

*Iva Blažević
Damir Božić
Jelena Dragičević*

Originalni znanstveni rad

RELACIJE IZMEĐU ANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA I AKTIVNOSTI PREDŠKOLSKOG DJETETA U SLOBODNO VRIJEME

1. UVOD

Tjelesno vježbanje i zdravlje usko su povezani te je nužno stvarati naviku svakodnevnog tjelesnog vježbanja i bavljenja različitim sportskim aktivnostima već u najranijoj dobi. Dijete predškolske dobi treba zadovoljiti temeljne ljudske potrebe za zdravim psihofizičkim rastom i razvojem, među kojima je kretanje jedna od najvažnijih potreba. Budući da dijete još uvijek nije samostalno, najvažniju ulogu pri zadovoljenju tih potreba imaju obitelj i odgojitelji.

Dijete predškolske dobi kreće se veći dio dana, a način na koji dijete provodi svoje slobodno vrijeme obično dolazi spontano. Kod manje djece ono se većinom popunjava igranjem omiljenim igračkama. Kako dijete raste, mijenjaju mu se interesi i zanimanje za određene igračke i igre, a prema tome mijenja se i način na koji će provesti slobodno vrijeme. Ono će samo izabrati što ga zanima, no ponekad ga je potrebno usmjeriti i upoznati sa svim mogućnostima koje ima. Na taj način mu se može ukazati kako da ispuni slobodno vrijeme na kvalitetan način, a kao jednu od mogućnosti ponuditi mu bavljenje sportom.

2. METODE RADA

Cilj je ovog istraživanja utvrditi utjecaj bavljenja sportom kod djece predškolske dobi kao i kvalitetno osmišljavanje slobodnog vremena predškolaca.

Uzorak ispitanika čini dvadesetpetoro djece (12 djevojčica i 13 dječaka) u dobi od tri do šest godina jedne pulske predškolske ustanove.

Uzorak varijabli čine tri *varijable antropometrijskih karakteristika* (tjelesna visina-ATV, tjelesna masa-ATT, opseg podlaktice-AOP), šest varijabli motoričkih sposobnosti (puzanje s loptom-MPSL, skok udalj s mjesta-MSDM, taping rukom-MTR, sunožni bočni preskoci-MSBP, trčanje s promjenom smjera-MTPS, stajanje na ležećem kvadru-MSLK) te *anketni upitnik o aktivnostima u slobodno vrijeme* (1. Vježba li dijete u slobodno vrijeme?; 2. Kojim sportom se bavi u slobodno vrijeme?; 3. Koliko puta tjedno ima trening?; 4. Koliko vremena dnevno provode pred televizorom?; 5. Koliko vremena dnevno provode pred kompjuterom?).

U daljnjoj obradi izračunati su osnovni deskriptivni parametri i korelacijska analiza.

3. REZULTATI I RASPRAVA

Tablica 1. Vrijednosti rezultata u mjerenim varijablama kod dječaka

VARIJABLE	ARITMETIČKA SREDINA	MINIMALNA VRIJEDNOST	MAKSIMALNA VRIJEDNOST	STANDARDNA DEVIJACIJA
DOB	5,35	3,91	6,78	0,85
ATV	116,50	104,00	131,00	8,14
ATT	21,87	17,40	29,50	3,42
AOP	17,81	16,00	20,00	1,11
MPSL	5,37	3,71	8,90	1,62
MSDM	101,08	74,00	122,00	15,82
MTR	25,42	15,00	32,00	5,47
MSBP	9,75	4,00	17,00	3,84
MTPS	7,80	5,92	10,38	1,36
MSLK	5,44	1,34	10,56	3,53
VJEŽBA	2,33	1,00	5,00	1,67
SPORT	0,75	0,00	4,00	1,22
TRENING	20,00	0,00	60,00	25,05
TV	80,00	30,00	120,00	32,19
PC	38,75	0,00	120,00	32,34

DOB-dob djece; ATV-tjelesna visina; ATT-tjelesna težina; AOP-opseg podlaktice; MPSL-puzanje s loptom; MSDM-skok udalj s mjesta; MTR-taping rukom; MSBP-sunožni bočni preskoci; MTPS-trčanje s promjenom smjera; MSLK-stajanje na ležećem kvadru; VJEŽBA-vježbanje djeteta u slobodno vrijeme; SPORT-sport kojim se dijete bavi u slobodno vrijeme; TRENING-tjedni broj treninga; TV-vrijeme koje dijete dnevno provede pred televizorom; PC-vrijeme koje dijete dnevno provede pred kompjuterom

Od ukupno dvadesetpetero djece, trinaest je dječaka. Prosječna dob iznosi 5,35 godina, prosječna visina tijela (ATV) je 116,50 cm, a prosječna masa tijela (ATT) 21,87 kg.

Prosječna vrijednost u testu koordinacije (MPSL) iznosi 5,37 s (SD ili standardna devijacija je 1,62), dok u testu eksplozivne snage nogu (MSDM) iznosi 101,08 cm (SD=15,82). Prosječna vrijednost dječaka u testu kojim se mjeri brzina ruke (MTR) iznosi 25,42 (SD=5,47), a u testu repetitivne snage nogu (MSBP) je 9,75 (SD=3,84). Prosječna vrijednost dječaka u testu kojim se mjeri agilnost (MTPS) je 7,80 s (SD=1,36), a u testu ravnoteže (MSLK) iznosi 5,44 (SD=3,53).

Dobiveni rezultati anketnog upitnika pokazuju da samo jedan dječak vježba svaki dan, tri dječaka vježbaju 2 do 3 puta tjedno, dok ostali dječaci nisu aktivni u slobodno vrijeme. Na pitanje kojim se sportom djeca bave, rezultati pokazuju da se jedan dječak bavi atletikom, jedan nogometom te tri taekwondo-om, ostali se ne bave ni jednim sportom. Treninzi svih sportova traju 45 minuta, osim atletike koju trenira jedan dječak i trening mu traje 60 minuta.

Za razliku od vježbe, sporta i treninga, televiziju i kompjuter gledaju i koriste svi ispitanici. Prosječna vrijednost gledanja televizije iznosi 80 minuta (SD=32,19). Prosječno vrijeme provedeno na kompjuteru iznosi 38,75 minuta (SD=32,34).

Tablica 2. Vrijednosti rezultata u mjerenim varijablama kod djevojčica

VARIJABLE	ARITMETIČKA SREDINA	MINIMALNA VRIJEDNOST	MAKSIMALNA VRIJEDNOST	STANDARDNA DEVIJACIJA
DOB	4,69	3,72	5,91	0,62
ATV	109,25	100,00	117,00	5,94
ATT	19,53	15,70	23,80	2,18
AOP	17,67	16,00	20,50	1,25
MPSL	6,94	4,68	14,53	2,99
MSDM	72,92	41,00	112,00	23,22
MTR	22,00	8,00	29,00	6,06
MSBP	7,80	4,00	11,00	2,30
MTPS	8,75	7,15	10,87	1,31
MSLK	4,70	0,23	15,57	4,59

DOB-dob djece; ATV-tjelesna visina; ATT-tjelesna težina; AOP-opseg podlaktice; MPSL-puzanje s loptom; MSDM-skok udalj s mjesta; MTR-taping rukom; MSBP-sunožni bočni preskoci; MTPS-trčanje s promjenom smjera; MSLK-stajanje na ležećem kvadru; VJEŽBA-vježbanje djeteta u slobodno vrijeme; SPORT-sport kojim se dijete bavi u slobodno vrijeme; TRENING-tjedni broj treninga; TV-vrijeme koje dijete dnevno provede pred televizorom; PC-vrijeme koje dijete dnevno provode pred kompjuterom

Od ukupno dvadesetpetoro djece, dvanaest je djevojčica. Prosječna dob iznosi 4,69 godina, prosječna visina (ATV) je 109,25 cm, a prosječna masa (ATT) 19,53 kg. Prosječna vrijednost u testu koordinacije (MPSL) iznosi 6,94 s (SD=99), dok u testu eksplozivne snage nogu (MSDM) iznosi 72,92 cm (SD=23,22). Prosječna vrijednost djevojčica u testu kojim se mjeri brzina ruke (MTR) iznosi 22,0 (SD=6,06), a u testu repetitivne snage nogu (MSBP) iznosi 7,80 (SD=2,30). Prosječna vrijednost djevojčica u testu kojim se mjeri agilnost (MTPS) iznosi 8,75 s (SD= 1,31), a u testu ravnoteže (MSLK) iznosi 4,70 (SD= 4,59).

Dobiveni rezultati anketnog upitnika kod djevojčica pokazuju da, od ukupnog broja, tri djevojčice vježbaju 2 do 3 puta tjedno, a devet ih nije aktivno.

Od dvanaest djevojčica jedna se bavi ritmičkom gimnastikom, dvije taekwondo-om, a devet djevojčica ne bavi se ni jednim sportom. Djevojčice koje se bave jednim od sportova treniraju po 45 minuta, a samo jednoj djevojčici trening traje 60 minuta.

Kao i dječaci, sve djevojčice provode dio slobodnog vremena pred televizijom. Prosječna vrijednost gledanja televizije iznosi 75 minuta (SD=53). Prosječna vrijednost vremena provedenog na kompjuteru iznosi 7,50 minuta (SD=11,9).

Iz ankete je vidljivo da se djevojčice manje bave sportom, a time manje vježbaju i treniraju. Više vremena provode pred televizorom, dok dječaci znatno dulje igraju igrice na kompjuteru.

Tablica 3. Povezanost varijabli kod dječaka

	ATV	ATT	AOP	MPSL	MSDM	MTR	MSBP	MTPS	MSLK	VJEŽBA	SPORT	TRENING	TV	PC
ATV	1,00	0,89	0,59	-0,35	0,34	0,58	0,45	-0,78	0,27	0,62	0,49	0,62	0,65	0,02
ATT	0,89	1,00	0,85	-0,46	0,23	0,48	0,31	-0,72	0,18	0,64	0,35	0,60	0,60	-0,12
AOP	0,59	0,85	1,00	-0,35	0,14	0,34	-0,03	-0,51	0,04	0,45	0,02	0,37	0,53	-0,29
MPSL	-0,35	-0,46	-0,35	1,00	-0,18	-0,53	-0,54	0,12	-0,59	-0,33	-0,25	-0,32	-0,53	0,05
MSDM	0,34	0,23	0,14	-0,18	1,00	0,73	0,65	-0,60	0,72	0,15	0,32	0,20	-0,12	0,11
MTR	0,58	0,48	0,34	-0,53	0,73	1,00	0,78	-0,65	0,75	0,23	0,21	0,23	0,54	0,37
MSBP	0,45	0,31	-0,03	-0,54	0,65	0,78	1,00	-0,60	0,73	0,28	0,56	0,36	0,22	0,31
MTPS	-0,78	-0,72	-0,51	0,12	-0,60	-0,65	-0,60	1,00	-0,32	-0,62	-0,58	-0,64	-0,32	-0,06
MSLK	0,27	0,18	0,04	-0,59	0,72	0,75	0,73	-0,32	1,00	0,09	0,38	0,16	0,14	0,38
VJEŽBA	0,62	0,64	0,45	-0,33	0,15	0,23	0,28	-0,62	0,09	1,00	0,73	0,99	0,35	-0,20
SPORT	0,49	0,35	0,02	-0,25	0,32	0,21	0,56	-0,58	0,38	0,73	1,00	0,83	0,01	-0,10
TRENING	0,62	0,60	0,37	-0,32	0,20	0,23	0,36	-0,64	0,16	0,99	0,83	1,00	0,29	-0,18
TV	0,65	0,60	0,53	-0,53	-0,12	0,54	0,22	-0,32	0,14	0,35	0,01	0,29	1,00	0,15
PC	0,02	-0,12	-0,29	0,05	0,11	0,37	0,31	-0,06	0,38	-0,20	-0,10	-0,18	0,15	1,00

ATV-tjelesna visina; ATT-tjelesna težina; AOP-opseg podlaktice; MPSL-puzanje s loptom; MSDM-skok udalj s mjesta; MTR-taping rukom; MSBP-sunožni bočni preskoci; MTPS-trčanje s promjenom smjera; MSLK-stajanje na ležećem kvadru; VJEŽBA-vježbanje djeteta u slobodno vrijeme; SPORT-sport kojim se dijete bavi u slobodno vrijeme; TRENING-tjedni broj treninga; TV-vrijeme koje dijete dnevno provede pred televizorom; PC-vrijeme koje dijete dnevno provede pred kompjuterom

Prema dobivenim rezultatima korelacijske analize može se zaključiti da su viši ispitanici (ATV) ujedno i teži (ATT) te imaju i veći opseg podlaktice (AOP).

Takvi ispitanici pokazuju bolji rezultat u testu trčanja s promjenom smjera (MTSP) i više vremena provode na treninzima. Također postoji statistička povezanost između visine tijela (ATV) i gledanja televizora. Test skok udalj s mjesta (MSDM) pokazuje značajnu povezanost s testovima taping rukom (MTR), sunožni bočni preskoci (MSBP) te stajanje na ležećem kvadru (MSLK). Također, taping rukom (MTR) pokazuje korelaciju s testom trčanje s promjenom smjera (MTSP). Ispitanik koji je postigao dobar rezultat u testu sunožni bočni preskoci (MSBP) također će postići dobar rezultat i u testovima skok udalj s mjesta (MSDM), taping rukom (MTR) te stajanje na ležećem kvadru (MSLK) jer su te varijable značajno povezane. Trčanje s promjenom smjera kretanje (MTPS) pokazuje dobru korelaciju s izvođenjem tapinga rukom (MTR) te će u tom testu bolji rezultat pokazati dijete koje je više (ATV), a time i teže (ATT). Test stajanja na ležećem kvadru (MSLK), kojim se provjerava ravnoteža

djeteta, pokazuje povezanost s testovima skok udalj s mjesta (MSDM), taping rukom (MTR) i sunožni bočni preskoci (MSBP). Dijete koje trenira pokazuje bolje rezultate u testu trčanje s promjenom smjera (MTPS).

Ispitanici koji su anketom pokazali da više vremena provode pred televizijom, očekivano pokazuju lošije rezultate u testovima puzanje s loptom (MPSL), skok udalj s mjesta (MSDM) i trčanje s promjenom smjera (MTPS).

Svi ispitanici koji provode svoje slobodno vrijeme igrajući se na kompjuteru, ne vježbaju niti se bave nekim sportom.

Tablica 4. Povezanost varijabli kod djevojčica

	ATV	ATT	AOP	MPSL	MSDM	MTR	MSBP	MTPS	MSLK	VJEŽBA	SPORT	TRENING	TV	PC
ATV	1,00	0,69	-0,16	-0,44	0,44	0,00	0,14	0,05	-0,04	0,58	0,43	0,59	0,25	0,41
ATT	0,69	1,00	0,48	-0,68	0,28	0,21	0,54	-0,04	0,23	0,62	0,39	0,66	0,13	0,16
AOP	-0,16	0,48	1,00	-0,63	0,16	0,45	0,60	-0,41	0,61	-0,05	-0,11	-0,03	0,10	-0,34
MPSL	-0,44	-0,68	-0,63	1,00	-0,56	-0,42	-0,53	0,58	-0,62	-0,03	0,00	-0,04	-0,25	-0,09
MSDM	0,44	0,28	0,16	-0,56	1,00	0,19	0,49	-0,45	0,57	-0,12	0,11	-0,19	-0,25	0,41
MTR	0,00	0,21	0,45	-0,42	0,19	1,00	0,53	-0,84	0,57	-0,51	-0,77	-0,40	-0,27	-0,73
MSBP	0,14	0,54	0,60	-0,53	0,49	0,53	1,00	-0,45	0,62	0,00	-0,11	0,03	-0,35	-0,07
MTPS	0,05	-0,04	-0,41	0,58	-0,45	-0,84	-0,45	1,00	-0,81	0,73	0,77	0,68	0,22	0,41
MSLK	-0,04	0,23	0,61	-0,62	0,57	0,57	0,62	-0,81	1,00	-0,52	-0,45	-0,52	-0,36	-0,07
VJEŽBA	0,58	0,62	-0,05	-0,03	-0,12	-0,51	0,00	0,73	-0,52	1,00	0,87	0,99	0,37	0,43
SPORT	0,43	0,39	-0,11	0,00	0,11	-0,77	-0,11	0,77	-0,45	0,87	1,00	0,78	0,32	0,72
TRENING	0,59	0,66	-0,03	-0,04	-0,19	-0,40	0,03	0,68	-0,52	0,99	0,78	1,00	0,37	0,32
TV	0,25	0,13	0,10	-0,25	-0,25	-0,27	-0,35	0,22	-0,36	0,37	0,32	0,37	1,00	0,03
PC	0,41	0,16	-0,34	-0,09	0,41	-0,73	-0,07	0,41	-0,07	0,43	0,72	0,32	0,03	1,00

ATV-tjelesna visina; ATT-tjelesna težina; AOP-opseg podlaktice; MPSL-puzanje s loptom; MSDM-skok udalj s mjesta; MTR-taping rukom; MSBP-sunožni bočni preskoci; MTPS-trčanje s promjenom smjera; MSLK-stajanje na ležećem kvadratu; VJEŽBA-vježbanje djeteta u slobodno vrijeme; SPORT-sport kojim se dijete bavi u slobodno vrijeme; TRENING-tjedni broj treninga; TV-vrijeme koje dijete dnevno provede pred televizorom; PC-vrijeme koje dijete dnevno provode pred kompjuterom

Dobiveni rezultati korelacijske analize pokazuju da djevojčice koje imaju veću tjelesnu masu (ATT) imaju i veću tjelesnu visinu (ATV).

Postižu lošije rezultate u testu puzanja s loptom (MPSL), kao i u testu stajanja na ležećem kvadratu (MSLK). Djevojčice koje su teže (ATT), slabije su u testu trčanje s promjenom smjera (MTPS). Veći opseg podlaktice (AOP) pokazuje da je ispitanica viša, a time slabija u testu puzanje s loptom (MPSL) i trčanje s promjenom smjera (MTPS). Test taping rukom (MTR) statistički je značajno povezan s testom trčanje s promjenom smjera (MTPS). Onaj tko se bavi nekim sportom, a time i vježba, pokazuje bolje rezultate u testu trčanje s promjenom smjera (MTPS) te tapingu rukom (MTR).

Analizom korelacija kod djevojčica može se uočiti da djevojčice koja svoje slobodno vrijeme provode igrajući se na kompjuteru, postižu dobre rezultate u testu taping rukom (MTR).

Ispitanice koje više vremena provode pred televizijom očekivano pokazuju lošije rezultate u testovima puzanje s loptom (MPSL), skok udalj s mjesta (MSDM), taping rukom (MTR), sunožni bočni preskoci (MSBP) i stajanje na ležećem kvadru (MSLK).

Obzirom na dobivene rezultate kod dječaka i djevojčica može se zaključiti da ispitanici koji provode slobodno vrijeme vježbajući, postižu u prosjeku bolje rezultate u testovima motoričkih sposobnosti te manje vremena provode pred televizorom i kompjuterom.

4. ZAKLJUČAK

Primjerena tjelesna aktivnost povoljno utječe na rast i razvoj djeteta te na normalno funkcioniranje svih organa, organskih sustava i zdravlja u cjelini. Pozitivan utjecaj na antropološka obilježja djece predškolske dobi ostvarit će se kvalitetno osmišljenim, organiziranim i vođenim programima tjelesnog vježbanja u vrtiću ili izvan njega.

Za kvalitetno provođenje slobodnog vremena kod predškolske djece ključnu ulogu imaju roditelji. Stoga je nužno poticati djecu i roditelje da svoje slobodno vrijeme provode na kvalitetan način te da igra i različite sportske aktivnosti budu ključan segment u provođenju slobodnog vremena kod djece predškolske dobi.

5. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2008). *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života*, Međunarodna znanstveno-stručna konferencija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
3. Kalish, S. (2000). *Fitnes za djecu: praktični savjeti za roditelje*. Zagreb: Gopal.
4. Mišigoj-Duraković, M. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
5. Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Sveučilište u Rijeci: Visoka učiteljska škola u Rijeci.
6. Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme-slobodne aktivnosti*. Rijeka: Naklada Žagar.
7. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo od samog početka. Zagreb: Ostvarenje.
8. Stella, I. (1984). *Sportske aktivnosti djece u slobodno vrijeme: priručnik za nastavnike osnovne škole*. Zagreb: Školska knjiga.