

# Učestalost i sadržaji tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi

---

Milas, Mia

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:043275>

Rights / Prava: [Attribution-NoDerivatives 4.0 International](#)/[Imenovanje-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-30**

Repository / Repozitorij:

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK U PETRINJI  
RANI I PREDŠKOLSKI ODGOJ I OBRAZOVNJE**

**MIA MILAS  
ZAVRŠNI RAD**

**UČESTALOST I SADRŽAJI TJELESNOG VJEŽBANJA  
DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

**Petrinja, rujan 2021.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK U PETRINJI**  
**RANI I PREDŠKOLSKI ODGOJ I OBRAZOVNJE**

**PREDMET: KINEZIOLOŠKA METODIKA**

**ZAVRŠNI RAD**

Ime i prezime pristupnika: Mia Milas

TEMA ZAVRŠNOG RADA: Učestalost i sadržaji tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi

MENTOR: doc. dr. sc. Marija Lorger

**Petrinja, rujan, 2021.**

## Sadržaj

Sažetak.....	3
Uvod .....	5
Kineziološke aktivnosti .....	6
Utjecaj tjelesnog vježbanja na pravilan razvoj djece .....	7
Sadržaji tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi .....	9
Učestalost tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi .....	13
Cilj istraživanja .....	15
Metodologija istraživanja .....	15
Uzorak ispitanika.....	15
Mjerni instrument i varijable.....	15
Postupak mjerenja .....	16
Obrada podataka.....	16
Rezultati i rasprava .....	17
Rezultati deskriptivne statistike čestica upitnika .....	20
Zaključak .....	25
Prilozi.....	28

## Sažetak

### Učestalost i sadržaji tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi

Cilj ovog završnog rada bio je saznati koji su najčešći sadržaji tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi te koliko često se provode planirane kineziološke aktivnosti u dječjim vrtićima. Za pravilan i učinkovit rezultat tjelesnog vježbanja važno je da odgojitelj ili neka druga kompetentna osoba, poznaje sve razvojne faze djece kako bi znao što bolje odrediti i isplanirati aktivnosti koje su najbolje za djecu. Osim što pravilno tjelesno vježbanje utječe na uredan razvoj djece, također djeci stvara naviku vježbanja te osjećaj organiziranosti, odgovornosti i važnosti tjelesnog vježbanja za zdravlje. Za potrebe istraživanja metodom online anketnog upitnika ispitano je 50 odgojiteljica. U istraživanju su sudjelovale odgojiteljice svih dobnih skupina te se 94% njih slaže da kontinuirana kineziološka aktivnost ima pozitivan utjecaj na pravilan razvoj djece. Tjedna količina organiziranih tjelesnih aktivnosti je većinom „djelomično dovoljna“ (64%) što nam ukazuje i kako sami odgojitelji, iako su svjesni važnosti tjelesnog vježbanja, ne odrađuju dovoljnu količinu organiziranih aktivnosti. Uvjeti rada za provođenje kinezioloških aktivnosti su od izrazite važnosti te imaju veliki utjecaj na kvalitetu i raznovrsnost samih aktivnosti. Prema istraživanju 62% ispitanica kažu da su im uvjeti dobri, dok tek 22% smatra svoje uvjete rada izvrsnim. Sadržaje tjelesnog vježbanja podjelili smo u više skupina, elementi trčanja, skakanja i bacanja, elementarne i štafetne igre, elementi rada s loptom, elementi plesnih struktura i jednostavni poligoni prepreka. Prema rezultatima istraživanja, svi su elementi ponekad ili vrlo često zastupljeni, a jednostavni poligoni prepreka su najzastupljeniji od svih (66%).

**Ključne riječi:** djeca, elementi vježbanja, kineziološka aktivnosti, pozitivan utjecaj, razvojne karakteristike djece

### **Summary (abstract):**

#### Frequency and contents of physical exercise of preschool children

The main purpose of this final paper was to find out what are the most common contents of physical exercises of preschool children and how often are planned kinesiological activities implemented in kindergartens. For a proper and effective result of physical exercise, it is important that the educator or some other competent person knows all the developmental stages

of children in order to know how to better determine and plan activities that are the best for children. In addition to the fact that proper physical exercise affects the orderly development of children, it also creates a habit of exercise for children and a sense of organization, responsibility and the importance of physical exercise for health. For the purposes of the research using the online survey questionnaire, 50 educators were surveyed. Educators of all age groups were participants in the research and 94% of them agree that continuous kinesiological activity has a positive impact on the proper development of children. The weekly amount of organized physical activities is mostly "partially sufficient" (64%), which indicates that the educators, although are aware of the importance of physical exercise, they do not perform a sufficient amount of organized activities. Working conditions for the implementation of kinesiological activities are of great importance and have a great impact on the quality and diversity of the activities themselves. According to the survey, 62% of respondents say that their conditions are good, while only 22% consider their working conditions as excellent. We divided the contents of physical exercise into several groups, elements of running, jumping and throwing, elementary and relay games, elements of working with a ball, elements of dance structures and simple polygons with obstacles. According to the results of the research, all elements are represented very often or sometimes, and simple obstacle polygons are the most represented of them all (66%).

**Key words:** children, elements of exercise, kinesiological activities, positive influence, development characteristics of children

## Uvod

Tjelesno vježbanje ili kineziološka aktivnost je jedna od osnovnih pokretačkih snaga vitalnih funkcija od najmlađe dječje dobi. Ona potiče fizički rast i razvoj djece, kao i poboljšan razvoj psihomotornih sposobnosti. Nedostatkom tjelesnog vježbanja ugrožavamo i oslabljujemo razvoj svih motoričkih sposobnosti te opće zdravlje djeteta u kasnijem životu. Svaki dan bi svi trebali izdvojiti određenu količinu vremena, ovisno o mogućnostima i baviti se nekim oblikom tjelesnog vježbanja. Redovito tjelesno vježbanje s djecom predškolske dobi uči djecu cijeniti fizički i mentalni rad, koja je njihova povezanost te kako ovise jedan o drugome. Također, djeca stječu radne navike i naviku za vježbanjem, stječu potrebu za organizacijom i odgovornosti. U radu s djecom, od izrazite je važnosti da kineziološke aktivnosti vodi odgojitelj ili neka druga kompetentna osoba kako ne bi došlo do negativnih posljedica tjelesnog vježbanja ili ozljeda. Stručne osobe koje vode kineziološke aktivnosti s djecom predškolske dobi moraju voditi brigu o pravilnom fizičkom razvoju djece kao i pravilnom usvojenom znanju, vještinama i sposobnostima djece. Danas živimo u svijetu gdje većina ljudi živi sjedilačkim načinom života pa iz tog razloga moramo poticati tjelesno vježbanje djece od najranije dobi kako bi pravovremeno stekli naviku i potrebu za vježbanjem i samim kretanjem. S obzirom na to da je djeci u toj dobi igra najbitnija, mora im se omogućiti da kroz nju i na njima zanimljiv način, nesvjesno razvijaju raznovrsne vještine koje će se dodatno usavršavati kroz kineziološke aktivnosti u daljnjem školovanju i životu.

## Kineziološke aktivnosti

Kineziološka aktivnost ili tjelesno vježbanje je pojam koji označava sve aktivnosti kretanja, te je time kineziološka aktivnost širi pojam od pojma sport (Neljak 2013, prema Jurko, Čular, Badrić, Sportiš, 2015). Prema Prskalo, Badrić (2010) tjelesna aktivnost jedna je od najvarijabilnijih komponenti koje reguliraju utrošak energije kod čovjeka i djece. Pravilan energetska utrošak ima veliki utjecaj na reguliranje tjelesne mase. Povišena tjelesna masa usko je povezana s razvojem debljine i nizom s njom povezanih bolesti. Kako bi spriječili bolesti i negativne posljedice te smanjili mogućnost razvoja istih potrebno je redovito tjelesno vježbanje. Osim prevencija bolesti čovjek se bavi tjelesnom aktivnošću i radi same potrebe za kretanjem koja mu je urođena. Potreba za kretanjem može se sagledavati kao jedna od osnovnih bioetičkih potreba, a svoju potrebu za kretanjem i fizičkom aktivnosti čovjek ostvaruje kroz svakodnevne aktivnosti, obavljanjem dnevnih rutina, odlaskom na posao, igrom s djecom i sl.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO), definira tjelesnu aktivnost kao svaki čovjekov pokret tijela koji omogućuju i izvode skeletni mišići, a koji zahtjeva utrošak energije iznad razine mirovanja, uključujući sve aktivnosti koje se izvode kroz igru, rad, rekreacijske aktivnosti i putovanja. Kineziologija ima svoj osnovni cilj, a to je da se čovjekovo zdravlje i život unaprijedi i poboljša pokretom tj. kretanjem (Jurko, Čular, Badrić, Sportiš, 2015). „Kineziološkim aktivnostima u širem smislu stoga mogu se smatrati sve aktivnosti koje uključuju fizičko pokretanje ljudskog tijela“ (Sindik, 2001). Kineziološke aktivnosti se u užem smislu mogu definirati kao nespontane, strukturirane, planirane i osmišljene tjelesne aktivnosti. Potreba za kretanjem ne može se samo gledati kao osnovna fiziološka potreba čovjeka jer zadovoljava više funkcija te svaka tjelesna aktivnost može biti korisna za zadovoljavanje više vrsta čovjekovih potreba (Sindik, 2001.) Kineziologija kao fundamentalna znanost utemeljuje svoje teorije, principe i načela na svakodnevnim aktivnostima i primijenjenim granama, a to su sport, kineziterapija, kineziološka rekreacija i kineziološka edukacija (Sportiš, Badrić, Prskalo, Bonacin, 2013).



## Utjecaj tjelesnog vježbanja na pravilan razvoj djece

Tjelesno vježbanje za djecu predškolske dobi jedan je od najbitnijih čimbenika koji utječu na njihov uredni razvoj. Također, moramo znati da se ono najčešće provodi kroz igru koja se temelji na raznovrsnim motoričkim aktivnostima. Dijete najveći dio svojih socijalnih kontakata s drugom djecom i odraslima ostvaruje tijekom igre.

Kineziološke aktivnosti iznimno su važne za razvoj djece i to u više aspekata, psihološkim, socijalnim, tjelesnim i motoričkim (Sindik, 2012). No uza sve dobrobiti sporta za tjelesno zdravlje, Sindik (2012) navodi kako sport povoljno utječe i na spoznajni razvoj djeteta tako što su kognitivni procesi na složen način povezani s motoričkim vještinama, a tjelesne aktivnosti moraju nužno poticati i misaone funkcije. Najbolji efekt tjelesnog kretanja na razvoj inteligencije postiže se u prve tri godine života te bi se zato djeci trebalo omogućiti što više kretanja na otvorenom i raznovrsne aktivnosti. Također možemo uočiti povezanost sporta i razvoja dječje osobnosti gdje sport djeluje pozitivno na osobnost tako što pomaže procesu socijalizacije, razvija poželjne osobine, stvara korisne navike itd. Sport utječe i na smanjenje anksioznosti, te smanjuje agresivne oblike ponašanja. Djeca koja se bave sportom ili redovito prakticiraju neku natjecateljsku tjelesnu aktivnost često pokazuju veću emocionalnu stabilnost jer to sudionicima omogućuje da dožive pozitivne emocije (Sindik, 2009).

Kroz tjelesnu i zdravstvenu kulturu u najmlađoj dobi, otkrivaju se i urođeni potencijali djece s ciljem njihova daljeg razvoja i obogaćivanja. Tjelesno vježbanje od izrazite je važnosti za djecu. Kod djece ono može utjecati i na transformaciju antropološkog statusa djeteta. Stoga možemo zaključiti da ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture proizlaze iz ciljeva i zadaća cjelokupnog odgojno – obrazovnog sustava. Možemo reći da su osnovni ciljevi tjelesne i zdravstvene kulture:

1. formirati zdravo, tjelesno dobro i skladno razvijeno dijete koje će slobodno i efikasno vladati svojom motorikom
2. razvijati i oplemeniti osjetilnu osjetljivost djeteta, kao pretpostavku intenzivnog i istančanog doživljaja svijeta
3. poticati razvoj zdravstvene kulture radi čuvanja i unapređivanja svojega zdravlja i zdravlja svoje okoline (Findak,1995).

Redovito tjelesno vježbanje kroz planirane aktivnosti ili igru može spriječiti mnogo negativnih posljedica suvremenog društva i sjedilačkog načina života. Prema znatnom broju istraživanja, tjelesno vježbanje ima pozitivan utjecaj na pojedine čimbenike koji potiču razvoj koronarnih bolesti srca, a ima i pozitivan utjecaj na reguliranje i smanjenje prekomjerne tjelesne mase (Prskalo, 2007). Pretilost se u današnje vrijeme spominje kao najrasprostranjeniji i najčešći zdravstveni poremećaj i kod djece i kod odraslih. Uz pretilost javljaju se bolesti poput dijabetesa, kardiovaskularnih poremećaja ili kroničnih bolesti respiratornog sustava (Mendis, 2014). Za pravilan i uredan dječji razvoj od izrazite važnosti je kretanje i tjelesno vježbanje jer ono omogućava da se pojača razina rada svih fizioloških funkcija organizma. Poznato je da najmlađa djeca upoznaju svijet koji ih okružuje upravo kretanjem, stoga im to treba omogućiti kroz razne tjelesne aktivnosti najviše na otvorenom prostoru (Sindik, 2009).

Rast i razvoj kostiju povezan je s radom mišića, koji znatno stimuliraju dječji razvoj. Na mišiće djeteta predškolske dobi otpada oko trećina ukupne tjelesne mase. Prvo se razvijaju veće mišićne skupine, a potom manje. Više su razvijeni mišići stezači nego rastezači, pa primjerice dijete lakše pokreće ruku nego dlan ili prste, prije razvije i usavrši grubu motoriku, a tek onda finu motoriku. Snaga djece znatno je manja nego kod odraslih, a mišići se brže umaraju. Vježbe koje zahtijevaju statički napor mnogo brže umaraju djecu, jer je za njih potreban trajan napor pojedinih skupina mišića, i smanjuje se brzina optoka krvi dok dinamičan rad manje zamara dijete jer se mišići bolje opskrbljuju krvlju i napor je raspoređen na više mišićnih skupina (Sindik, 2009).

Kralježnica djeteta je do četvrtog mjeseca njegova života gotovo ravna. Prema Findaku (1995) kada dijete nauči držati glavu u uspravnom položaju pojavljuje se prva krivulja. Druga krivulja pojavljuje se u slabinskom dijelu kralježnice kada dijete počinje sjediti i ustajati. Zbog svoje mekoće i elastičnosti podložna je iskrivljenjima koja se mogu pretvoriti u deformaciju poput skolioze, lordoze i kifoze. Usko povezane s procesom rasta i razvoja također su i funkcije dišnog sustava. U prvim djetetovim godinama vlada trbušno disanje, odnosno dišu uz pomoć dijafragme, a pomoću tjelesnog vježbanja utječemo na povećanje vitalnog kapaciteta te na ukupno povoljniji rad dišnog sustava. Krvožilni sustav predškolske djece prilagođen je zahtjevima organizma. Živčana regulacija dječjeg srca nije usavršena te se djeca radi toga lako razdražuju, srce lako uzbuđuje, a srčani mišić, tijekom vježbanja, lako umara. Stoga treba paziti da se odmor i rad često izmjenjuju, i to tako što ćemo često mijenjati sadržaj vježbanja i aktivnosti.

Dijete i dječji organizam trebamo prihvatiti sa svim njegovim karakteristikama, a u radu s predškolskom djecom moramo poštovati djetetove mogućnosti i individualne razlike koje proistječu iz opisanih osobina (Findak, 1995). Sve aktivnosti i vježbe treba prilagoditi svakom djetetu ponaosob kako bi pravilno utjecale na njegov razvoj i zadovoljenje potreba djeteta.

## Sadržaji tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi

Za djecu predškolske dobi tjelesna aktivnost najvažniji je čimbenik koji potiče rast i pravilan razvoj. Sadržaji tjelesnog vježbanja djece predškolske čine biotička motorička znanja. To su prirodni oblici kretanja koji omogućuju:

1. Svladavanje prostora – različiti načini puzanja, hodanja i trčanja
2. Svladavanje prepreka – različiti načini provlačenja, skakanja, silaženja, penjanja, poskakivanja
3. Svladavanje otpora – različita dizanja, nošenja, potiskivanja, vučenja, upiranja, višenja
4. Svladavanje baratanje predmetima (manipulacija predmetima) – različita bacanja, dodavanja, hvatanja, gađanja (Neljak, 2009).

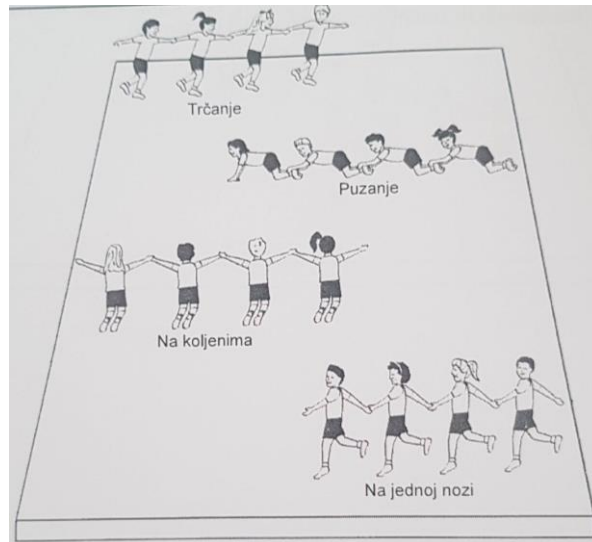
Puzanje je karakteristično za djecu jasličke dobi i prvi samostalni način kretanja djeteta. Posebno je važno zbog toga što utječe na jačanje ramenog pojasa i leđa, na stabilizaciju kralježnice i trupa te jačanje mišića ruku. Puzanjem dijete svladava prostor i prepreke koje mu se nalaze na putu da bi došlo do željenog mjesta, predmeta ili osobe. U tjelesnom vježbanju može se koristiti na više načina kao što su puzanje preko prepreka, puzanje i guranje predmeta, puzanje unatraske, puzanje unatraske preko prepreka, bočno puzanje, bočno puzanje preko prepreka i slični zadatci s puzanjem (Jaić, 2019).

Hodanje je osnovno i najčešće čovjekovo motoričko gibanje. U početku kod djece koja su tek prohodala, hod je nesiguran, pokreti nisu koordinirani i tempo nije ujednačen. Djeca mlađe dobne skupine mogu hodati od pet do petnaest minuta bez odmora, srednjoj skupini do dvadeset minuta, a u starijoj dobnoj skupini mogu hodati do trideset minuta bez odmora. U tjelesnom vježbanju predškolske djece ima jako puno varijanti hodanja koje možemo

upotrijebiti, a neke od njih su: hodanje naprijed-nazad, hodanje unazad, dijagonalno i bočno hodanje, hodanje po ravnim i neravnim podlogama, hodanje uzbrdo i nizbrdo u prirodi ili imitiranje takvog hoda po preprekama (Sekulić, Metikoša, 2007). Hodanje također možemo koristiti kao aktivnost hodanja na određenom dijelu stopala. Hodanje na prstima uz asocijacije kao da „hodamo po jajima“ ili tiho hodanje kao „mačka“. Hodanje na petama, na vanjskom ili unutarnjem dijelu stopala, korak – dokorak, po stepenicama, hodanja sa zatvorenim očima, s opterećenjem u rukama, hodanje u čučnju takozvani, hodanje po špagi, hodanje po uzvišenjima, te različite varijante i kombiniranja oblika hodanja utječu i na razvoj ravnoteže i koordinacije kod djece predškolske dobi (Jaić, 2019).

Trčanje je slično hodanju, ali ima svrhu bržeg dolaska na određeno mjesto, cilj. Trčanje pozitivno utječe na dječji organizam, razvija dišni i krvožilni sustav, jača mišiće nogu i povećava izdržljivost. Mlađa djeca trče punim stopalom te njihovo trčanje nije elastično, tek sa šest godina možemo vidjeti takozvanu fazu leta, odnosno vidljiviji i naglašeniji odraz noge od tla za vrijeme trčanja (Jaić, 2019). Trčati se može na više načina, a neki zadatci s trčanjem su: trčanje unaprijed, unatrag, bočno trčanje, trčanje različitim tempom, trčanja sa zadacima, trčanje uzbrdo i nizbrdo i slično. Aktivnosti s trčanjem mogu biti samostalne, a mogu se uključiti i u zadatke nekog poligona ili biti uključeni u igru kao njen element.

Kao primjer aktivnosti za razvoj i usavršavanje osnovnih oblika kretanja, puzanja, hodanja i trčanja, može poslužiti igra „Ludi vlakići“. Riječ je o igri koja se igra bez rekvizita u skupinama od 4 do 6 djece. Djeca stanu u red formirajući vlakić, povezani jedan za drugoga na koji god način žele. Vlakić se može kretati na različite načine. Djeca sama smišljaju nekoliko zabavnih, zanimljivih, samoinicijativnih načina na koje se njihov vlakić može kretati. Primjerice, naprijed, nazad, cik-cak, u stranu, plešući, puzanjem, hodanjem na koljenima, skakutanjem, smiješnim hodom i slično. Igra „Ludi vlakići“ je odlična aktivnost u kojoj treba koristiti zabavnu, živahnu glazbu. Živahna glazba uvijek podiže atmosferu, uzbuđenje i pomaže djeci da dvoranu počnu promatrati kao mjesto na kojemu će se odlično provesti i sjajno zabaviti, a uz to ponešto i naučiti kroz igru (Dienstmann, 2015).



Slika 1. Igra Ludi vlakići (Dienstmann, 2015, str.40)

Penjanjem djeca razvijaju mišiće prsa, trbuha, nogu, mišiće ramena i opću snagu. U početku se djeca penju tako što koriste samo jednu nogu te su im pokreti ruku i nogu slabo koordinirani, dok kasnije u srednjoj dobnoj skupini pokreti postaju usklađeniji, sigurniji su u sebe, penju se izmjeničnim korištenjem nogu, ali rukama se i dalje paralelno drže za pritku. U starijoj dobnoj skupini rad ruku i nogu je i usklađen, penju se s manje straha, odnosno slobodnije i sigurnije. Kada s djecom provodimo vježbu penjanja vrlo je bitno da osiguramo prostor kako bi izbjegli nezgode, postavimo strunjače, mekane spužve i slično kako bi ublažili moguće padove ili doskoke. Penjati se može na švedsku klupu ili sanduk, na švedske ljestve, penjanje po užetu ili po dječjim penjalicama (Jaić, 2019).

Skokovi zahtijevaju koordinaciju ruku i nogu te određenu kontrolu pokreta kako bi bili uspješniji, pravilniji i sigurniji. Djeca predškolske dobi mogu skakati u visinu, dubinu i daljinu. Vrlo je važno da djeca savladaju doskok kako ne bi došlo do ozljeda zglobova i koljena. Potrebno je osigurati mjesto doskoka sa strunjačom ili spužvom kako bi se ublažio udarac i smanjila mogućnost ozljeda (Jaić, 2019). Djeca mlađe dobre skupine ne mogu skakati u vis i daljinu, no mogu skakati odrazom s obje noge i mogu preskakivati konop koji leži na tlu. U početku skakanja djecu bi trebalo voditi aktivnostima kao što su imitiranje životinja, primjerice kako skače zec. Djeca srednje dobne skupine mogu skakati i u dubinu do dvadeset centimetara, dok djeca starije dobne skupine mogu skočiti u dubinu do trideset centimetara te izvesti skok u dalj, preskakati vijače i slično. Važno je da poznajemo razvojne sposobnosti djece s kojom radimo kako ne bi zadavali preteške ili prelagane aktivnosti za njihovu dob.

Dizanje i nošenje utječu na razvoj mišića ruku, ramenog pojasa i nogu. Dijete predmet može nositi samostalno ili u suradnji s drugom djecom, u paru, u trojkama, četvorkama. Djeca mogu nositi teret od jednog do dva kilograma, do deset metara. Mogu nositi medicinke, lopte, palice, vreće s pijeskom, razne igračke itd. Moramo paziti da djeca ne podižu preteške predmete kako ne bi došlo do ozljeda.

Bacanje i hvatanje razvijaju mišiće ruku, ramenog pojasa, trupa te koordinaciju. Bacanja u najranijoj dobi su spontana i bez kontrole. U početku lakše kotrljaju predmet nego li ga bacaju, lakše kotrljaju manju loptu, a hvataju veću. Bacanja i hvatanja mogu se vježbati u paru, trojkama četvorkama i slično. Bacanje se može provoditi kroz igru, korištenjem metode dramatizacije, primjerice kažemo da je lopta užarena kuglica koju trebaju baciti što dalje kako bi se spasili. Prilikom hvatanja bitna je preciznost kako bi mogli uhvatiti predmet. Djecu predškolske dobi prvo učimo hvatanje lopte iz mjesta pa iz kretanja. U ovoj dobi djeca hvataju s dvije ruke (Jaić, 2019).

## Učestalost tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi

Pozitivni utjecaji tjelesnih aktivnosti na djecu predškolske dobi mogu se ostvariti kroz niz različitih oblika tjelesnog vježbanja. Te aktivnosti mogu sezati od 15 minutnih programa svakodnevnog vježbanja do specijaliziranih sportskih programa. Ono što je važno za takve programe jest da oni moraju biti redoviti, razvojno orijentirani, planirani, realizirani i kontrolirani od za to adekvatno educiranih osoba (Hraski, 2002). Kako bi za djecu predškolske dobi iz tjelesnog vježbanja izvukli najveću korist, ta aktivnost mora sadržavati komponente zdravstvene tjelovježbe, a pod tim pojmom smatramo, kardiorespiratornu izdržljivost, vježbe za mišiće, gipkost i tjelesnu građu. Upravo te komponente vježbanja predstavljaju najbolju mogućnost za sprječavanje bolesti te održavanje i reguliranje zdrave tjelesne mase od djetinjstva i tijekom cijelog života. Radi toga djecu bi trebalo svakodnevno izlagati barem dvjema od navedenih komponenti (Virgilio, 2009).

U cilju poboljšanja zdravlja kostiju, mišićne kondicije, sprečavanja kardiovaskularnih i metaboličkih bolesti, Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) preporučuje najmanje 60 minuta dnevno umjerene tjelesne aktivnosti za djecu i mlade u starosti od 5 do 17 godina. Također navode kako su aktivnosti koje traju dulje od 60 minuta još korisnije za zdravlje pojedinca. Preporučuju se aerobne aktivnosti te aktivnosti jačanja mišića, najmanje tri puta tjedno, a za ovu dobnu skupinu mogu se odvijati i kroz igru (Meusel, 2006). Isto tako, se upozorava kako djeca predškolske dobi ne bi trebala provesti više od jedan sat u sjedilačkim aktivnostima, ne brojeći vrijeme kada spavaju. Preporučljivo je da mlađa djeca veći dio svoga slobodnog vremena provedu u igri, ili aktivnostima na svježem zraku i otvorenom prostoru. Roditeljima čija djeca pokazuju interes za tjelesnu aktivnost savjetuje se bavljenje odabranim sportovima, a onima koji nemaju preporučuju se rekreacijske aktivnosti koje pružaju mogućnost bavljenja zdravim i korisnim sadržajima (Ivančić i Sabo, 2012).

Tjelesno vježbanje jedan je od važnijih čimbenika ukupnog razvoja djeteta rane i predškolske dobi. Kroz tjelesnu i zdravstvenu kulturu zadovoljavaju se biološke i utilitarne potrebe, otkrivaju se i urođeni potencijali djece s ciljem njihova daljeg razvoja i obogaćivanja, a najvažnije tjelesnim vježbanjem može se utjecati na poboljšanje, odnosno, transformaciju antropološkog statusa djece. Kod djece predškolske dobi preporučuje se kretanje na otvorenom tri do četiri sata dnevno s prekidima (Findak, 1995). Većina djece predškolske dobi veći dio

dana provedu u vrtiću pa bi to vrijeme trebalo iskoristiti i odrađivati aktivnosti koje će koristiti djeci u smislu njihova psihofizičkog razvoja. U vrtiću bi se sat tjelesne i zdravstvene kulture i planirane tjelesne aktivnosti trebale održavati svaki dan, pet dana u tjednu. Odgojitelji su zaduženi da to organiziraju na pravilan način, ali isto tako i zabavan i zanimljiv djeci. Planirana tjelesna aktivnost za djecu mlađe dobne skupine treba trajati 25 minuta, za djecu srednje dobne skupine 30 minuta i za djecu starije dobne skupine 35 minuta. Navedeno vrijeme nije samo vrijeme efektivnog vježbanja već uključuje i odmore među vježbama. Kako bi smanjili gubitak vremena u procesu tjelesnog vježbanja na postavljanje novih vježbi i rekvizita, potrebno je na pravilan način izabrati i primijeniti metodičke organizacijske oblike rada (Prskalo, Findak, 2003).



## Cilj istraživanja

Temeljni cilj istraživanja bio je istražiti koliko često odgajatelji provode planirane tjelesne aktivnosti s djecom predškolske dobi. Koje sadržaje vježbanja najčešće, a koje rijetko koriste u radu s djecom. Kod odabira određene vježbe ili tjelesne aktivnosti obavezno je poznavanje razvojnih mogućnosti djece određene dobi, kako bi primijenjene vježbe prouzročile pozitivan učinak na organizam djece. Sekundarni cilj istraživanja bio je usmjeren na uvjete rada i opće pokazatelje poput radnog iskustva u struci.

## Metodologija istraživanja

### Uzorak ispitanika

Anketni upitnik je konstruiran za potrebe ovoga istraživanja. Ciljana skupina ispitanika bili su odgojitelji i odgojiteljice koji su u radnom odnosu u predškolskoj odgojno-obrazovnoj ustanovi, koji planiraju i vode aktivnosti u svojoj skupini. Upitnik je bio postavljen na internetskim stranicama namijenjenim za odgojitelje/odgojiteljice. Anketni upitnik je proveden na ukupno 50 ispitanica.

### Mjerni instrument i varijable

Anketni upitnik je konstruiran za potrebe ovoga istraživanja. Anketni upitnik sastojao se od 11 čestica koje su opisivale učestalost i sadržaje tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi tijekom boravka u odgojno-obrazovnoj ustanovi, vrtiću. Upitnik su anonimno popunjavali odgojitelji/odgojiteljice zaokruživanjem jednog od ponuđenih odgovora ili dopisivanjem vlastitog odgovora, ako nije bio ponuđen. Primjer anketnog upitniku nalazi se u Prilogu 1. Stupnjevanje odgovora izvršeno je pomoću Likertove skale od 3 stupnja gdje je broj 1 značio najmanje slaganje, a broj 3 najviše slaganje sa sadržajem određene čestice.

## Postupak mjerenja

Za potreba ovog završnog rada provedeno je istraživanje o učestalosti i sadržajima tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi. Istraživanje je provedeno metodom anketnog upitnika, a upitnik se provodio putem interneta tako što je objavljen na mrežne stranice namijenjene odgojiteljima/odgojiteljicama te ostalim zaposlenicima odgojno-obrazovnih ustanova. Anketni upitnik je bio omogućen za ispunjavanje u razdoblju od 5. svibnja 2021. do 5. lipnja 2021..

## Obrada podataka

Dobiveni rezultati obrađeni su na dvije razine. Na prvoj razini pomoću programa Microsoft Excel grafički su prikazani opći podatci i to :

- spol ispitanika
- dob ispitanika
- stupanj obrazovanja ispitanika
- godine radnog iskustva
- mjesto rada (vrtićka skupina)

Na drugoj razini pomoću programa *Statistica 13.3* izračunati su temeljni elementi opisne statistike i to :

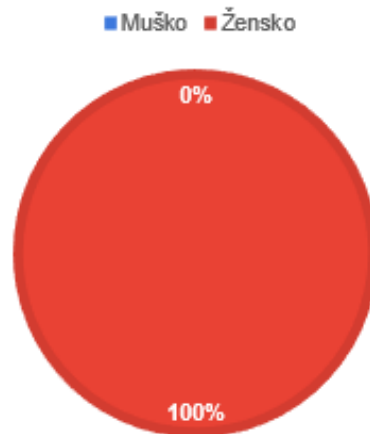
- aritmetička sredina (  $M$  )
- minimalan rezultat (  $Min$  )
- maksimalan rezultat (  $Max$  )
- standardna devijacija (  $SD$  )

Razlike između ispitanika prema stupnju obrazovanja provjerene su pomoću  $t$  – testa za nezavisne uzorke.

## Rezultati i rasprava

Dio dobivenih rezultata koji se odnose na opće podatke bit će grafički prikazani, dok je analiza odgovora na sadržaje čestica provedena deskriptivnom statistikom.

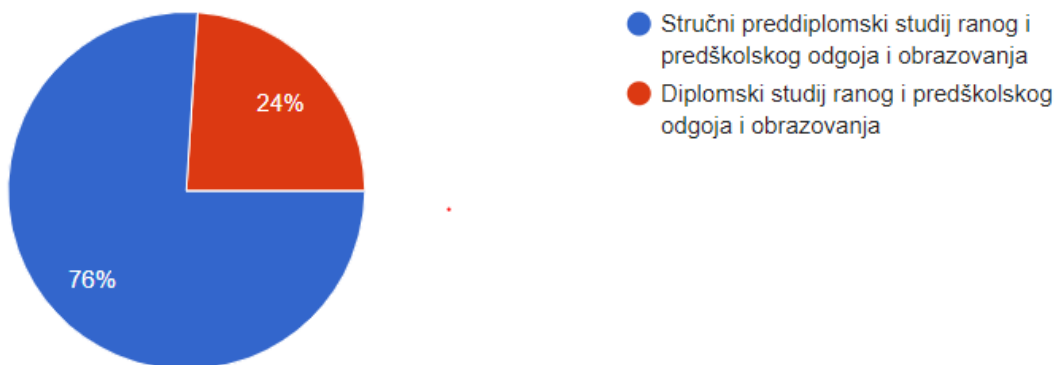
### Prikaz općih podataka : spol ispitanika



Graf 1. Spol ispitanika

Anketni upitnik je proveden na ukupno 50 ispitanika, što znači da su svi ispitanici su bile osobe ženskog spola (100%), što je vidljivo na prikazanom grafu. Ovo pokazuje da se zanimanje odgojitelja u velikoj većini biraju ženske osobe iako su muški odgajatelji više nego uspješni i djeca ih jako dobro prihvaćaju.

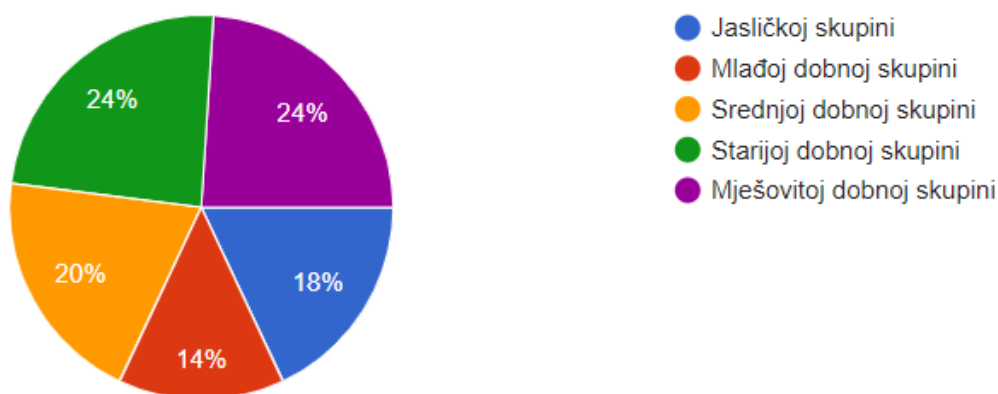
### Prikaz općih podataka : stupanj obrazovanja ispitanica



Graf 2. Stupanj obrazovanja odgojitelja

Za rad na mjestu odgojiteljice u odgojno-obrazovnoj ustanovi potrebno je završiti stručni preddiplomski studij ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja u trajanju od tri akademske godine ili diplomski studij ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja u trajanju od pet akademskih godina. Kao što je prikazano u grafu 2. većina ispitanica ima završen stručni preddiplomski studij, njih 76%, dok samo 24% ima završen diplomski studij. Manje od jedne četvrtine ispitanica odlučilo se za daljnje školovanje i dodatno usavršavanje svoje profesije. To nikako ne znači manje kvalitetan rad onih koji imaju završen preddiplomski studij.

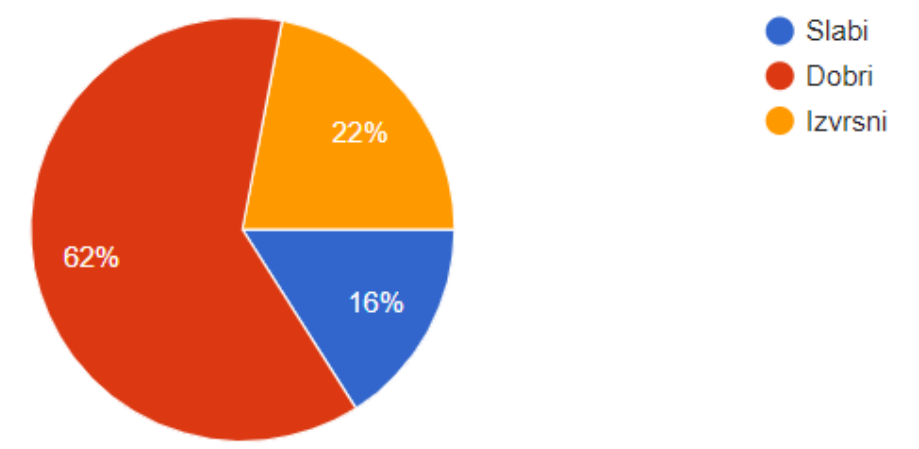
Prikaz općih podataka: Rad u određenoj dobnoj skupini



Graf 3. Rad u određenoj dobnoj skupini

Iz grafa iznad vidljivo je da su u ispunjavanju anketnog upitnika i istraživanju sudjelovale odgojiteljice svih odgojnih skupina. To pokazuje relativno objektivne rezultate u vrtićkim kategorijama u kojima rade odgojateljice jer obuhvaća sve vrtićke dobne skupine. Ovisno o njihovim razvojnim mogućnostima i uvjetima rada doznajemo učestalost i sadržaje vježbanja određene dobne skupine. Najmanje rezultata dobiveno je od odgojiteljica mlađe dobne skupine (14%), nakon toga jasličke (18%) pa srednje (20%), dok starija i mješovita dobna skupina dijele prvo mjesto (24%), a sve su dobne skupine podjednako zastupljene.

### Uvjeti rada za provođenje kinezioloških aktivnosti



Graf 1. Uvjeti rada za provođenje kinezioloških aktivnosti

Uvjeti u kojima rade odgojitelji i u kojima bi trebali izvoditi planirane tjelesne aktivnosti su od izrazite važnosti, ali važno je napomenuti kako nisu presudni te da nisu razlog ne provođenju samih aktivnosti ili smanjenju istih. Prema rezultatima istraživanja čak 62 % ispitanica ima dobre uvjete za provođenje kinezioloških aktivnosti, dok tek 22% kažu da imaju izvrsne uvjete. Takvi uvjeti trebali bi biti u svakoj odgojno-obrazovnoj ustanovi. Nedovoljno dobre, zapravo slabe uvijete za rad ima zapravo vrlo mali broj ispitanica (16% ), ali to svejedno ne bih trebao biti razlog za smanjenu tjelesnu aktivnost djece. Prema grafu iznad vidimo kako uvjeti rada u našim odgojno-obrazovnim ustanovama i nisu toliko loši te se postupno ide prema standardu koji bi uvelike olakšao rad odgojiteljima.

## Rezultati deskriptivne statistike čestica upitnika

Tablica 1.

Elementi opisne statistike na cijelom uzorku ( $N = 50$ )

Varijable	M	Min	Max	SD
Stupanj obrazovanja	1.24	1.00	2.0	0.43
Radno iskustvo	9.02	0.50	27.0	7.60
Kontinuirana kineziološka aktivnost	2.94	2.00	3.00	0.24
Tjedna količina organiziranih tjelesnih aktivnosti	2.26	1.00	3.0	0.56
Količina tjelesne aktivnosti skupine	1.98	1.00	3.0	0.74
Broj sati organiziranog tjelesnog vježbanja	1.96	1.00	3.0	0.70
Globalni i operativni plan	1.78	1.00	3.0	0.79
Elementi trčanja, skakanja i bacanja	2.72	1.00	3.0	0.50
Elementi štafetne igre	2.22	1.00	3.0	0.68
Elementi rada s loptom	2.24	1.00	3.0	0.66
Elementi plesnih struktura	2.44	1.00	3.0	0.61
Jednostavni poligoni prepreka	2.64	1.00	3.0	0.53
Uvjeti rada za provođenje kinezioloških aktivnosti	2.06	1.00	3.0	0.62

Legenda: aritmetička sredina, prosječan rezultat odgovora na čestice ( $M$ ), minimalan rezultat ( $Min$ ), maksimalan rezultat ( $Max$ ), standardna devijacija ( $SD$ )

Analiza rezultata prikazanih u tablici 1. pokazuje da se radi uglavnom o odgojiteljicama koje imaju završen stručni studij što pokazuje prosječan rezultat od 1.24. Radno iskustvo je prosječnih 9.02 godine, ali su uvidom u minimalne i maksimalne rezultate uočava da je raspon rezultata vrlo velik i kreće se od 0.5 godina do 27 godina radnog iskustva. To potvrđuju i vrijednosti standardnih devijacija gdje je upravo za ovu česticu standardna devijacija vrlo visoka (7.60) što ukazuje na veliku raspršenost rezultata, odnosno broj godina radnog iskustva čiji raspon je od pola godine do 27 godina. Stav odgojitelja da *Kontinuirana i primjerena kineziološka aktivnost ima pozitivan utjecaj na pravilan razvoj djece predškolske dobi* je vrlo zadovoljavajući i pokazuje visoko slaganje s navedenom tvrdnjom. Minimalni rezultat je 2.00, što nam prikazuje kako niti jedna ispitanica nije odabrala česticu koja se ne slaže sa zadanom tvrdnjom. Stav odgojiteljica je vrlo ohrabrujući i mogu se očekivati pozitivni pomaci u količini kontinuiranog tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi (2.94).

Što se tiče tjedne količine organiziranih tjelesnih aktivnosti kao što su: sat TZK, različite igre i vježbe, u određenoj odgojnoj skupini je djelomično dovoljan. Vrijednost aritmetičke sredinu, od 2.26 ukazuje na zadovoljavajuću količinu tjelesne aktivnosti tijekom tjedna. Ipak pokrivenost raspona odgovora od 1 do 3 pokazuje da postoje ispitanice u čijim dobnim skupinama se tjelesna aktivnost u kojima sudjeluju aktivno sa djecom ne provodi dovoljno, što svakako nije dobar temelj za stvaranje navika vježbanja kod djece.

Provode li se tjelesne aktivnosti u skupini jednom tjedno, 2-3 puta tjedno ili 4 i više puta tjedno, je sljedeće pitanje. Prosječan rezultat odgovora na ovu česticu je 1.98 što ukazuje na to da najviše skupina 2-3 puta tjedno ima planirane i organizirane tjelesne aktivnosti. Prema minimalnom rezultatu koje je 1.00 i maksimalnom koji je 3.00, može se zaključiti da ima skupina koje odrađuju 4 i više puta tjedno aktivnosti, što je izrazito pohvalno i ispravno, ali ima skupina i koje odrađuju samo jednom tjedno tjelesnu aktivnost. Planirana tjelesna aktivnost jednom tjedno nije dovoljna za stvaranje pozitivnih navika kod djece predškolske dobi.

Broj sati organiziranog tjelesnog vježbanja se približio granici zadovoljavajućeg. Ipak prosječan rezultat od 1.96 nije prešao granicu prema dostatnoj količini tjelesnog vježbanja pa ova količina organiziranog tjelesnog vježbanja kod ovih ispitanika nije potpuno zadovoljavajuća. Kao i u prošlom pitanju prema minimumu od 1.00 i maksimumu od 3.00 vidimo da ima onih koji nedostatan broj sati kao i onih koji imaju potpuno zadovoljavajući. Zabrinjavajuće je što ima više nedostatnog broja sati nego potpuno zadovoljavajućeg.

Globalni i operativni plan je temelj i dobra podloga za uspješno provođenje kinezioloških aktivnosti u skupini, a iz tablice je vidljivo kako većina odgojitelja uopće nema napisan plan koji bi pratili tijekom godine. Aritmetička sredina odgovora je 1.78, što je dosta nisko. Prema maksimalnoj vrijednosti vidljivo je kako ima odgojitelja koji imaju napisan plan rada, ali su u manjini naspram onih koji nemaju. Ovo nikako nije dobar pokazatelj jer se bez napisanog plana i programa ne može smisleno i efikasno izvoditi proces vježbanja.

Sadržaji tjelesnog vježbanja koje odgojitelji provode s djecom tijekom boravka u vrtiću podijeljeni su na elemente prirodnih oblika kretanja i to na trčanja, skakanja i bacanja, sadržaje elementarnih i štafetnih igara, elementi rada s loptom, elementi plesnih struktura, i jednostavni poligoni prepreka. Elemente trčanja, skakanja i bacanja koristi većina skupina vrlo često, a to potvrđuje i prosječan rezultat koji iznosi visokih 2.72. To je ujedno i najveća aritmetička sredina odgovora na čestice od svih elemenata vježbanja, što označava da od svih elemenata sve skupine najčešće koriste elemente trčanja, skakanja i bacanja u tjelesnom vježbanju.

Zastupljenost elementarnih i štafetnih igra je u prosjeku 2.22. Većina ispitanika elementarne i štafetne igre ponekad koriste, dok prema minimalnom rezultatu 1.00, ima i onih koji uopće ne koriste te elemente. Tu se možda radi o terminološkoj neudomici jer se djeca većinom igraju, ali bi se trebalo možda razjasniti pojam elementarne igre pa bi vjerojatno rezultat odgovora u prosjeku bio viši. Standardna devijacija svih elemenata vježbanja djece predškolske dobi je slične vrijednosti, od 0.50, kod trčanja, skakanja i bacanja do 0.68 kod elementarnih i štafetnih igara.

Elemente rada s loptom poput kotrljanja, vođenja, bacanja lopte, dodavanja i hvatanja lopte, šutiranja lopte i slično, ima prosječan odgovor od 2.24. Djece jako vole loptu kao rekvizit i trebalo bi ove elemente češće koristiti u radu s djecom u predškolskoj dobi. Minimalni rezultat 1.00 i maksimalni rezultat 3.00 nalazi se kod svih navedenih elemenata vježbanja prema kojima smo mjerili učestalost pojedinog sadržaja vježbanja. Iz toga se može zaključiti da ima skupina koje odrađuju sve elemente dok druge ne. Razlog tome mogao bi biti i dob djece jer se aktivnosti i sadržaju moraju ravnati po dobi i razvojnim mogućnostima djece.

Elementi plesnih struktura u tjelesnom vježbanju su relativno dobro zastupljeni (2.44) najčešće zbog sadržaja koji se mogu provoditi i kod najmlađe dobi jer djeca jasličke skupine mogu pratiti jednostavne elemente plesa, kretanje uz glazbu, lakše negoli elemente rada s loptom. Uz elemente plesnih struktura mogu se uključiti i bilo koji drugi elementi, kao npr. elementi rada s loptom i elementi trčanja, skakanja i bacanja. Uz glazbu koja prati plesne strukture stvara se osjećaj ugone i opuštenije atmosfere koja uvelike utječe i na dječje raspoloženje. Važno za napomenuti je kako treba biti oprezan s odabirom pravilne glazbe, uz vježbe koje su sporije i lagane pušta se lagana i tiša glazba, a uz trčanje i užurbaniji tempo, glasnija i brža glazba.

Jednostavni poligoni prepreka „drže“ drugo mjesto učestalosti u količini tjelesnog vježbanja djece. Odmah poslije elemenata trčanja (2.72) slijedi element jednostavnih poligona kojemu je prosječan rezultat odgovora na čestice (2.64), također standardna devijacija poligona prati elemente trčanja za samo 0.03 razlike. Poligoni prepreka su kod djece vrlo omiljeni sadržaj vježbanja jer se lako mogu prilagoditi dobi i mogućnostima djece.



Tablica 2

Elementi opisne statistike za stručni (N = 38) i diplomski studij (N = 12)

Variable	Stručni studij				Diplomski studij			
	M	Min	Max	SD	M	Min	Max	SD
Stupanj obrazovanja	1.00	1.00	1.00	0.00	2.00	2.00	2.00	0.00
Radno iskustvo	9.04	0.50	27.00	7.36	9.15	0.80	25.00	8.67
Kontinuirana kineziološka akt.	2.92	2.00	3.00	0.27	3.00	3.00	3.00	0.00
Tjedna količina org. akt.	2.28	1.00	3.00	0.51	2.33	1.00	3.00	0.65
Količina tjelesne akt. skupine	1.97	1.00	3.00	0.70	2.00	1.00	3.00	0.95
Br. sati org. tj. vježbanja	2.03	1.00	3.00	0.65	1.92	1.00	3.00	0.79
Globalni i operativni plan	1.81	1.00	3.00	0.82	1.83	1.00	3.00	0.72
El. trčanja, skakanja i bacanja	2.72	1.00	3.00	0.51	2.75	2.00	3.00	0.45
El. štafetne igre	2.22	1.00	3.00	0.72	2.25	1.00	3.00	0.62
El. rada s loptom	2.22	1.00	3.00	0.68	2.25	1.00	3.00	0.62
El. plesnih struktura	2.44	1.00	3.00	0.65	2.50	2.00	3.00	0.52
Jedinstveni poligoni prepreka	2.58	1.00	3.00	0.55	2.75	2.00	3.00	0.45
Uvjeti	2.14	1.00	3.00	0.59	1.92	1.00	3.00	0.67

Legenda: aritmetička sredina, prosječan rezultat odgovora na čestice (M), minimalan rezultat (Min), maksimalan rezultat (Max), standardna devijacija (SD)

Tablica 2. prikazuje elemente opisne statistike za ispitanike završenog stručnog preddiplomskog studija (N=38) i za ispitanike diplomskog studija ranog i predškolskog odgoja (N = 12). Godine radnog iskustva su sličnih vrijednosti, kod stručnog studija prosječan rezultat odgovora na česticu iznosi 9.04, dok kod diplomskog studija iznosi 9.15. Razlika je vrlo mala i ne može se reći kako je završavanje diplomskog noviji trend već je zastupljen i ranijih godina. Maksimalna vrijednost radnog iskustva kod diplomskog studija je 25, a kod stručnog studija samo dvije godine manje. Upravo za ovu česticu standardna devijacija je vrlo visoka za oba studija što ukazuje na veliku raspršenost rezultata, odnosno veliki raspon godina radnog iskustva za obje obrazovne kategorije. Kako su za česticu godine radnog iskustva slične tako su i rezultati svih ostalih čestica. Ne pronalazi se niti jedna veća razlika u stavu o tjelesnom vježbanju djece ili sadržajima vježbanja koje provode s djecom predškolske dobi. Pozitivno mišljenje o kontinuiranoj i primijenjenoj kineziološkoj aktivnosti i njezin pozitivan utjecaj na pravilan i svestran razvoj djece predškolske dobi imaju odgojiteljice i sa stručnim i diplomskim studij.

Uvjeti rada za provođenje kinezioloških aktivnosti boljima smatraju ispitanici koji imaju završen preddiplomski stručni studij (2.14) negoli ispitanici završenog diplomskog studija (1.92). Oba studija pokrivaju maksimalan raspon rezultata od 1.00 do 3.00, što označava da u oba slučaja ima loših uvjeta rada za provođenje kinezioloških aktivnosti, kao i onih izvrsnih što je od izrazite važnosti za bolju kvalitetu rada i veću raznovrsnost planiranih kinezioloških aktivnosti.

Tablica 3.

*Rezultati t-testa na temelju stupnja obrazovanja: stručni i diplomski studij*

r.br.	Varijable	t	df	p
1	Kontinuirana kineziološka aktivnost	-0.38	48	0.70
2	Tjedna količina organiziranih tjelesnih aktivnost	-0.51	48	0.61
3	Količina tjelesne aktivnosti skupine	-0.11	48	0.92
4	Broj sati organiziranog tjelesnog vježbanja	0.24	48	0.81
5	Globalni i operativni plan	-0.27	48	0.79
6	Elementi trčanja, skakanja i bacanja	-0.24	48	0.81
7	Elementi štafetne igre	-0.17	48	0.86
8	Elementi rada s loptom	-0.06	48	0.95
9	Elementi plesnih struktura	-0.39	48	0.70
10	Jednostavni poligoni prepreka	-0.83	48	0.41
11	Uvjeti rada za provođenje kinezioloških aktivnosti	0.92	48	0.36

Legenda: t – vrijednost (t), stupnjevi slobode (df), koeficijent značajnosti razlika (p)

Uvidom u rezultate t-testa koji analizira moguće razlike u vrijednostima aritmetičkih sredina čestica upitnika uočeno je da niti u jednoj varijabli nema statistički značajnih razlika na temelju stupnja obrazovanja. Odgojiteljice završenog preddiplomskog studija i diplomskog studija najčešće su istih stavova i uvjerenja te u jednakoj količini obavljaju planirane kineziološke aktivnosti. Također, elementi vježbanja su isto podjednako zastupljeni. Iako je nejednaki broj sudionika u pojedinoj skupini mogao prouzročiti značajne razlike u odgovorima na postavljene tvrdnje, to se nije dogodilo, što ukazuje na sličan način razmišljanja u odnosu na sadržaje čestica.

## Zaključak

Istraživanje je provedeno na 50 ispitanica, odgojiteljica, svih odgojnih skupina u vrtiću. Raduje rezultat slaganja s tvrdnjom o kontinuiranom tjelesnom vježbanju i njegovom učinku na razvoj djece što ukazuje na svjesnost odgojitelja o važnosti tjelesnog vježbanja za zdravlje i pravilan razvoj djece predškolske dobi. Svakodnevna primijenjena i planirana tjelesna aktivnost bi trebala biti zastupljena u većoj količini, ali je raduje zastupljenost raznovrsnih sadržaja tjelesnog vježbanja. Rezultati t-testa nisu pokazali statistički značajne razlike u učestalosti i sadržaju kinezioloških aktivnosti u ovoj skupini ispitanika prema stupnju obrazovanja odgojitelja. Za točnije zaključke bilo bi potrebno provesti istraživanje na puno većem broju sudionika i svakako ispitati metrijske karakteristike novokonstruiranog upitnika.

## Literatura

- Badrić, M., Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak: časopis za pedagoški teoriju i praksu*, Vol. 152, No. 3-4, str 479-494, <<https://hrcak.srce.hr/82788>>. Pristupljeno 23. lipnja 2021.
- Dienstmann, R. (2015). *Igre za motoričko učenje*. Zagreb: Gopal
- Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
- Hraski, Ž. (2002). Utjecaj programiranih tjelesnih aktivnosti na rast i razvoj djece predškolske dobi. *Zbornik radova 11. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*. Programiranje rada u edukaciji, sportu, sportskoj rekreaciji i kineziterapiji u Rovinju, (pp. 242 – 244). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. <[https://scholar.google.hr/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=m-jtZkcAAAAJ&citation\\_for\\_view=m-jtZkcAAAAJ:Tyk-4Ss8FVUC](https://scholar.google.hr/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=m-jtZkcAAAAJ&citation_for_view=m-jtZkcAAAAJ:Tyk-4Ss8FVUC)> Pristupljeno 30. lipnja 2021.
- Ivančić, I., Sabo, J. (2012). Izvannastavne aktivnosti i njihov utjecaj na učenikovo slobodno vrijeme. *Ekvilibrij-časopis studenata pedagogije Hrvatske*, (1), 1 – 10. <<http://www.pedagogija.hr/ekvilibrij/izvannastavne-aktivnosti-i-njihov-utjecaj-na-ucenikovo-slobodno-vrijeme.html>> Pristupljeno 28. lipnja 2021.
- Jaić, L. (2019). *Metodički organizacijski oblici rada i efektivno vrijeme vježbanja*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu
- Jurko, D., Čular, D., Badrić, M., Sportiš, G. (2015). *Osnove kineziologije*. Split: Gopal
- Mendis, S (ur.). (2014). Global status report on noncommunicable diseases 2014. Švicarska: World Health Organization
- Meusel, D. (2006). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. A framework to monitor and evaluate implementation. Ženeva: World Health Organization
- Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*, Vol. 9, No. 2 (14), str. 161-173
- Prskalo, I., Findak, V. (2003). Metodički organizacijski oblici rada u funkciji optimalizacije nastavnog procesa. *Napredak* 144(1): 53-65.
- Sekulić, D., Metikoša, D. (2007.) *Uvod u osnovne kineziološke transformacije - Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji*. Split: Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovnomatematičkih znanosti i kineziologije
- Sindik, J. (2001). Fragmentary overview of desirable potential implications of participation of pre-school children in playgroups with sport programmes. *Kinesiology*, 33(2), str 5-19, <[https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=328369](https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=328369)>. Pristupljeno 23. lipnja 2021.

- Sindik, J. (2009). Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom - mogućnosti i opasnosti. *Paediatrica Croatica*, 53 (1), str. 193-199., <  
[https://www.researchgate.net/publication/257993725\\_Zdravstveni\\_i\\_psiholoski\\_aspekti\\_djetetova\\_bavljenja\\_sportom\\_-\\_mogucnosti\\_i\\_opasnosti](https://www.researchgate.net/publication/257993725_Zdravstveni_i_psiholoski_aspekti_djetetova_bavljenja_sportom_-_mogucnosti_i_opasnosti) > Pristupljeno 28. lipnja 2021.
- Sindik, J. (2012). Psihološke dobrobiti sporta za djecu. Stručni rad. Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu, Vol.3. No.2, str. 91-94
- Sporiš, G., Badrić, M., Prskalo, I., Bonacin, D. (2013). Kinesiology - Systematic Review, *Sport Science*, Contents: Vol. 6, Issue 1; str 7-23, <  
<http://dbonacin.com/DOBRMIR/PDFS/SpoSci0601-1.pdf> >. Pristupljeno 23. lipnja 2021.
- Virgilio, S.J. (2009). Aktivan početak za zdrave klince: aktivnosti, igre, vježbe i savijeti o prehrani, Ostvarenje, Buševac

## Prilozi

Prilog 1: Anketni upitnik (<https://forms.gle/k9ej4fxWYT5jtSbu8>)

- Spol:     M     Ž                             • Dob: \_\_\_\_\_
  
- Stupanj obrazovanja
  - a. stručni preddiplomski studij ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja
  - b. diplomski studij ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja
  
- Godine radnog iskustva: \_\_\_\_\_
  
- Radim u : a) jasličkoj skupini
  - b) mlađoj dobnoj skupini
  - c) srednjoj dobnoj skupini
  - d) starijoj dobnoj skupini
  - e) mješovitoj dobnoj skupini

Red. br.	Sadržaj čestice	1	2	3
1.	Kontinuirana i primjerena kineziološka aktivnost ima pozitivan utjecaj na pravilan razvoj djece predškolske dobi	Djelomično se slažem	Nisam sigurna/ siguran	Slažem se
2.	Tjedna količina organiziranih tjelesnih aktivnosti (sat TZK, različite igre u kojima aktivno sudjelujete kao odgajatelj/ica...) u Vašoj dobnoj skupini	Nije dovoljna	Djelomično je dovoljna	Potpuno je dovoljna
3.	Organizirane tjelesne aktivnosti u Vašoj dobnoj skupini u vrtiću se provode	Jednom tjedno	2 do 3 puta tjedno	4 i više puta tjedno
4.	Broj sati organiziranog tjelesnog vježbanja tijekom tjedna u Vašoj dobnoj skupini je	Nedostatan	Zadovoljavajući	Potpuno dostatan
5.	Imate li napisan globalni plan i operativni plan rada za sate tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću za Vašu dobnu skupinu ?	Nemam	Djelomično imam	Imam
6.	Koristite li u radu s djecom u Vašoj dobnoj skupini elemente trčanja, skakanja, bacanja	Nikada	Ponekad	Vrlo često
	Koristite li u radu s djecom u Vašoj dobnoj skupini elementarne i štafetne igre	Nikada	Ponekad	Vrlo često

7.	Koristite li u radu s djecom elemente rada s loptom (kotrljanja, vođenja, bacanja lopte, dodavanja i hvatanja lopte, šutiranja lopte ...)	Nikada	Ponekad	Vrlo često
8.	Koristite li u radu s djecom elemente plesnih struktura	Nikada	Ponekad	Vrlo često
9.	Koristite li u radu s djecom u Vašoj dobnoj skupini jednostavne poligone prepreka	Nikada	Ponekad	Vrlo često
10.	Uvjeti rada za provođenje kinezioloških aktivnosti u Vašoj dobnoj skupini (u Vašem vrtiću ) su	Slabi	Dobri	Izvrсни

## IZJAVA

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

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

A handwritten signature in cursive script, appearing to read 'dulas', is written above a horizontal line.

(vlastoručni potpis studenta)