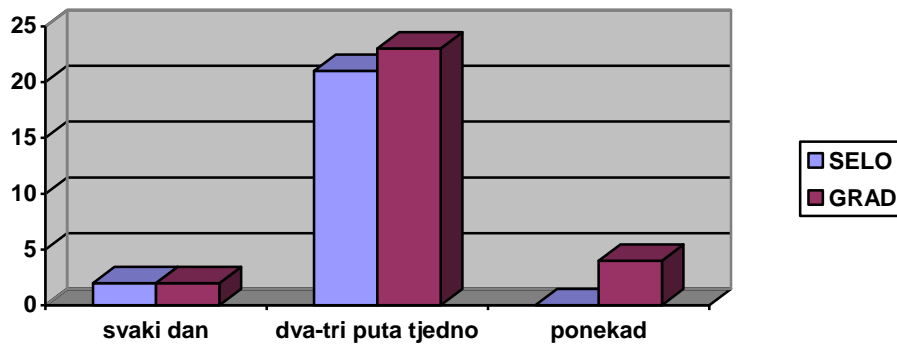
"Kojom se sportskom aktivnošću baviš u slobodno vrijeme?"	Broj djece u ruralnoj sredini	Broj djece u urbanoj sredini
Nogomet	12	8
Rukomet	0	2
Atletika	1	2
Plivanje	1	1
Tenis	1	2
Koturaljkanje	1	3
Gimnastika	1	1
Ritmička gimnastika	2	3
Borilački sport	1	8
Nešto drugo	3	6
<b>Ukupno:</b>	<b>23</b>	<b>36</b>

*Tablica 2. Broj djece u određenim sportovima*

U ruralnoj sredini su rezultati o tome kojom se slobodnom aktivnošću djeca bave u slobodno vrijeme pomalo jednolični jer se većina djece bavi nogometom, njih dvanaestero. Jedno dijete se bavi atletikom, jedno dijete plivanjem i jedno tenisom. Koturaljke vozi jedno dijete, gimnastikom se bavi također jedno dijete, dok se ritmičkom gimnastikom bavi dvoje djece. Borilački sport izabralo je jedno dijete kao oblik rekreacije, a nešto drugo njih troje. U urbanoj sredini je nešto raznolikije. Nogometom se bavi manji broj djece, njih osmero. Rukometom dvoje djece, dvoje djece prakticira atletiku kao oblik rekreacije, plivanje jedno dijete, tenis dvoje djece, troje djece se bavi koturaljkanjem, jedno gimnastikom, a ritmičkom

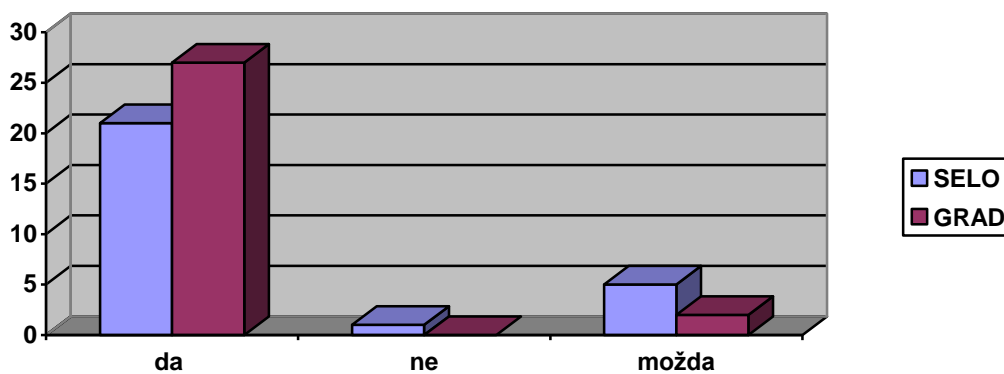


gimnastikom njih troje. Borilački sportovi su podjednaki kao i nogomet, a nešto drugo prakticira šestero djece. Pod "nešto drugo" navode se ribolov i mažoret-ples.



*Graf 5. Koliko često se baviš sportskom aktivnošću u slobodno vrijeme?*

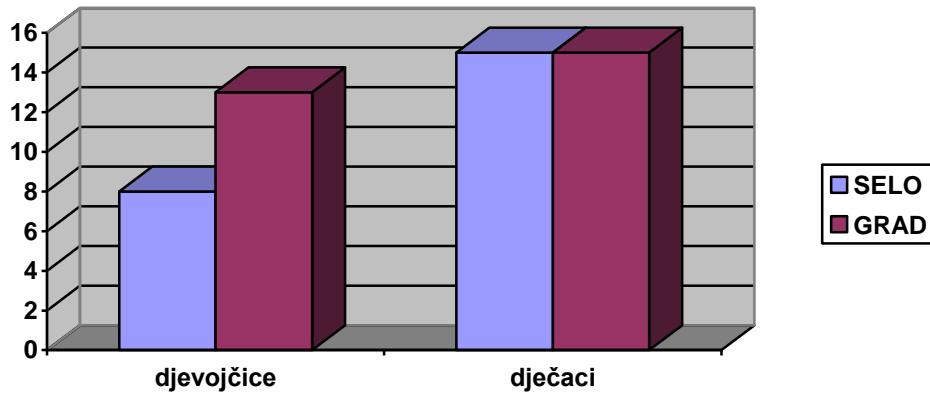
Iz ovog možemo zaključiti da se djeca iz ruralne sredine sportom bave 2-3 puta tjedno, njih dvadeset i jedno. Samo dvoje djece bavi se sportskom aktivnošću svaki dan. U urbanoj sredini je slična situacija, dvadeset i troje djece bavi se sportom 2-3 puta tjedno, dok se podjednaki broj djece bavi sportskom aktivnošću svaki dan, njih dvoje. Ponekad se sportom bavi četvero djece.



*Graf 6. Želiš li se nastaviti baviti sportom u budućem životu?*

Pozitivno je što većina djece iz ruralne i urbane sredine želi nastaviti baviti se sportom u budućnosti. Ovime najviše pokazuju koliko vole sport i koliko već u ranoj dobi razumiju važnost sporta za svoj život. Na odgojiteljima i roditeljima, a kasnije i učiteljima je obaveza

da nastave poticati djecu kako bi se i u budućnosti nastavila baviti nekim oblikom kineziološke aktivnosti.



*Graf 7. Usporedba bavljenja sportom kod djevojčica i dječaka.*

Prema dobivenim rezultatima, vidljivo je da najveći broj djece ne navodi kineziološke aktivnosti kao najčešći način provođenja slobodnog vremena. Stav prema kineziološkim sadržajima ne ovisi o ruralno-urbanim razlikama, jedino je uočeno da u ruralnim područjima kineziološke aktivnosti provode više dječaci nego djevojčice. Djeca najčešće slobodno vrijeme provode igrom u prirodi, ali također i u sjedilačkom položaju uz televiziju ili računalo. Rezultati pokazuju da djeca imaju pozitivan stav prema kineziološkim aktivnostima. Također, u rezultatima je vidljivo da djeca koja se bave kineziološkom aktivnošću u ranijoj dobi pokazuju zainteresiranost za bavljenjem sportom u budućnosti.

## 8. ZAKLJUČAK

Zbog utjecaja današnjeg modernog doba i svih posljedica koje ono donosi (stresa, posla, nedostatka vremena) sve se manje brinemo o svom fizičkom i biološkom zdravlju. Djeca pod utjecajem okoline i društva postaju sve manje zainteresirana za bilo koji oblik tjelesne aktivnosti, što je, uz nepravilnu prehranu, glavni razlog pretilosti djece. Djeca se sve manje kreću. Smanjeno kretanje i sjedilački način života uzrokuju slabljenje organizma, što se odražava i na sniženje opće biološke snage. Slobodno vrijeme je jedan od čimbenika drugačijeg pristupa sustavu odgoja i obrazovanja u kojem dijete, učenik, mlada osoba postaje aktivni čimbenik svoga razvoja. Odabir slobodne aktivnosti bitno utječe na djetetov tjelesni, intelektualni, socijalni i emocionalni razvoj. Djeca bi trebala odabrati slobodnu aktivnost prema svojem izboru i sklonosti uz maksimalnu potporu roditelja. Rezultati istraživanja pokazali su da se u slobodno vrijeme sportom najčešće bavi podjednak broj djece iz sela i iz grada, dok je broj za sjedilačke aktivnosti jako velik. Djeca koja se bave sportom u ranoj dobi žele se nastaviti baviti sportom i u budućnosti. Razlike u bavljenju kineziološkim aktivnostima između ruralnog i urbanog područja nisu velike, a ogledaju se samo u prioritetima bavljenja sportom, raznolikijim kineziološkim aktivnostima u gradu i većem broju dječaka u bavljenju sportom na selu. Odgojitelji i roditelji trebaju sustavno raditi na promjeni dječjih navika i težiti što većem kretanju i aktivnijem provođenju slobodnog vremena. Djecu treba odgajati da budu djeca i da trče, skaču, igraju se, a ne da postanu robovi modernog doba u kojem prevladavaju tromost i pasivnost.

## LITERATURA

1. Mirna Andrijašević. 2000. *Slobodno vrijeme i igra*. Zbornik radova, 9. Zagrebački sajam sporta i nautike. Zagreb.
2. Mirna Andrijašević. 2000. *Rekreacijom do zdravlja i ljepote*. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb.
3. Andrijašević, M.; Danijel Jurakić. 2011. Međunarodna znanstveno-stručna konferencija. Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja. Osijek.
4. Badrić, M.; Prskalo, I.; Kvesić, M. 2011. *Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece*. 20. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske.
5. Basić, L. i sur. 1993. *Integralna metoda, priručnik za odgajatelje i stručne suradnike predškolskih ustanova*. Zagreb.
6. Dolić, M.; Lovrić Maras, V. 2002. *Tjelesne aktivnosti u prirodi*. Rijeka.
7. Mraković, M. 1997. *Uvod u sistematsku kineziologiju*. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb.
8. Prskalo, I. 2005. *Kineziološko motrište na slobodno vrijeme djeteta*. Zagreb.
9. Prskalo, I. 2005. *Važnost tjelesnog vježbanja za zdravlje*. Zagreb.
10. Prskalo, I. 2007. *Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi*. Zagreb.
11. Rosić Vladimir. 2005. *Slobodno vrijeme – slobodne aktivnosti*. Rijeka.
12. Vladimir Findak. 1995. *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju, priručnik za odgojitelje*. Zagreb.
13. Nessia Laniado; Gianfilippo Pietra. 2005. *Naše dijete, videoigre, internet i televizija (što učiniti ako ga hipnotiziraju?)*. Mala biblioteka, knjiga 1. Rijeka. S talijanskog prevela Nataša Modrić Tićak.
14. Vlasta Ilišin; Ankica Marinović Bobinac; Furio Radin. 2001. *Djeca i mediji, uloga medija u svakodnevnom životu*. Zagreb.

## ČLANCI

1. Arbunić, A. 2004. Roditelji i slobodno vrijeme djece. *Pedagogijska istraživanja*. 1. 2. 221–230.
2. Jujnović, K.; Ljubetić, M. 2007. Količina i kvaliteta slobodnoga vremena roditelja i djece predškolske dobi. *Školski vjesnik* 56/4. 505–520
3. Arbunić, A.; Ljubetić, M. 2006. Obitelj i slobodno vrijeme djece kao čimbenici razvoja. *Školski vjesnik* 55, 3/4. 289–310.
4. Ilišin, V. 2003. Mediji u slobodnom vremenu djece i komunikacija o medijskim sadržajima. *Medijska istraživanja* 9/2. 9–34.
5. Kniewald, I. 1995. Računalo umjesto igračke. *Umjetnost i dijete* 27, 4/6 (154/156). 239–243.

## **SAŽETAK**

### **Kineziološka aktivnost predškolske djece u slobodno vrijeme**

Cilj ovog završnog rada bio je utvrditi što predškolska djeca rade u slobodno vrijeme, kojim aktivnostima i u kojoj mjeri se njima bave, usporediti bavljenje kineziološkim aktivnostima u ruralnim i urbanim područjima te utvrditi stavove djece prema kineziološkim aktivnostima i bavljenju sportom u budućem životu. Za potrebe ovog istraživanja uključen je uzorak od 98 djece vrtićke dobi u dva vrtića ruralne i dva vrtića urbane sredine. Metodom anketnog upitnika ispitani su neki njihovi stavovi o korištenju slobodnog vremena i kineziološkim aktivnostima. Rezultati istraživanja pokazali su da se u slobodno vrijeme sportom najčešće bavi 35,1 % djece iz sela i 39,5 % djece iz grada, dok su postoci za sjedilačke aktivnosti mnogo veći. Djeca koja se bave sportom u vrtićkoj dobi žele se nastaviti baviti sportom i u budućnosti. Razlike u bavljenju kineziološkim aktivnostima između ruralnog i urbanog područja nisu velike, a ogledaju se samo u prioritetima bavljenja sportom te raznolikijim kineziološkim aktivnostima u gradu.

## **SUMMARY**

The aim of this final work was to find out what preschool children are doing in their free time, which activities and to what extent do, comparison of practicing kinesiological activities in rural and urban areas and to discover children's attitudes toward kinesiology activities and recreation in their future life.

For the purposes of this study included a sample of 98 pre-school children in two kindergartens in rural and urban areas of two kindergartens. Method questionnaire tested some of their attitudes on the use of free time and Kinesiology. The results showed that leisure sport usually deals with 35,1% of children from the village and 39,5% of children from the city, while the percentage of sedentary activities is much higher. In front of kinetic activity the advantage of having the second non kinesiology activities such as choir and art workshops. Children who play sports at kindergarten age want to continue to play sports in the future. Differences in dealing with kinesiology activities between rural and urban areas are large, and are reflected only in priority sports, diverse kinesiology activities in the city.

## PRILOZI

**ANKETA ZA DJECU** Prije ispunjavanja ankete upišite podatke:

**DOB DJETETA** \_\_\_\_\_

**SPOL DJETETA (zaokruži) M , Ž**

**UPUTE:** Pažljivo pročitaj pitanje i zaokruži samo jedan odgovor!

1. KAKO NAJČEŠĆE PROVODIŠ SLOBODNO VRIJEME? (zaokruži samo 1 odgovor)

a) gledam TV (televiziju)

b) čitam knjige

c) bavim se sportom

e) igram igrice (računalo, Playstation...)

f) nešto drugo (navedi) \_\_\_\_\_

2. BAVIŠ LI SE SPORTOM U SLOBODNO VRIJEME? (zaokruži)

a) da

b) ne (ne trebate dalje odgovarati)

3. KOJOM SE SPORTSKOM AKTIVNOŠĆU BAVIŠ U SLOBODNO VRIJEME?  
(zaokruži ili upiši)

a) nogomet

e) atletika

i) gimnastika

b) rukomet

f) plivanje

j) ritmička gimnastika

c) odbojka

g) tenis

k) borilački sportovi

d) košarka

h) koturaljkanje

l) nešto drugo (navedi)  
\_\_\_\_\_

4. KOLIKO ČESTO SE BAVIŠ SPORTSKOM AKTIVNOŠĆU U SLOBODNO VRIJEME?  
(zaokruži)

a) svaki dan

b) dva-tri puta tjedno



**c) ponekad**

5. ŽELIŠ LI SE NASTAVITI BAVITI SPORTOM I U BUDUĆEM ŽIVOTU?

**a) da**

**b) ne**

**c) možda**