

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
(PETRINJA)

Darija Filipančić
ZAVRŠNI RAD

KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI I
SLOBODNO VRIJEME DJECE

Petrinja, Rujan 2018.
SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

**UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
(PETRINJA)**

ZAVRŠNI RAD

Darija Filipančić

**KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI I
SLOBODNO VRIJEME DJECE**

Mentor: prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Petrinja, rujan 2018.

Sadržaj

1. UVOD	1
2. SLOBODNO VRIJEME	2
2.1. Pojam slobodnog vremena	2
2.2. Slobodno vrijeme u pedagogiji.....	3
2.3 Uloga obitelji u slobodnom vremenu	4
2.4 Uloga tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu.....	5
3. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI	5
3.1. Važnost kineziološke aktivnosti	6
3.2. Kineziološka aktivnost u djece predškolske dobi.....	7
3.3. Igra kao kineziološka aktivnost	8
3.4. Povezanost igre i kronološke dobi djeteta	9
3.5. Djeca i sport.....	10
3.5.1. Atletika	11
3.5.2. Plivanje.....	12
3.5.3. Ritmička gimnastika.....	13
4. UTJECAJ MEDIJA NA DJECU I FIZIČKU AKTIVNOST DJECE	13
4.1 Mediji	14
4.2 Utjecaj medija na fizičku aktivnost djece.....	15
5. ZAKLJUČAK	18
IZJAVA O AUTORSTVU RADA I JAVNOJ OBJAVI RADA	21

SAŽETAK

Sama kao svjedok cjeloživotnog bavljenja sportom odabrala sam ovu temu jer mi je svjesnost o važnosti kineziološke aktivnosti jako bliska. Obzirom na vlastito iskustvo bavljenja sportom cilj ovog rada je osvijestiti korist kinezioloških aktivnosti, njihovih prednosti i posljedica nedovoljne razine kretanja. Rad govori o slobodnom vremenu djece, organiziranju istog, te o količini tjelesne aktivnosti u djece. Spominje se i sve pasivniji način života, te utjecaj raznih nezdravih i neodgovarajućih sadržaja od hrane do tehnologije, koji su danas sve dostupniji i zastupljeniji. Rad započinje objašnjavanjem samog pojma slobodnog vremena, zatim i fenomena pedagogije slobodnog vremena, te tjelesnih aktivnosti kojima se djeca bave u slobodno vrijeme i ulogu obitelji u kreiranju slobodnog vremena djece. Objašnjava se i definicija kineziologije, te važnosti kinezioloških aktivnosti, bolesti uzrokovane tjelesnom neaktivnosti, spomenuta su i provedena istraživanja među najmlađima, te na kraju utjecaj medija koji su zavlitali današnjim svijetom na dječju tjelesnu aktivnost.

Ključne riječi: djeca, slobodno vrijeme, kineziološka aktivnost, mediji

SUMMARY

Like a wholelife athlete, I decided to write about this topic because it is close to me and my lifestyle. Through this final work I will try to point out how is kinesiological activities good for our health and which are bad sides of insufficient level of movement. This work of mine is representing children's free time and also types and abundance of sports activities in it. I will also write about passive lifestyle and bad influence of technology and junk food which today are more and more available to children. At the beginning there is explanation of free time then pedagogy perspective of free time and how big is family role in organizing free time of their children. Also I am explaining importance of kinesiology and sports activities, diseases caused by unhealthy lifestyle, researchings between children and influence of media.

KEY WORDS: children, free time, kinesiology acitivities, social media

1.UVOD

Nemoguće je ne primijetiti znatan napredak tehnologije u 21.stoljeću, koji dovodi do raznih promjena. Neosporna je činjenica da je zavladao sjedilački način života i virtualizacija, od radnih mjesta, zanimanja do provođenja slobodnog vremena. Osim što takav način života utječe na koštani i mišićni sustav, utječe i na emocionalno, fizičko i socijalno stanje čovjeka. Uzimajući u obzir sve prethodno navedene činjenice, ne smije se zaboraviti uloga kretanja. Za djecu je kretanje posebno važno, pogotovo onu najmlađu koja su u rastu i razvoju, kojima je kretanje neophodno za jačanje mišića. Ključno je djeci približiti ulogu tjelesnog kretanja i kroz odgojno-obrazovni aspekt. Dječju prirodnu potrebu za kretanjem treba omogućiti ali je i na pravi način usmjeravati. Dostupnost mnogih kinezioloških sadržaja danas omogućuje da se djeci razvija svjesnost utjecaja i korisnosti kineziološke aktivnosti na njihovo zdravlje, ali u skladu s njihovim željama, potrebama i mogućnostima. Takvim pristupom oni će svoje slobodno vrijeme iskoristiti krećući se, imat će manje vremena za virtualni svijet i posljedice koje on nosi, te će razvijati i svoju socijalizaciju koja im je izrazito važna u daljnjem životnom rastu i sazrijevanju.

2. SLOBODNO VRIJEME

Slobodno vrijeme uvijek je bilo zanimljivo kao sociološko pitanje. U vremenu napretka tehnologije slobodno vrijeme postalo je i istraživačko pitanje. Kroz posljednja desetljeća, provedena su mnoga istraživanja kako djeca i mladi provode svoje slobodno vrijeme, odnosno vrijeme izvan obveznog djelokruga. Neke od istraživanja u svojim djelima proveli su: Jerbić (1970, 1973), Ilišin (2000), Mlinarević (2004).

2.1. Pojam slobodnog vremena

Slobodno vrijeme označava vrijeme koje si svaki pojedinac organizira i oblikuje prema vlastitim željama i interesima. Kao što je prethodno spomenuto slobodno vrijeme je vrijeme izvan obveznog djelokruga, odnosno vrijeme van poslovnih, školskih, fakultetskih ili ostalih obaveza. „*Slobodno vrijeme je sastavni dio čovjekove aktivnosti, vrijeme izvan profesionalnih, obiteljskih i društvenih obaveza, u kojem pojedinac po svojoj volji odabira oblike i sadržaje odmora, razonode i stvaralaštva*“. (Pedagoška enciklopedija II, 1989, str.353). Slobodno vrijeme različito je definirano pa je teško naći pravu definiciju za njega, ali najprihvatljivija je ona koju je u znanstvenim krugovima dao: J. Dumazedier : „*Slobodno vrijeme je skup aktivnosti kojima se pojedinac po svojoj volji može potpuno predati, bilo da se odmara ili zabavlja, bilo da povećava nivo svoje obaviještenosti ili svoje obrazovanje, bilo da se dobrovoljno društveno angažira ili da ostvaruje svoju slobodnu stvaralačku sposobnost obzirom da se oslobodi svojih profesionalnih, obiteljskih i društvenih obaveza*“. (Dumazedier, 1962, str.29).

Određujući kategoriju slobodnog vremena naglašava se da je: "*slobodno vrijeme u svojoj teoriji, svojem kategorijalnom aparatu i svojoj praksi može odrediti kao ukupnost vremena, stanja i aktivnosti koje nisu uvjetovane biološkom, socijalnom i profesionalnom nužnošću.*" (Previšić, 2000, str.405).

2.2. Slobodno vrijeme u pedagogiji

Slobodno vrijeme u pedagogiji je područje pedagojske znanosti koje se bavi odgojem u slobodnom vremenu te je jako važno jer: „*uključuje osmišljavanje, kreiranje, poticanje i slobodan izbor aktivnosti kojima ćemo se baviti u slobodno vrijeme.*“ (Pešorda, 2007, str.37). Da bi lakše shvatili princip pedagogije slobodnog vremena potrebno je spomenuti načela slobodnog vremena u pedagogiji. Prije nego ih navedemo, prema Plenković načela su definirana kao:

„Načela su osnovni kriteriji promatranja, organiziranja i ostvarivanja teorijskog osmišljavanja i praktične primjene različitih modela slobodnog vremena. Ona su temeljni zahtjevi, polazna osnova, osnovna pravila ponašanja i djelovanja prema kojima se u životu organizira i ostvaruje slobodno vrijeme.“ (Plenković, 1997, str.67)

Stoga načela koja se koriste u organizaciji slobodnog vremena ukazuju nam na slobodu u kojoj svaka osoba bira aktivnosti prema svojim potrebama, interesima i mogućnostima, na smislenost jer se slobodno vrijeme realizira kroz razonodu ali i pridonosi razvoju osobnosti. Osim slobode i smislenosti, aktivnosti koje se biraju mogu biti raznovrsne i uključivati različita ljudska zanimanja, te organizirane na razne načine s ciljem postignuća osobnog zadovoljstva i radosti čovjeka koji u njima sudjeluje pazeći pritom da je pažnja usmjerena na mogućnosti osobe na osnovi spola, dobi i stupnja psihofizičkog razvoja. (Plenković, 1997) Da bi slobodno vrijeme bilo kvalitetno provedeno, preporuča se da ga osmisli stručna i educirana osoba, kao npr. odgajatelj, profesor, pedagog, trener, kineziolog: „*moderni odgajatelj kao komunikator, animator, terapeut, organizator, akcelerator, demokratski strateg, inicijator i invigilator.*“ (Plenković, 1997, str.84). Dobri odgojni uzori vrlo su važni u svakom aspektu života djeteta, pa tako i u provođenju slobodnog vremena. Modernizacijom vremena i napretkom tehnologije činjenica je da su djeca zaboravila kvalitetno provoditi svoje slobodno vrijeme, pa čak su zapostavili i ono im najmilije: igru, pa tu veliku ulogu imaju njihovi uzori počevši od obitelji pa onda i nadalje. Virtualni svijet obuzeo je današnju djecu i mlade. Statično provođenje vremena:

ispred računala, televizora, tableta i ostalih tehničkih naprava, prevladalo je one aktivnosti koje nadasve djeci koriste. Činjenica da je zdravlje jedna od najvažnijih stavki života osobe, trebala bi je pokretati u tjelesnoj aktivnosti. Ali ne samo zbog zdravlja, djeca u tjelesnoj aktivnosti mogu pronaći i zabavu te druženje s prijateljima, bila to obična igra na ulici ili pak ozbiljnije bavljenje nekim sportom. Svaka vrsta aktivnosti korisna je i važna za razvitak djeteta.

2.3 Uloga obitelji u slobodnom vremenu

“Obitelj je temeljna socijalna institucija koja presudno utječe na sudbinu pojedinca, ona je temeljna jedinica društvene strukture i ishodište društvenih odnosa” (Nacionalna obiteljska politika, 2002, str.4).

Djeca u obitelji uče stavove, ponašanje, komunikaciju i vrijednosti, a roditelji su prvi učitelji. Stoga je važno da djeca provode što više kvalitetnog vremena u blizini svojih roditelja i da roditelji organiziraju zajedničke aktivnosti za sebe i djecu. Rijetkost je da članovi obitelji dijele slobodne aktivnosti, mnogo je češće da su *“članovi obitelji blizu jedni drugima, ali ne sudjeluju zajednički u pojedinoj aktivnosti.”* (Berc i Kokorić, 2012, str.17). Zato je dobro da i kad su roditelji zaposleni i ako imaju posla u kući mogu to raditi s djecom što će djeci biti jako zanimljivo, npr. pečenje kolača, pisanje popisa za kupovinu, gledanje televizije . Djeca često oponašaju svoje roditelje i kroz igru, te tako prelaze iz mašte u zbiljski svijet, razvijaju svoje vještine od motoričkih do intelektualnih. Roditelji mogu biti od velike pomoći svojoj djeci u usavršavanju njihovih stečenih vještina kroz razne zajedničke igre kao npr. slijedi vođu, bacanje papirnatih zrakoplova, igra kipova kojom vježbaju ravnotežu, zamrznuti ples, tačke.. (Gavin, Dowshen i Izenberg, 2007)

2.4 Uloga tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu

Badrić i Prskalo su uspoređujući dosadašnja istraživanja došli do zaključka da se tjelesna aktivnost kroz sport vrlo malo koristi u slobodnom vremenu djece i mladih. Mladi ljudi danas radije izabiru aktivnosti koje ne iziskuju nikakav tjelesni napor, a zahvaljujući tehnološkom napretku vrijeme provode na pasivan način i korištenjem pasivnih sadržaja. Prakticiranjem takvih pasivnih sadržaja ugrožavaju svoje zdravlje, te sprečavaju razvitak sposobnosti koje nemaju mogućnost napretka u takvom vidu aktivnosti. (Badrić i Prskalo, 2011)

Jedna od najosnovnijih funkcija jest kretanje. Ljudsko se tijelo razvilo za kretanje, a sustavi ljudskog tijela omogućuju ravnotežu između energije potrošene za vrijeme tjelesne aktivnosti i hrane unesene u organizam. Dovoljna količina kretanja temelj je za zdravlje. Kretanje u djetinjstvu izrazito je važno za razvoj osnovnih motoričkih osobina važnih za zdravo življenje, a ulaskom u stariju dob postaje kritička stavka zdravog i sretnog života. Osim razvoja motoričkih vještina, tjelesna aktivnost ima učinak prevencije od niza bolesti od srčano-žilnih (koronarna bolest srca, kronična srčana greška) do kroničnih bolesti pluća, te određenih tipova raka i depresija. Te je u stanjima bolesti dokazano kako kineziološka aktivnost pomaže u kvaliteti života. (Heimer i Sporiš, 2016)

3. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI

„Kineziologija je znanost koja proučava zakonitosti upravljanog procesa vježbanja i posljedica tih procesa na ljudski organizam“ (Mraković, 1997, str.1). Kineziologija se zanima za procese vježbanja kojima je cilj unaprijediti zdravlje, što duže održati ljudske osobine, sposobnosti i motorička znanja na visokoj razini, spriječiti prerane padove nekih antropoloških osobina, te maksimalno razviti osobine i sposobnosti koje pridonose što boljem uspjehu u određenim sportovima. (Mraković, 1997)

3.1. Važnost kineziološke aktivnosti

„*Pokret je djetetov prvi jezik*“ (Goddard- Blythe, 2008, str.158). Kretanje je senzomotorički proces povezan s razumijevanjem fizičkog svijeta, svijeta iz kojeg učimo nešto novo. Pokreti očiju omogućuju nam pogled u daljinu, trodimenzionalnu sliku. Pokreti ruku oslanjaju se na naše dodire sa vanjskim svijetom, te nam dozvoljavaju da na sebi svojstven način rukujemo i upoznajemo svijet oko sebe. Kretanje nam također omogućuje da doživimo razne mirise po kojima se možemo prisjetiti raznih doživljenih događaja ili zvukova koji oblikuju naše unutarnje predodžbe. (Hannaford, 2007) Jedan dio općeg odgoja je i tjelesni odgoj te je izrazito važan u predškolskoj dobi. Dijete je u toj dobi u pokretu veći dio dana što utječe na njegov razvoj koštano-vezivnog i živčano-mišićnog sustava. U ovoj životnoj dobi dijete nauči hodati, skakati, trčati, penjati se.. Tjelesni odgoj nije ograničen samo fizičkim razvojem, već obuhvaća cjelokupnu osobnost djeteta. Važno je razlikovati dijete i odraslog čovjeka, dijete nije odrastao čovjek ono je još uvijek u rastu i razvoju, a osim toga dijete drugačije reagira na okolinu zbog svojih posebnih želja, potreba i interesa. Kako bi odgajatelji mogli adekvatno utjecati na razvoj dječjeg organizma i primijeniti ispravne metode potrebno je poznavati građu, rad pojedinih organa te karakteristike određene dobi djeteta. Još jedna od ključnih uloga tjelesnog odgoja jest da se u djetetovom organizmu razvija sposobnost obrane od štetnih vanjskih čimbenika. Osim valjane prehrane, dobro organiziranog vremena te osiguranih higijenskih uvjeta djeci je potrebno omogućiti jačanje prirodnim čimbenicima: suncem, zrakom, vodom, što znači da je izuzetno bitno provođenje vremena vani na zraku. (Ivanković, 1978). Iz svega toga proizlaze zadaće tjelesnog odgoja koje se naglašavaju:

- Osiguranje povoljnih uvjeta za adekvatan razvoj i čvrstoću dječjeg zdravlja.
- Jačanje dječjeg organizma te postupno usađivanje sposobnosti obrane od štetnih utjecaja.
- Učenje djece da slobodno kontroliraju svoje pokrete, razvijaju sigurnost i spretnost, te učvršćuju volju i karakter.
- Jačati higijenske navike, te razvijati ljubav prema redu i čistoći. (Ivanković, 1978)

Da bi tjelesne vježbe i aktivnosti bile uspješne moraju biti primjerene djetetovoj dobi i njegovim razvojnim mogućnostima. Stoga aktivnosti možemo podijeliti na:

- a) Aktivnosti za određene funkcije.
- b) Aktivnosti temeljene na razvojnoj dobi.

Vježbe su učinkovite ako se provode svakodnevno, iako ne dovode do savršenstva ali ponavljanje svakako poboljšava svladavanje određenih zadataka, a zatim i dodavanje složenijih zadataka na ranije svladane komponente su put do uspjeha. (Goddard-Blythe, 2008).

3.2. Kineziološka aktivnost u djece predškolske dobi

Prskalo i Sporiš (2016.) ističu kako su danas djeca nažalost zapostavila aktivno kretanje i vježbanje, a pogotovo bavljenje nekim sportom. Kažu da neka djeca nikada ne pješače ili voze bicikl do svoje škole, te da provode jako puno sati ispred računala i televizora. (Prskalo i Sporiš, 2016) Sukladno tome Blažević, Božić i Dragičević napravili su istraživanje i pokazali koliko se djeca zapravo kreću i bave sportom. Ispitali su 25-ero djece od toga 12 djevojčica i 13 dječaka. Kod dječaka istraživanja su pokazala da se samo jedan dječak kreće aktivno svaki dan, dok tri dječaka vježbaju 2-3 puta tjedno. Što znači da je 9-ero dječaka neaktivno. Za razliku od dječaka, nijedna djevojčica ne vježba svaki dan, a također tri djevojčice vježbaju 2-3 puta tjedno što znači da isto 9 djevojčica nije aktivno. Osim što se istraživalo koliko i na koji način se djeca aktivno kreću, istraživanja su pokazala da svih 25 ispitanika preferira pasivan oblik provođenja vremena. Svi ispitanici provode vrijeme ispred televizora i računala, na što se nadovezuje činjenica da se djevojčice manje tjelesno kreću od dječaka, te više vremena provode ispred tv-a, dok se dječaci znatno dulje zadržavaju ispred videoigrica. Odrađena su i testiranja djece, pa su se provodili testovi kao npr. puzanje s loptom, trčanje s promjenom smjera, sunožni bočni preskoci.. Testovi su pokazali da djeca koja su neaktivna u slobodno vrijeme, postižu manje uspješne rezultate od djece koja se bave tjelesnom aktivnošću. (Blažević, Božić i Dragičević, 2012)

3.3. Igra kao kineziološka aktivnost

„Igra je najprirodniji, osnovni i najznačajniji oblik aktivnosti djeteta. Aktivnost djeteta u igri izraz je njegovih psihofizičkih potreba, emocionalnih stanja, socijalnih težnji i utjecaja društvene sredine.“ (Škrbina i Šimunović, 2004, str.66)

Dijete u igra upoznaje svijet oko sebe, učvršćuje svoj emocionalni razvoj, obogaćuje rječnik, njeguje pozitivne osobine te izgrađuje odnos i ponašanje prema okolini. Igra djetetu omogućuje da izrazi svoje osjećaje: radost, smijeh, plač, nezadovoljstvo, sigurnost, nesigurnost.. Čar igre je u tome što dijete u njoj ima potpunu slobodu, aktivno je, te se oslanja na razvoj djetetovih emocionalnih, bioloških i psihičkih potreba. Također dijete predškolske dobi koje se igra razvit će osjećaj odgovornosti i rad će prihvaćati s užitkom, dok će dijete kojem je mogućnost igre uskraćena puno teže prihvaćati rad i obaveze, te takvom djetetu ako ne pokazuje interes i volju za igrom treba posvetiti posebnu pažnju i ustvrditi razloge takvog ponašanja. Kao značajke igre mogu se navesti:

- Slobodu: iako nije potpuna jer se dijete mora igrati unutar određenih pravila.
- Samostalnost: dijete se samovoljno uključuje i ostvaruje svoje zamisli.
- Autentičnost: služi sama svojoj svrsi
- Originalnost: dijete izražava svoj osobni stav prema realnosti i igra je neponovljiva iako se može dogoditi unutar istog scenarija.
- Intrinzična motivacija: rezultat vlastite djetetove odluke, nije bitan cilj već akcija.

U igri dijete pobjeđuje sebičnost jer preuzimajući različite uloge ne mari za vlastite potrebe. Također razvija komunikacijske vještine i poboljšava koncentraciju, a obzirom da se igra oblikuje pod uplivom sredine tako se razvijaju i djetetove socijalne sposobnosti. Upravo družeći se s drugima dijete uči surađivati, stvara sliku o sebi i priprema se za život u zajednici. Dijete drugačije misli, zaključuje i osjeća od odraslih, te često te osjećaje izražavaju kroz igru i usmjeravaju prema osobama koje ga vole i odgajaju, stoga je važno da se odrasli druže s djecom te ih prate kroz igru, jer kao što dijete ima potrebu za hranom, vodom tako mu i potreba za igrom mora biti zadovoljena jer u suprotnom može štetno utjecati na njegov psihosocijalni razvoj. (Škrbina i Šimunović, 2004)

3.4. Povezanost igre i kronološke dobi djeteta

U prvoj godini života igru možemo povezati s pokretima. Za novorođenče su karakteristični difuzni pokreti koji se gube već od drugog mjeseca te postaju organiziraniji i usmjereniji. Dijete hvata predmete pa mu je potrebna koordinacija ruku, ali od 6 mjeseca prvo promatra predmet pa ga tek onda hvata. U početku to radi punim dlanom, a zatim kasnije izdvaja palac od ostalih prstiju. Krajem prve godine života dijete može samostalno uhvatiti igračke te tako vježba pokrete ruku i tijela, stoga djetetu treba omogućiti dodir s igračkama. Dijete razvija svoja osjetila na zvuk, svijetlost, mirise, boje, a prvo prihvaća glas majke koji ima veliku ulogu u igri s djetetom, kasnije će osjetiti i zvukove drugih ljudi u njegovoj blizini. U početku druge godine života očituju se promjene kroz nespretne motoričke pokrete: micanje od mjesta do mjesta, vuku igračke, nose igračke okolo, oponašaju odrasle. Pažnja im traje samo neko vrijeme, te se zanimaju s raznim igrama i igračkim materijalima, kad je u prisutnosti ostale djece, iako voli biti s drugom djecom ne obraćaju previše pažnju što druga djeca govore. U drugoj i trećoj godini nastavlja se motorički razvoj, te se dijete treba usmjeriti na održavanje postojećih motoričkih sposobnosti i stjecanje novih. Djeca trganjem ili gužvanjem papirića vježbaju motoriku prstiju i šake, dok preciznost usavršavaju slaganjem kockica, također u ovoj dobi počinju šarati čime razvijaju grafomotoriku. Što se tiče vrste igara za ovu dob karakteristična je simbolička igra gdje djeca oponašaju svoju okolinu, pa tako djevojčice hrane svoje lutke dok dječaci voze autiću i oponašaju njihov zvuk. Izrazito je važno da se dijete uputi na takvu vrstu igre ukoliko ne pokazuje interes za nju. U ovoj drugoj godini važno je provoditi vrijeme na svježem zraku i u društvu vršnjaka, a obzirom da je to period prohodavanja, te mu je dostupan sve veći broj igračaka njegovo iskustvo postaje puno bogatije. Ulazimo u treću godinu u kojoj je hodanje već polako svladano, a upoznavanje s predmetima završeno stoga se dijete s predmetima igra ciljano te oponaša odrasle u uporabi tih predmeta. Počinje u igri rješavati probleme i svladavati prepreke, te stvarati priče što pridonosi govornom razvoju i socijalizaciji, te postaje sastavni dio igre i što ga iznimno raduje, a važno je za njegov emocionalni razvoj. Uzimajući u obzir ove karakteristike vidljivo je da djeca u igru unose emocije

i imitiraju međuljudske odnose odraslih, te uključuju maštu. U četvrtoj i petoj godini života igra postaje još potrebna, tjelesna i neurofiziološka struktura psihičkog razvoja traže punu aktivnost i provođenje vremena 5-6 sati vani na zraku, djeca uče promatrati prirodu i sve što se u njoj zbiva (npr. igra mačke i miša). Djeca vole provoditi vrijeme u društvu ali jednako tako vole se igrati svako sam. Važne su im didaktičke igre, ali i počinju s igrama prepoznavanja predmeta na osnovi nekih osobina, igrama opažanja i uspoređivanja, te igre pamćenja onoga što su čuli i vidjeli. Također je preporučljivo početi s igrama logičkog tipa u kojima se djeci omogućuje uočavanje uzročno-posljedičnih veza među stvarima i pojavama. Dječje stvaralaštvo znatno raste pa tako razliku boje, režu papire, oblikuju likove, te ih posebno zanimaju lutkarske predstave u kojima znaju i sami sudjelovati i izražavati svoje ideje koje ne mogu proizvesti u nekim detaljima. Vrlo su zainteresirani i za sportske rekvizite, npr. vrlo ih intrigira ples u kojem mogu vježbati koordinaciju pokreta i smisao za ritam. Osim plesnih interesa, vrlo su prepoznati i u likovnom izražavanju na zadane teme. Dolazimo u šestu i sedmu godinu završno razdoblje te neke bezbrižne igre u kojoj su djeca iznimno napredovala. U ovoj dobi djeca upotrebljavaju puno riječi te ih treba pustiti da prepričavaju i pričaju, uče slova i brojke, puno više zna o svijetu koje ga okružuje jer se igra oponašanja tog svijeta (igre prometnika, policajca, liječnika, pjevača...). Sa loptom su već aktivno upoznati i igre im postaju bogatije i različite po sadržaju. Dogovaraju se što će igrati, pokazuju natjecateljski duh, zanimaju se za izlete te jačaju svoja prijateljstva i međusobne odnose. (Škrbina i Šimunović, 2004)

3.5. Djeca i sport

Ljubav prema sportu lijepa je osobina koju treba negovati posebno u djece kao osjetljivih bića. Upoznavanje djece sa sportom i sportskim životom već u najranijem djetinjstvu pozitivno će utjecati na njihov što kvalitetniji rast i razvoj, a djetinjstvo kao razdoblje u kojem je kretanje zastupljeno u velikoj količini pomoći će u daljnjem životnom razvoju. (Ivanković, 1978). U sljedećim navodima spomenuti su neki od sportova koji se koriste u radu s djecom predškolske dobi:

3.5.1. Atletika

U radu s djecom predškolske dobi, atletske sadržaji mogu se održavati u otvorenom i zatvorenom prostoru. Primjena atletske sadržaja iziskuje i korištenje rekvizita i sprava, u predškolskoj dobi to su najčešće: štapovi, obruči, čunjevi, ljestve, lopte, klupe, sanduci, strunjače. Atletika sadrži kretnje hodanja, trčanja, skakanja i bacanja, prema tim sadržajima Blažević i Lukšić (2007) u svom radu spominju oblike rada koje koristimo u primjeni atletske sadržaja:

Oblici rada kod atletske sadržaja hodanja:

- Hodanje prema naprijed i nazad u različitom tempu
- Hodanje na prstima i petama
- Hodanje s visokim podizanjem koljena, na koljenima i u čučnju
- Hodanje sa zamasa nogu (prednoženje, odnoženje i zanoženje)
- Hodanje četveronoške naprijed i nazad

Oblici rada kod atletske sadržaja trčanja:

- Niski, poluvisoki, visoki skip
- Trčanje s grabećim radom nogu (grabljenje)
- Trčanje u paru
- Trčanje iz različitih startnih pozicija
- Trčanje s promjenama smjera i tempa kretanje

Oblici rada kod atletske sadržaja bacanja:

- Bacanje i hvatanje loptice
- Bacanje loptice iz jedne u drugu ruku
- Bacanje loptice u dalj i u vis
- Bacanje loptice bočnom tehnikom
- Gađanje suigrača mekanom loptom (graničar)

Oblici rada kod atletskih sadržaja skakanja:

- Sunožni poskoci, jednonožni poskoci, dječji poskoci
- Poskoci iz čučnja ili polučučnja
- Skok u dalj
- Skok u vis
- Skok s noge na nogu (Blažević i Lukšić, 2007)

3.5.2. Plivanje

Boravak u vodi i plivanje pozitivno utječe na djecu predškolske dobi. Autorice: Oreški i Kadić-Svetec (2008) upućuju nas u cilj rada i učenja plivanja djece predškolske dobi koji je: svladati adaptaciju djece na vodu, naučiti ih održavanju na vodi, te tehnikama plivanja (leđno, prsno, kraul, slobodno).

Osim ciljeva, vježbe plivanja provodimo na suhom i u vodi:

1. Vježbe na suhom:
 - Vježbe disanja
 - Pokreti imitacije rada rukama i nogama
2. Vježbe u vodi
 - Adaptacija na vodu
 - Hodanje i trčanje
 - Disanje u vodi
 - Ronjenje i gledanje u vodi

- Plovnost
- Imitacija rada rukama i nogama u vodi
- Skokovi u vodu
- Igre: elementarne, štafetne, s loptom (Oreški i Kadić-Svetec, 2008)

3.5.3. Ritmička gimnastika

Ritmička gimnastika obuhvaća acikličke kretnje sadržane koreografskim i estetskim elementima. Pokreti i koreografije koje djeca izvode u ritmičkoj gimnastici mogu biti popraćene glazbom. U prvoj fazi učenja potrebno je svladati osnovne kretnje (hodanje, skakanje, trčanje, ravnoteža) bez upotrebe rekvizita. (Prskalo i Sporiš, 2016). U sljedećim fazama izvodimo pokrete tijela koji se temelje na prirodnim oblicima kretanja, te vježbe s korištenjem rekvizita. Rekvizite koje koristimo su: vijača, обруч, lopta, čunjevi, traka. Pokreti tijelom, pokreti uz rekvizite i glazba čine jedinstvo u ritmičkoj gimnastici. (Marković, S., 2016).

4. UTJECAJ MEDIJA NA DJECU I FIZIČKU AKTIVNOST DJECE

Mediji su komunikacijsko sredstvo za prijenos poruka, informacija, obavijesti širokom krugu ljudi. Razlikujemo ih prema tipu, razini i programu. Prema tipu razlikujemo: televizija, film, tisak, knjiga, fotografija. Po razini ih dijelimo na: lokalne, nacionalne i međunarodne, dok se po programu očituju kroz: javne ili komercijalne. Mediji su obuzeli svijet u suvremenom društvu, danas sve ide putem medija, a osobito doticaj s javnim svijetom. (<http://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=39312>)

4.1 Mediji

Knjiga:

Knjiga je medij koji pripada tiskanom tipu medija. Knjige su prvi mediji s kojima se djeca susreću, počevši od slikovnica. Djeca u najmlađoj dobi počinju sa slikovnicama, putem kojih upoznaju svijet oko sebe i one su jako važne za njih. Dijete slikovnim putem dobiva informaciju i ispričanu priču, prvo će mu roditelji, odgajatelji ili ostali u njegovoj blizini čitati slikovnice, ali dijete će kroz svoj razvoj i napredak samo početi prepoznavati slike i pričati o njima, npr. dijete će prepoznati životinju na slici, a roditelji ga mogu pitati kako se ta životinja glasa? Tako će dijete naučiti o onome što vidi na slikama, te obogatiti njegovo znanje. Nakon slikovnica u malo starijoj dobi ali također počecima, dijete se susreće i s bajkama. Vladimira Velički u svojoj knjizi: „Pričanje priča- stvaranje priča“ objašnjava zašto je važno djeci pričati priče i bajke i kakav utjecaj one imaju na djecu. Bajka sama u svojoj definiciji u kojoj se isprepliće moć i nadnaravnost sa zbiljom, zanimljiv je sadržaj za djecu. Bajkama djeci prenosimo da je život dobar i da se u njemu treba boriti za dobro. Bajke upravo to prikazuju borbu za dobro unatoč svim problemima i nedaćama koje nas snađu na tom putu pobjeđivanja dobra. Osim toga, uče djecu suočiti se s problemima i rješavati ih na pravilan način, uče da se okruže dobrim osobama, i ne padnu pod utjecaj loše okoline po njih. Ključna uloga je ona pripovjedačka, pripovjedač je osoba s talentom koji je svladao vještinu i kompetencije pripovijedanja. Način na koji osoba prenosi priču djeci jako je važan. Pripovjedač mora biti jasan, razgovijetan, koristiti geste, mora biti upoznat s pričom i znati ju napamet, odabrati djeci poznatu priču, upotrebljavati dobre naglaske i njegovati vrednote govorenog jezika, i ono najbitnije održavati kontakt očima. Preporučljivo je da koristi rekvizite, sredstva i pomagala kako bi lakše priču približio djeci. A i djeca jako vole rekvizite, njima će biti zanimljivije, a kasnije ih zajedno mogu iskoristiti u druge svrhe. Pripovjedač pričanjem priče djetetu bogati vokabular, razvija govorne kompetencije, kreativnost, sposobnost izražavanja, koji su vrlo bitni čimbenici djetetove izgradnje i daljnjeg odgojno-obrazovnog procesa. (Velički, 2013)

Televizija:

Mikić je izdvojio 3 razloga zbog kojih djeca gledaju tv: humor, neustrašivi junaci i akcija. (Mikić, 2001). Djeca često nemaju mogućnost razlikovanja mašte i stvarnog svijeta što može biti veliki problem. Obzirom da tv vrlo vjerodostojno prenosi i predstavlja sve sadržaje, sličnost junaka i situacija sa stvarnim svijetom može dijete odvesti u krivom smjeru. Dječaci koji preferiraju akciju poistovjećivanjem s akcijskim junacima izlaže ih opasnosti da se i oni sami tako ponašaju, jednako tako i djevojčice koje vole sadržaje prožete emocijama imaju rizik od oponašanja loših osobina svojih idola. Osim rizika za poistovjećivanjem sa glumcima, postoji rizik i ovisnosti o tv-u, dijete koje provodi puno vremena ispred tv-a i kojemu tv zamjenjuje kvalitetno provedeno vrijeme s roditeljima i njegovim bliskim okruženjem, često će tražiti utjehu i pronaći svoj svijet jedino u televiziji. Dijete zbog utjecaja televizije može biti lišeno komunikacije sa stvarnim svijetom, što stvara socijalnu neaktivnost, te utječe na intelektualnu stranu djeteta. Dijete se jako brzo i neprimjetno navikne na televiziju, i nauči ga samo koristiti. Stoga je najvažnija okolina u kojoj dijete gleda tv, najbolje je da dijete gleda tv u prisutnosti svojih roditelja, jer će tako zajedno provoditi vrijeme, a roditelji će odabrati sadržaj te će o njemu s djetetom razgovarati, što će pomoći da dijete ne shvati doslovno sve što vidi i da na zdrav način prihvati sadržaj koji gleda.

4.2 Utjecaj medija na fizičku aktivnost djece

Gledanje televizije je najzastupljenija aktivnost dječjeg slobodnog vremena. Agencija za elektroničke medije (AEM) i UNICEF su 2014.godine proveli istraživanje o tome koliko djeca gledaju televiziju, te je istraživanje pokazalo da 56% djece provede od 1-3 sata dnevno pred tv ekranima, a da u prosjeku 3 sata dnevno gledaju televizijski program. Podaci ispitivanja pokazali su i da 50% djece gleda

televiziju bez roditeljskog nadzora. (https://www.unicef.hr/wp-content/uploads/2016/01/infografika_gledanje-TVa_FIN1.pdf)

„Djeca su unutar obitelji češće ona strana kojoj se nameću stajališta i čije se mišljenje ne poštuje, njih se ne sluša s dužnom pozornošću i u dostatnoj mjeri i demonstrira im se zaštitnički sveznajući stav koji destimulira iskrenost i otvorenost. Transponirano na izgrađivanje kvalitetnog odnosa djece prema medijima, dobra komunikacija uključuje obvezu roditelja da moguće zabrane trebaju argumentirano objasniti i da s djecom trebaju komentirati medijske sadržaje, ali i poštovati njihova razmišljanja (i onda kada se ne slažu s njima), čime im pomažu vrednovati i shvatiti te sadržaje i moralne poruke.“ (Ilišin, 2003, str.18).

Na djecu ne utječu sami mediji, već i okolina u kojoj uče o medijima, u obitelji učimo o medijima počevši od roditelja, a onda i ostalih članova u djetetovoj okolini. Stoga je izrazito bitno da roditelji kontroliraju sadržaj koji djeca gledaju, koliko ga gledaju, te da razgovaraju o gledanom sadržaju kako bi on što bolje utjecao na dijete.

Iz ovih ispitivanja može se zaključiti da su djeca poprilično fizički neaktivna što nikako ne ide u prilog njihovom razvoju. Osim toga dostupnost i raznovrsnost sportskih sadržaja od klasičnog 15-minutnog programa vježbanja u odgojnim skupinama do specifičnih sportskih programa izvan vrtića. Dobro organizirani programi vježbanja moraju utjecati na fizičko i mentalno zdravlje djeteta, a područja koja će tome doprinijeti su: zdravlje, kontrola težine, kondicija, motorički razvoj, kognitivna znanja, osobnost, socijalni razvoj. Preporuča se da se dijete navikava već u predškolskoj dobi na pravilnu prehranu i redovitu tjelesnu aktivnost, jer će mu navike koje tada stekne ostati za cijeli život, te je takav pristup prevencija od mogućih bolesti uzrokovanih nedovoljnom kineziološkom aktivnosti. Osim sprečavanja bolesti, redovitom tjelesnom aktivnošću postizemo povećanu potrošnju energije i hrane unesene u organizam. Kako se radi o najmlađima među kojima su česta nepromišljena vršnjačka rujanja, dobro je da se redovito kontrolira težina kako bi se smanjio rizik od lošeg utjecaja na mentalno zdravlje. Kondicija kao važan čimbenik djetetova sportskog života zahtjeva redovitu kineziološku aktivnost koja poboljšava antropološki status djeteta. Djeca u predškolskoj dobi motorička znanja

svladavaju postupno od osnovnih kretnji poput puzanja, hodanja, trčanja, skakanja, preko sportskih elemenata (gađanja na koš, dodavanje lopte) do kompleksnijih kretnih struktura. Vježbanje i kineziološka aktivnost ne utječu samo na fizički razvoj već i na cjelokupnu osobnost pa tako i na intelektualni razvoj. „*Razvoj specijaliziranih motoričkih vještina integrira znanje i mišljenje s koordiniranim mišićnim pokretima*“ (Clancy, 2009, str.24). U stvaranju osobnosti treninzi i sport djeci može puno pomoći za svladavanje osobina potrebnih za odrastanje poput: samokontrole, odgovornosti, objektivnosti. Također ih odvlači od njihovih briga i potištenosti, te pridonosi smanjenju stresa. A druženje s ostalom djecom podučava ih u razumijevanju svoje vršnjačke okoline i usavršavanju komunikacije, stoga djeca koja su tjelesni neaktivna imaju veću mogućnost za smanjenu fizičku sposobnost i mogu biti socijalno uskraćeni jer će teže sklapati prijateljstva. (Hraski, 2002)

5. ZAKLJUČAK

Obzirom na modernizaciju i virtualizaciju današnjeg vremena tjelesna aktivnost postala je jedna od sporednijih čimbenika života. Posebno se očituje kod djece kao najosjetljivijih bića kojima je kretanje prirodno, ali su zbog utjecaja okoline sve manje zainteresirani za bilo kakav oblik tjelesne aktivnosti. Oslanjaju se na medije koji u obilnosti reklamiraju nezdrave sadržaje poput „fast food“ lokala što često dovodi do pretilosti i ostalih bolesti uzrokovanih tjelesnom neaktivnošću. S odgojno-obrazovnim programima tjelesnog vježbanja treba početi upravo u predškolskoj dobi jer su djeca tada u rastu i razvoju, te u periodu učenja po modelu što znači da imitiraju sve što vide od svojih bližnjih. Počevši od roditelja, braće, sestara, pa zatim i odgajatelja i učitelja koji moraju biti primjer djeci. Svojim uzornim ponašanjem u vidu tjelesne aktivnosti djeci će pružiti mogućnost jednakog posvećivanja fizičkoj aktivnosti, naravno uz poštivanje dječjih želja, potreba i mogućnosti. Cilj ovog rada bio je osvijestiti važnost tjelesne aktivnosti za dječji fizički, psihosocijalni i emocionalni razvoj od najranije dobi. Tjelesni odgoj nalazi korist u učenju djeteta vrijednostima poput samokontrole, objektivne samovrijednosti, odgovornosti, timskog rada koje će ga pratiti tijekom cjeloživotnog rasta i razvoja. Spominju se istraživanja koja dokazuju prevladavanje sjedilačkog načina života i činjenicu da djeca radije biraju aktivnosti koje iziskuju minimalan mišićni napor. Obzirom na sve navedeno djecu je potrebno pravilno usmjeravati i mijenjati im loše navike i aktivirati ih u njihovom slobodnom vremenu. Dijete se mora učiti biti dijete, raditi ono što mu je prirodno: trčati, skakati, igrati se, zabavljati se, jednostavno rasti u zdravoj i poticajnoj okolini.

LITERATURA

1. Badrić, M., Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak* 152 (3 - 4) 479 - 494
2. Berc, G., Kokorić, S. (2013). Slobodno vrijeme obitelji kao čimbenik obiteljske kohezivnosti i zadovoljstva obiteljskim životom. *Kriminologija i socijalna integracija, časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju* 2; 15-27
3. Blažević, I., Božić, D., Dragičević, J. (2012). Relacije između antropoloških obilježja i aktivnosti predškolskog djeteta u slobodno vrijeme. *Hrvatski kineziološki savez, Zagreb*, 122-127
4. Blažević, I., Lukšić, E. (2007). Primjena atletske sadržaja u radu s djecom predškolske dobi. *Hrvatski kineziološki savez, Poreč*, 406-409
5. Clancy, M. (2009). *Aktivno tijelo aktivan um*, Zagreb: Gopal d.o.o
6. Dumazedier, J. (1962). *Vers une civilisation du loisir?* Paris: Editions du Seuil.
7. Gavin, M., Dowshen, S., Izenberg, N. (2007). *Dijete u formi: praktični vodič za odgoj zdrave i aktivne djece- od novorođenčeta do tinejdžera*, Zagreb: Mozaik knjiga
8. Goddart-Blythe, S. (2008). *Uravnoteženi razvoj*, Zagreb: Ostvarenje d.o.o
9. Hannaford, C. (2007). *Pametni pokreti*, Zagreb: Ostvarenje d.o.o
10. Heimer, S., i Sporiš, G. (2016). Kineziološki podražaji i ukupna tjelesna aktivnost u zaštiti zdravlja i prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti. U I. Prskalo, i G. Sporiš, *Kineziologija* (171-190). Zagreb: Školska knjiga
11. Hraski, Ž. (2002). Utjecaj programiranih tjelesnih aktivnosti na rast i razvoj djece predškolske dobi
12. Ivanković, A. (1978). *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi*, Zagreb: Školska knjiga
13. Ilišin, V. (2000). Promjene u slobodnom vremenu mladih, Zagreb: *Napredak*, 141 (4): 419-429.

14. Ilišin, V. (2003). Komunikacija djece o medijskim sadržajima, Zagreb: Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži, 152-160
15. Jerbić, V. (1970). Slobodno vrijeme mladih u Zagrebu, Zagreb: CVOSD „ND“.
16. Jerbić, V. (1973). Funkcija slobodnog vremena djece i omladine, Zagreb: CVO
17. Mikić, K. (2001). Film u nastavi medijske kulture, Zagreb: Educa d.o.o
18. Mlinarević, V. (2004). Stilovi slobodnog vremena srednjoškolaca Slavonije i Baranje, Zagreb: Pedagoška istraživanja, 1 (2), 241-255
19. Mraković, M. (1997). Uvod u sistematsku kineziologiju, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
20. Mraković, S. (2016). Kineziologija estetskih aktivnosti. U I. Prskalo, i G. Sporiš, Kineziologija (93-95), Zagreb: Školska knjiga
21. Nacionalna obiteljska politika (2002). Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži
22. Oreški, S., Kadić-Svetec, S. (2008). Učenje i usavršavanje tehnike plivanja kod djece predškolske dobi u „Maloj sportskoj školi“ u Koprivnici
23. Pešorda, S. (2007). Kurikulum povijesti i slobodno vrijeme učenika, Povijest u nastavi
24. Plenković, J. (1997). Slobodno vrijeme i odgoj. Zadar: Filozofski fakultet predškolske dobi
25. Potkonjak, N., Šimleša, P. (1989). Pedagoška enciklopedija 2, Zagreb: Školska knjiga
26. Previšić, V. (2000). Slobodno vrijeme između pedagoške teorije i odgojne prakse, Napredak 403-410
27. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). Kineziologija, Zagreb: Školska knjiga
28. Škrbina, D., Šimunović, D. (2004). Terapijska intervencija kroz igru, Zagreb
29. Velički, V. (2013). Pričanje priča- stvaranje priča, Zagreb: Alfa d.o.o
30. (<http://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=39312>).Leksikografski zavod Miroslav Krleža
31. (https://www.unicef.hr/wp-content/uploads/2016/01/infografika_gledanje-TV_a_FIN1.pdf), 2016.

UČITELJSKI FAKULTET
RANI I PREDŠKOLSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE

Petrinja

Darija Filipančić

I-77/15

**IZJAVA O AUTORSTVU RADA I JAVNOJ OBJAVI
RADA**

Izjavljujem da sam završni rad pod nazivom „Kineziološka aktivnost i slobodno vrijeme djece“ izradila samostalno uz potrebne konzultacije, savjete i uporabu navedene literature te sam suglasna o javnoj objavi rada.

POTPIS STUDENTA
