

# Kineziološke aktivnosti u strukturi slobodnog vremena učenica i učenika Varaždinske županije u primarnoj edukaciji

---

**Novak, Nives**

**Master's thesis / Diplomski 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:147:705967>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-18**

*Repository / Repozitorij:*

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

**NIVES NOVAK**

**DIPLOMSKI RAD**

**KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI U STRUKTURI  
SLOBODNOG VREMENA UČENICA I UČENIKA  
VARAŽDINSKE ŽUPANIJE U PRIMARNOJ  
EDUKACIJI**

**Zagreb, veljača 2021.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

**(Zagreb)**

**DIPLOMSKI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Nives Novak**

**TEMA DIPLOMSKOG RADA: Kineziološke aktivnosti u strukturi slobodnog vremena učenica i učenika Varaždinske županije u primarnoj edukaciji**

**Mentor: Prof.dr.sc. Ivan Prskalo**

**Zagreb, veljača 2021.**

## ZAHVALA

Hvala mentoru prof. dr. sc. Ivanu Prskalu na susretljivosti, ljubaznosti i na svim savjetima i sugestijama tijekom pisanja diplomskog rada.

Od srca zahvaljujem svojoj obitelji na omogućenom fakultetskom obrazovanju, na podršci, razumijevanju, bezgraničnoj ljubavi i strpljenju tijekom cjelokupnog studiranja.

Hvala i mojim fakultetskim kolegicama i prijateljicama koje su bile uz mene tijekom cjelokupnog studija, a posebno u posljednjim fazama studiranja.

Hvala Bogu na svemu!

*Ovaj rad posvećujem kao  
zahvalu svojoj obitelji  
bez koje ne bih sve  
ovo postigla!*

# SADRŽAJ

## SAŽETAK

## ZUSAMMENFASSUNG

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. KINEZIOLOGIJA I KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST</b> .....	2
2.1. VAŽNOST I ULOGA KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI .....	4
2.2. UTJECAJ KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE UČENIKA.....	6
2.3. VAŽNOST I ULOGA NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U PRIMARNOJ EDUKACIJI.....	8
2.4. IZVANNASTAVNE (KINEZIOLOŠKE) AKTIVNOSTI .....	10
2.5. IZVANŠKOLSKE (KINEZIOLOŠKE) AKTIVNOSTI.....	13
<b>3. SLOBODNO VRIJEME</b> .....	15
3.1. DEFINICIJA I FUNKCIJA SLOBODNOG VREMENA .....	16
3.2. SLOBODNO VRIJEME UČENICA I UČENIKA MLAĐE ŠKOLSKE DOBI .....	17
3.2.1. AKTIVNOSTI UČENICA I UČENIKA MLAĐE ŠKOLSKE DOBI U SLOBODNO VRIJEME I PLANIRANJE SLOBODNOG VREMENA .....	19
3.3. UTJECAJ ODGOJNE SREDINE NA SLOBODNO VRIJEME .....	22
3.4. SLOBODNO VRIJEME U SUVREMENOM DRUŠTVU .....	23
<b>4. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA</b> .....	25
4.1. CILJEVI ISTRAŽIVANJA .....	26
4.2. HIPOTEZE .....	26
4.3. NAČIN PROVOĐENJA ISTRAŽIVANJA I UZORAK ISPITANIKA.....	27
4.4. MJERNI INSTRUMENTI I POSTUPCI PRIKUPLJANJA PODATAKA.....	29
4.5. METODE ANALIZE PODATAKA .....	30
<b>5. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I RASPRAVA</b> .....	31
<b>6. ZAKLJUČAK</b> .....	49
<b>7. LITERATURA</b> .....	51
<b>8. PRILOZI</b> .....	53
8.1. PRILOG 1. DIRIGIRANI INTERVJU.....	53
8.2. PRILOG 2. DNEVNIK AKTIVNOSTI.....	54
8.3. PRILOG 3. SUGLASNOST .....	55
8.4. PRILOG 4. IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA .....	56

## SAŽETAK

U ovome radu primarno se željelo saznati bave li se učenice i učenici primarne edukacije u svoje slobodno vrijeme kineziološkim aktivnostima, kojim vrstama i u kojoj mjeri, te postoje li razlike u bavljenju kineziološkim aktivnostima s obzirom na mjesto stanovanja (ruralno/urbano), s obzirom na spol i dob. S obzirom na sve veći napredak i dostupnost tehnologije, učenici većinu slobodnog vremena provode uglavnom na mobitelima, laptopu i internetu, a sve manje se kreću i bave aktivnostima koje zahtijevaju fizički napor što loše utječe na njihovo zdravlje i cjelokupni razvoj. Upravo zbog toga bi učenike trebalo poticati na kvalitetnije provođenje slobodnog vremena, odnosno poticati ih da se uključe u izvannastavne ili izvanškolske aktivnosti kineziološkog sadržaja. U tome važnu ulogu imaju roditelji i nastavnici koji učenike mogu savjetovati da se bave kineziološkim aktivnostima, a njima pružiti mogućnost da svojevóljno odluče, hoće li se u svoje slobodno vrijeme uključiti u neku kineziološku aktivnost.

S ciljem da se sazna kojim se sve aktivnostima bave učenice i učenici u slobodno vrijeme i provode li dio slobodnog vremena bavljenjem kineziološkim aktivnostima provedeno je istraživanje. Istraživanje je provedeno na uzorku od ukupno 58 učenica i učenika 3. i 4. razreda u dobi od 9 i 10 godina, u osnovnoj školi Vidovec i u III. osnovnoj školi Varaždin. Na temelju dobivenih rezultata saznalo se da se učenice i učenici u slobodno vrijeme podjednako bave kineziološkim aktivnostima (37,9%) i statičnim aktivnostima (36,2%). Uz to, rezultati su pokazali i da učenice i učenici više sudjeluju u izvanškolskim kineziološkim aktivnostima (43,1%) nego u izvannastavnim kineziološkim aktivnostima (8,6%).

**Ključne riječi:** *kineziološka aktivnost, slobodno vrijeme, izvannastavna kineziološka aktivnost, izvanškolska kineziološka aktivnost, primarna edukacija*

## ZUSAMMENFASSUNG

In dieser Diplomaarbeit wollte man primär erfahren, ob sich die Schülerinnen und Schüler in der Primarstufe mit den kinesiologischen Aktivitäten in ihrer Freizeit beschäftigen, mit welchen Arten der kinesiologischen Aktivitäten und in welcher Maße. Man wollte noch erfahren, ob es Unterschiede in der Beschäftigung mit den kinesiologischen Aktivitäten gibt, wenn es um Wohnort (ländlich/städtlich), Geschlecht und Alter geht. Angesichts des immer größeren Fortschritts und der größeren Verfügbarkeit der Technologie benutzen einerseits die Schülerinnen und Schüler in ihrer Freizeit am meisten Handys, Laptops und Internet. Andererseits bewegen sie sich und beschäftigen sich mit den physischen Aktivitäten immer weniger, was sehr schlecht auf ihre Gesundheit und gesamte Entwicklung beeinflusst. Genau deswegen sollte man die Schülerinnen und Schüler auf das bessere Verbringen ihrer Freizeit fördern, bzw. sie fördern, dass sie in den außerunterrichtlichen und außerschulischen kinesiologischen Aktivitäten teilnehmen. Dabei spielen die Eltern und die Lehrer eine wichtige Rolle, die die Schülerinnen und Schüler beraten können, dass sie sich mit den kinesiologischen Aktivitäten beschäftigen. Den Schülerinnen und Schülern sollte man die Möglichkeit geben, dass sie freiwillig entscheiden, ob sie in ihrer Freizeit in einer kinesiologischen Aktivität teilnehmen oder nicht. Mit dem Ziel, um zu erfahren, mit welchen Aktivitäten sich die Schülerinnen und Schüler in ihrer Freizeit beschäftigen und ob sie sich in einer Teil ihrer Freizeit mit den kinesiologischen Aktivitäten beschäftigen, wurde die Untersuchung durchgeführt. Die Untersuchung wurde auf dem Muster von insgesamt 58 Schülerinnen und Schüler der 3. und 4. Klasse, die 9 und 10 Jahre alt sind, durchgeführt. Diese Untersuchung wurde in zwei Grundschulen durchgeführt und zwar in der Grundschule Vidovec und in der III. Grundschule Varaždin. Aufgrund der Resultaten wurde erfahren, dass sich die Schülerinnen und Schüler in ihrer Freizeit gleichermaßen mit den kinesiologischen Aktivitäten (37,9%) und statischen Aktivitäten (36,2%) beschäftigen. Daneben wurden die Resultate gezeigt, dass die Schülerinnen und Schüler mehr in den außerschulischen kinesiologischen Aktivitäten (43,1%) als in den außerunterrichtlichen kinesiologischen Aktivitäten (8,6%) teilnehmen.

**Schlüsselwörter:** *kinesiologische Aktivität, Freizeit, außerunterrichtliche kinesiologische Aktivitäten, außerschulische kinesiologische Aktivitäten, Primarstufe*

## 1. UVOD

Ubrzani razvoj i napredak tehnologije u današnje vrijeme veoma utječe na način života svakog pojedinca. Čovjek ima mnogo više slobodnog vremena nego prije, ali ga ne provodi na ispravan način. Uglavnom se preferiraju statične aktivnosti, kao npr. korištenje mobitela, laptopa ili gledanje TV-a, dok se tjelesne i kineziološke aktivnosti gotovo zanemaruju. To često dovodi do problema sa zdravljem i do lošeg osjećanja pojedinca. Učenice i učenici u slobodno se vrijeme bave aktivnostima koje ne zahtijevaju nikakvi fizički napor i tako narušavaju svoje zdravlje i cjelokupan razvoj. Da bi se to spriječilo i da bi djeca racionalnije i kvalitetnije iskoristila svoje slobodno vrijeme, važan je angažman nastavnika, roditelja i odgojitelja. Svojom pomoći i svojim savjetima oni mogu potaknuti djecu na sudjelovanje u izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim aktivnostima.

Rezultati istraživanja nekih autora (Jenko Miholić, Hraski, Juranić, 2015; Prskalo, 2007) pokazali su da mali postotak ispitanika odabire kineziološke aktivnosti kao primarni izbor aktivnosti u slobodnom vremenu. Ispitani učenici radije preferiraju bavljenje statičnim aktivnostima, dok se u izvannastavne i izvanškolske kineziološke aktivnosti uključuju podjednako kao i u ostale vrste izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti.

U teorijskom dijelu ovog diplomskog rada prvo će objasniti što je kineziološka aktivnost, zašto je važna i kakav utjecaj ima na zdravlje učenika. Zatim će se opisati važnost i uloga nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u primarnoj edukaciji te će se objasniti što su izvannastavne i izvanškolske kineziološke aktivnosti. Nakon toga će se definirati pojam slobodnog vremena i opisati kako učenice i učenici mlađe školske dobi provode slobodno vrijeme, kako ga planiraju i kojim se aktivnostima bave. Naposljetku će se opisati utjecaj odgojne sredine na slobodno vrijeme u suvremenom društvu.

U praktičnom dijelu diplomskog rada bit će prikazani i interpretirani rezultati provedenog istraživanja. Prikazat će se kojim se sve aktivnostima bave učenice i učenici u slobodno vrijeme i u kojoj mjeri te u kojim vrstama izvannastavnih i izvanškolskih kinezioloških aktivnosti sudjeluju. Uz to, saznat će se i koliko dnevno imaju slobodnog vremena, kako ga provode i u kojoj se mjeri bave kineziološkim aktivnostima.



## 2. KINEZIOLOGIJA I KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST

Kada je riječ o kineziologiji, ona je „formirana od grč. riječi KINEZIS (kretanje, pokret) i riječi LOGOS (zakon, nauka). Prema tome, kineziologija je znanost o kretanju, tj. znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice tih procesa na ljudski organizam“ (Mraković, 1997, str. 7).

Kineziologija se bavi svakim procesom vježbanja u kojemu su glavni ciljevi sljedeći:

- unapređenje zdravlja
- optimalni razvoj ljudskih osobina, sposobnosti i motoričkih znanja i njihovo zadržavanje što duže vrijeme na što višoj razini
- sprečavanje preranog pada pojedinih antropoloških karakteristika i motoričkih znanja
- maksimalan razvoj osobina, sposobnosti i motoričkih znanja u agonistički (natjecateljski) usmjerenim kineziološkim aktivnostima (Mraković, 1997, str. 7).

Kao i svaka znanost, također se i kineziologija sastoji od eksterne (vanjske) i interne (unutarnje) strukture. Eksternu strukturu čine tri međusobno povezane znanstvene discipline, a to su:

- antropološke znanosti
- metodičke znanstvene discipline
- metodološke znanstvene discipline.

Unutarnju strukturu kineziologije čine:

- primijenjene znanstvene discipline
- specijalne znanstvene discipline
- pomoćne znanstvene discipline (Mraković, 1997, str. 19).

S obzirom na svrhu tjelesnog vježbanja, kineziologija se dijeli na četiri različita područja. To su:

- a) **Sport (u užem smislu)** u kojemu se teži postizanju maksimalnih motoričkih dostignuća.
- b) **Edukacija** kojoj je glavni cilj sustavno poticanje tjelesnog razvoja čovjeka u različitoj životnoj dobi pomoću tjelesnog vježbanja u institucionaliziranim uvjetima.
- c) **Sportska rekreacija** kojoj je primarni cilj održavanje zdravlja, kondicije, ali i socijalni razvoj pojedinca kroz ne nužno sustavno bavljenje kineziološkim aktivnostima.

- d) **Kineziterapija** kojom se želi postići korekcija različitih oblika disfunkcija ljudskog organizma tjelesnim vježbanjem (Sindik, 2008, str. 6).

U ovome radu će se pojmovi „sport“ i „kineziološka aktivnost“ koristiti istovjetno.

Kineziološka aktivnost je aktivnost koja obuhvaća nekonvencionalne i konvencionalne aktivnosti. Nekonvencionalne kineziološke aktivnosti su aktivnosti koje se odnose na transformaciju sposobnosti i osobina motoričkih, funkcionalnih i morfoloških dimenzija te stjecanje i usavršavanje osnovnih motoričkih informacija. S druge strane, konvencionalne aktivnosti su aktivnosti koje se dijele na četiri skupine ovisno o razlikama strukture kretanja. One su:

**Monostrukturalne kineziološke aktivnosti** – to su aktivnosti kojima je cilj svladavanje prostora vlastitim tijelom ili projektilom. U monostrukturalnim kineziološkim aktivnostima dominira ciklička struktura kretanja, odnosno jedna struktura kretanja koja se konstantno ponavlja u nekom ciklusu. U ovu vrstu aktivnosti najčešće se ubrajaju atletika, biciklizam, boćanje, dizanje utega, kajak, kuglanje, plivanje, skijanje, streličarstvo, streljaštvo i veslanje.

- a) **Polistrukturalne kineziološke aktivnosti** – to su aktivnosti kojima se izvodi i ograničava kretanje u kontaktu s partnerom i dominira aciklička struktura kretanja. U njih se ubrajaju boks, judo, karate, mačevanje, hrvanje, stolni tenis, teakwondo i tenis.
- b) **Polistrukturalne kompleksne kineziološke aktivnosti** – to su aktivnosti kojima je cilj pogodak u određeni cilj u prostoru pomoću vođenog ili bačenog projektila. Sastoje se od kompleksne strukture kretanja cikličkog i acikličkog tipa, a najčešće polistrukturalne kompleksne kineziološke aktivnosti su hokej na ledu, hokej na travi, košarka, nogomet, odbojka, ragbi, rukomet i vaterpolo.
- c) **Polistrukturalne estetske kineziološke aktivnosti** – to su aktivnosti kojima je cilj dostići neki estetski kriterij izvođenjem dozvoljenih kretanja. U njima dominira aciklički tip kretanja, a najčešće estetske aktivnosti su gimnastika, klizanje, koturanje, ritmička gimnastika i skokovi u vodu (Mraković, 1997, str. od 22 do 26).

U nastavku će se objasniti za što je sve važno bavljenje kineziološkim aktivnostima i koja im je uloga.

## *2.1. VAŽNOST I ULOGA KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI*

Kineziološke aktivnosti veoma su važne za pravilan i kvalitetan razvoj svakog pojedinca. Budući da su djeca u današnjem svijetu u svoje slobodno vrijeme sve više zaokupljena tehnologijom ili aktivnostima koje ne zahtijevaju nikakvi fizički napor dolazi do sve češćeg narušavanja njihovog zdravlja i cjelokupnog razvoja. Upravo zbog toga je važno usmjeravati djecu kvalitetnijem provođenju slobodnog vremena, odnosno da se bave kineziološkim aktivnostima ili da su tjelesno aktivni.

Pritom je tjelesna aktivnost širi pojam od kineziološke aktivnosti i podrazumijeva „svako kretanje tijela povezano s mišićnom kontrakcijom što povećava energetska potrošnju iznad razine u mirovanju“ (Heimer, Sporiš, U: Prskalo, Sporiš, 2016, str. 171). Tjelesna aktivnost obuhvaća sve oblike tjelesne aktivnosti, točnije tjelesnu aktivnost na radnome mjestu, u kući, oko kuće, tjelesnu aktivnost povezanu s javnim prijevozom, kao i tjelesnu aktivnost u slobodnom vremenu uključujući i kineziološke aktivnosti. Kineziološke aktivnosti s druge strane vežu se za ukupnu populaciju konvencionalnih i nekonvencionalnih aktivnosti.

Smatra se da bavljenje kineziološkom aktivnošću utječe na psihomotorički (fizički), socio – emocionalni i spoznajni (kognitivni) razvoj učenika. Tijekom bavljenja kineziološkom aktivnošću dolazi do razvoja motoričkih sposobnosti, ponajviše koordinacije pokreta cijelog tijela, očiju i pokreta ruku, do razvoja ravnoteže, gibljivosti, fleksibilnosti, te preciznosti pokreta nogu i ruku. Uz to, razvijaju se i motorička znanja iz područja pojedinih kinezioloških aktivnosti, saznanja o osnovnim obilježjima nekih sportova, a razvijaju se društvenost, pozitivna slika učenika o samome sebi, disciplina, te spoznaja o zdravim navikama življenja. Postoje dokazi o tome kako bavljenje kineziološkom aktivnošću pozitivno utječe na spoznajni (kognitivni) razvoj pojedinca, tj. na razvoj kognitivnih sposobnosti. Što je kineziološka aktivnost složenija, to povoljnije djeluje na razvoj kognitivnih sposobnosti. Isto tako, postoje i podaci koji potvrđuju da bavljenje kineziološkom aktivnošću pozitivno utječe na socio – emocionalni razvoj. Učenici koji se bave kineziološkim aktivnostima su otvoreniji, samopouzdaniji, socijaliziraniji te otporniji na stres. Bavljenje kineziološkom aktivnošću pozitivno djeluje na razvoj ličnosti pojedinca i socijalizacije, smanjuje anksioznost, agresivnost i stres, te povećava emocionalnu stabilnost, samouvjerenost i dobro raspoloženje (Sindik, 2008, str. od 20 do 25).

Kineziološke aktivnosti utječu i na skladan razvoj psihosomatskih karakteristika učenika. „Naime, brojni dokazi nepobitno potvrđuju da se sustavnim i znanstveno utemeljenim vježbanjem može bitno utjecati na regulaciju morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja, a u značajnijoj mjeri i na kognitivne funkcije te na konativne dimenzije odgovorne za modalitete ponašanja“ (Findak, Neljak, 2007, str. 224).

Kineziološke aktivnosti utječu i na lakše učenje. Učenici koji se bave kineziološkim aktivnostima i vježbama lakše uče i bolje pamte. „Vježbe potiču suradnju lijeve i desne polovice mozga, a ta je suradnja važna za vid, sluh i razumijevanje. Stoga se poboljšavaju sposobnosti čitanja, razumijevanja pročitano, pisanja, primjene pravopisnih pravila, računanja i koordinacije različitih područja tijela. I povezanost osjećaja i razuma mora biti u harmoniji. Tada je vaše dijete pozornije, brže reagira, psihički je okretnije i odvažnije je“ (Baureis, Wagemann, 2015, str. 74 i 75).

Preporučuje se da se djeca sportom počinju baviti što ranije. Predispozicije za bavljenje kineziološkim aktivnostima djeca posjeduju između 6. i 7. godine:

- tjelesni razvoj im je postupan i ravnomjeran (uz pojačan razvoj živčanog tkiva u mozgu);
- djeca ove dobi imaju stabilniju pozornost (dobro je usmjeravaju i održavaju) pa imaju posljedično i bolju sposobnost zamjećivanja;
- usvajaju nove psihomotorne vještine u igri, sportu, crtanju, rezanju, građenju;
- uz pozornost, u pogledu spoznajnih sposobnosti, poboljšava im se pamćenje, a dijete donekle može zauzeti tuđe stanovište (razumijeti igre s pravilima);
- uče spolne uloge oponašanjem uzora iz okoline;
- sposobni su komunicirati sa skupinom vršnjaka (suigračima) i stvaraju prijateljstva (Sindik, 2008, str. 33).

Zaključuje se da bavljenje kineziološkim aktivnostima pozitivno djeluje na brojna razvojna područja pojedinca. U nastavku će se objasniti kakav utjecaj kineziološka aktivnost ima na zdravlje učenika.

## 2.2. UTJECAJ KINEZIOLošKIH AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE UČENIKA

Svjesni činjenice da današnja djeca u slobodno vrijeme preferiraju uglavnom aktivnosti koje ne zahtijevaju fizički napor i kretanje, njihovo zdravlje jako je narušeno. Sve češće dolazi do kroničnog umora, depresije, pretilosti, itd. Nedostatak kretanja dovodi do čestih smetnji u regulaciji krvotoka, hipertonije, srčanog infarkta, vegetativne distonije, gojaznosti, čestih grešaka tjelesnog držanja kao i do smanjene mogućnosti regulacije vegetativnog sustava. Poremećaj vegetativnog sustava može negativno utjecati na san i probavu djece školske dobi. Stoga je važno da se djeca kreću i da su tjelesno aktivna jer na taj način održavaju stabilno stanje organizma i razine zdravlja (Kosinac, Prskalo, 2017). „Čovjek je prirodno biće stvoreno za kretanje, čija se obilježja mogu očuvati jedino zadovoljavajućom količinom kretanja. Stoga tjelesna neaktivnost vodi smanjivanju sposobnosti sustava za kretanje, ali i svih vitalnih organskih sustava koji sudjeluju u povezanom sinergijskom lancu homeostaze organizma“ (Andrijašević, 2007, str. 9).

Jedno od rješenja da se zdravlje djeteta poboljša i sačuva je bavljenje tjelesnom ili kineziološkom aktivnošću, koja je „važan faktor u postizanju optimalnog stanja zdravlja, a isto tako djeluje na smanjenje rizika od pojave različitih bolesti“ (Jurakić, Andrijašević, 2007, str. 11). Učenici koji se bave tjelesnom aktivnošću razvijaju veću otpornost organizma prema štetnim faktorima svakodnevnog života i načina rada, kao i prema civilizacijskim bolestima. „Primjerena, redovita i kontrolirana tjelesna aktivnost uz ostale čimbenike može pozitivno utjecati na prevenciju velikog broja bolesti današnjice“ (Badrić, Prskalo, 2011, str. 487).

Redovita tjelesna aktivnost veoma je značajna za zdravstveno, psihološko, ekonomsko i ekološko područje. Smanjuje mogućnost oboljenja srca, moždanog udara i hipertenzije, različite simptome depresije i anksioznosti, kao i mogućnost zloupotrebe droga. „Danas postoji dovoljno dokaza koji pokazuju da oni koji žive tjelesno aktivnim životom uživaju brojne zdravstvene koristi, uključujući sljedeće (European Commission, 2008):

- smanjeni rizik kardio-vaskularnih bolesti
- prevenciju i/ili odgađanje razvoja arterijske hipertenzije te poboljšanje kontrole arterijskog krvnog tlaka kod osoba koje pate od povišenog krvnog tlaka
- dobra kardio-pulmonalna funkcija
- održane metaboličke funkcije i niska pojavnost dijabetesa tipa 2

- povećano iskorištavanje masti koje doprinosi kontroli tjelesne težine, smanjenju rizika prema pretilosti
- smanjenje rizika prema određenim malignim bolestima, kao što je rak dojke, prostate ili debelog crijeva
- poboljšana mineralizacija kostiju u mlađoj dobi, što doprinosi prevenciji osteoporoze i fraktura u starijoj dobi
- poboljšana probava i regulacija crijevnog ritma
- održavanje i poboljšanje mišićne jakosti i izdržljivosti čime se poboljšava i funkcionalni kapacitet podnošenja svakodnevnih aktivnosti
- održana motorička funkcija, uključujući jakost i ravnotežu
- održane kognitivne funkcije i smanjeni rizik za depresiju i demenciju
- niža razina stresa i s tim povezana bolja kvaliteta spavanja
- poboljšano samopoimanje i samopouzdanje te povećani polet i optimizam
- smanjeno izostajanje s posla (zbog bolesti)
- smanjeni rizik padova kod starijih osoba te prevencija ili odgoda kroničnih bolesti povezanih sa starenjem“ (Heimer, Sporiš, U: Prskalo, Sporiš, 2016, str. 172).

Dokazano je da kineziološka aktivnost pozitivno djeluje na tjelesno i mentalno zdravlje. U okviru tjelesnog zdravlja kineziološka aktivnost pozitivno djeluje na imunološki i krvožilni sustav te na jačanje mišića, kosti i unutarnjih organa djeteta. Kineziološka aktivnost pozitivno utječe i na mentalno zdravlje, odnosno smanjuje anksioznost, depresiju, te psihosomatske smetnje. Pritom ona još doprinosi i stvaranju identiteta, jačanju pozitivne slike o sebi i samopoimanja (Sindik, 2008).

Kod razvoja pojedinca treba uzeti u obzir da kineziološka aktivnost ima najdominantniju ulogu u ranoj fazi djetetova razvoja, odnosno u djetinjstvu jer tada utječe na tjelesni razvoj, na stvaranje navika zdravog načina življenja, kao i na razvoj pravilnog držanja djeteta. Budući da se u današnje vrijeme kod učenika mlađih dobnih skupina sve češće javljaju bolesti sustava za kretanje, tj. dolazi do nepravilnog držanja, škola je jedan od glavnih faktora koja bi trebala omogućiti učenicima aktivnosti prema njihovoj potrebi i interesu. Osim obavezne nastave Tjelesne i zdravstvene kulture, osnovna škola kao odgojno – obrazovna ustanova koja svojim djelovanjem utječe na sva područja učenikovog razvoja, trebala bi organizirati izvannastavne i izvanškolske aktivnosti te potaknuti učenike da se u svoje slobodno vrijeme u njih uključe te tako kvalitetnije provedu svoje slobodno vrijeme (Prskalo, Sporiš, 2016).

U nastavku će se opisati važnost nastave Tjelesne i zdravstvene kulture kao obaveznog nastavnog procesa u osnovnoškolskom obrazovanju učenika.

### *2.3. VAŽNOST I ULOGA NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U PRIMARNOJ EDUKACIJI*

U odgojno – obrazovnom sustavu Tjelesna i zdravstvena kultura je jedinstven predmet na kojem je učenik tjelesno aktivan što je važno za njegovo zdravlje i kvalitetu života (Caput Jogunica, Barić, 2015).

Na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture učenici usvajaju i usavršavaju kineziološke motoričke vještine, znanja i navike potrebne za osnovno ljudsko kretanje, razvijaju morfološke, motoričke i funkcionalne sposobnosti, sudjeluju u elementarnim i kineziološkim aktivnostima, te razvijaju pozitivan stav prema tjelesnim i kineziološkim aktivnostima, zdravlju i zdravom načinu života.

Nadalje, učenici su u mogućnosti bolje upoznati svoje tijelo i njegovo funkcioniranje, shvatiti da su tjelesna i kineziološka aktivnost važne za očuvanje zdravlja, skladno razvijati organizam, pravilno tjelesno držanje, radne sposobnosti te poboljšati osobni i socijalni razvoj. Naposljetku, tjelesnim se vježbanjem omogućuje povećanje socijalne inkluzije, razvijaju se samopouzdanje, upornost te mnoga pozitivna psihička obilježja učenika. Znanje, vještine i navike koje se stječu doprinose razvoju solidarnosti, odgovornosti, moralnih vrijednosti te razvoju prihvaćanja različitosti (Kurikulum nastavnoga predmeta Tjelesna i zdravstvena za osnovne škole i gimnazije, 2019, str. 5).

Postoji pet najvažnijih odgojno – obrazovnih ciljeva učenja i poučavanja nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura. Oni su sljedeći:

1. Stjecati kineziološka teorijska i motorička znanja s ciljem samostalne primjene u svakodnevnom tjelesnom vježbanju.
2. Osposobiti za praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja radi kontrole, održavanja i unaprjeđivanja osobne tjelesne spremnosti.
3. Osposobiti za samostalnu provedbu programa usmjerenog podizanju razine motoričkih sposobnosti i postignuća s naglaskom na provođenje tjelesnog vježbanja u prirodi i ostalim odgovarajućim otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima.

4. Razviti pozitivno stajalište prema kineziološkim aktivnostima, usvojiti navike redovitoga tjelesnog vježbanja radi podizanja razine zdravlja i kvalitete življenja.
5. Usvojiti odgojne vrijednosti tijekom tjelesnog vježbanja i primjenjivati ih u svakodnevnim životnim situacijama različitosti (Kurikulum nastavnoga predmeta Tjelesna i zdravstvena za osnovne škole i gimnazije, 2019, str. 7).

Predmet Tjelesna i zdravstvena kultura sadrži četiri međusobno usko povezana predmetna područja, a to su:

- a) **Kineziološka teorijska i motorička znanja** u kojima se ističe usvajanje, usavršavanje i primjena raznovrsnih kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja i vještina koje doprinose ostvarivanju određene kompetencije učenika uključujući i motoričku pismenost. Stečena znanja i vještine učenici će moći koristiti u kineziološkim aktivnostima, što izrazito utječe na kvalitetnije i aktivnije provođenje slobodnog vremena, na kvalitetu življenja, te unapređenje zdravlja. U ovome se području, dakle stavlja naglasak na temeljna kineziološka teorijska i motorička znanja i kompetencije.
- b) **Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti** u kojima je naglasak na razvoju ljudskog tijela i njegovim obilježjima. Sadržaji iz ove domene ističu poboljšanje i održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti koje su usmjerene na povećanje tjelesne spremnosti i razine zdravlja te na praćenje pokazatelja morfoloških obilježja i obilježja pravilnoga držanja. Najvažniji ciljevi ovog predmetnog područja su da učenici samostalno prate i razumiju vlastite morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti i da ih održavaju na optimalnoj razini. Na temelju podataka praćenja navedenih sposobnosti učenike će se moći usmjeriti na odgovarajući odabir izvannastavnih i izvanškolskih kinezioloških aktivnosti.
- c) **Motorička postignuća** u sklopu kojih se razmatraju učinci procesa vježbanja koji se istražuju postignutim rezultatima u pojedinim kineziološkim aktivnostima. U ovome predmetnome području ostvaruju se odgojno – obrazovni ciljevi kurikuluma Tjelesne i zdravstvene kulture i obuhvaćaju osposobljavanje za samostalnu provedbu programa usmjerenih prema podizanju razine motoričkih postignuća. Pritom motorička postignuća uključuju osposobljenost za jutarnje tjelesno vježbanje, osvješćivanje potreba o pravilnoj izmjeni rada u odnosu na vrijeme vježbanja, primjenu prirodnih oblika gibanja u svakodnevnom životu i radu, primjenu naučenog u izabranim kineziološkim aktivnostima, itd.



d) **Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja** koji su usmjereni na razvijanje pozitivnog stava i kritičkog mišljenja prema tjelesnom vježbanju. Pritom je važno i da učenici usvajaju i prate zdravstvene, higijenske i ekološke navike te navike svakodnevnog tjelesnog vježbanja. Najjednostavnije rečeno, ovo predmetno područje usmjereno je na prepoznavanje i razumijevanje zakonitosti utjecaja tjelesnog vježbanja, osnova uravnotežene prehrane, stjecanje spoznaje o važnosti osobnoga zdravlja, o održavanju higijene i sl. To sve ima utjecaj i na razvoj odgojnih vrijednosti kojima se naglašavaju važnost poštovanja osobnosti svakog učenika te razvoja vlastite kreativnosti, rješavanja problemskih situacija, znatiželje i zadovoljstva (Kurikulum nastavnoga predmeta Tjelesna i zdravstvena za osnovne škole i gimnazije, 2019, str. od 8 do 11).

Budući da je satnica Tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi nezadovoljavajuća, a naglasak je ipak na stjecanju i usvajanju navika tjelesnog vježbanja i kinezioloških aktivnosti učenika, postoji mogućnost organiziranja izvannastavnih i izvanškolskih kinezioloških aktivnosti (Caput Jogunica, Barić, 2015). Svrha izvannastavnih i izvanškolskih kinezioloških aktivnosti je da učenici uključivanjem u njih što ispravnije i kvalitetnije provedu svoje slobodno vrijeme. Detaljnije informacije o izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima općenito, kao i o izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim aktivnostima slijede u nastavku.

#### *2.4. IZVANNASTAVNE (KINEZIOLOŠKE) AKTIVNOSTI*

Uz redovnu nastavu u osnovnoj školi odvijaju se još i izborna nastava, dodatni rad, dopunski rad te izvannastavne aktivnosti. Redovna nastava dio je školskog programa koji je strogo strukturiran, definiran i obavezan, dok su izvannastavne aktivnosti neobavezne, odnosno učenici se u njih uključuju u svoje slobodno vrijeme dobrovoljno, bez prisile i prema vlastitom interesu. Pritom učenici odabiru područje izvannastavne aktivnosti koje može biti literarno, dramsko, prirodoslovno – matematičko, sportsko, zdravstveno – rekreacijsko, vezano za očuvanje nacionalne i kulturne baštine, očuvanje prirode, promicanje zdravog načina života, društveno – humanističke projekte, te učeničko i tehničko stvaralaštvo (Martinčević, 2010, str. 19).

Izvannastavne aktivnosti u osnovnoj školi provode se s ciljem zadovoljavanja različitih potreba i želja učenika, a planiraju ih i organiziraju učitelji i nastavnici (Caput Jogunica, 2015).

Realiziraju se na razne načine, kao npr. razgovorima, radom u radionicama, zajedničkim neformalnim druženjima, uključivanjem učenika u život škole, uređenjem okoliša, suradnjom s roditeljima, te na satovima razrednika, a pritom je važan dobar angažman te stručna, socijalna i kreativna kompetencija učitelja (Zrilić, Košta, 2009).

Izvannastavne aktivnosti korisne su za učenike jer služe kao poticaj za kvalitetno i smisleno organiziranje i provođenje slobodnog vremena. Pritom važnu ulogu imaju i učitelji koji bi trebali djecu od ranog djetinjstva usmjeravati, učiti i navikavati na sadržajno provođenje slobodnog vremena. Uključivanje u izvannastavne aktivnosti omogućuje učenicima maksimalno izražavanje vlastite slobode i stvaralačke uloge, intenzivniji razvoj socijalnih kompetencija, poticanje kreativnosti, te osposobljavanje za društveni život. Prema tome, izvannastavne aktivnosti su prilika da se učenici razvijaju u mnogim područjima svoje osobnosti. Učenici se u izvannastavne aktivnosti uključuju slobodnom voljom i prema vlastitom odabiru, a rad u izvannastavnim aktivnostima potiče učenike na stupanje u socijalne odnose i kontakte, izgradnju ličnosti, zadovoljavanje potrebe za druženjem i komunikacijom. „Izvannastavne aktivnosti nastavljaju odgojno – obrazovnu zadaću škole, a njihova je funkcija iznimno važna jer su bliže izvornoj stvarnosti, potrebama i željama učenika. Izvannastavni oblici rada predstavljaju životne sadržaje unesene u život škole, sadržaje i aktivnosti koji obogaćuju učenikovo postojanje i koji djeluju na njegov kulturni identitet. Rad je u takvim aktivnostima slobodan, spontan, dinamičan, raznovrstan, elastično organiziran, polazi od interesa učenika, njihovih želja i sklonosti“ (Zrilić, Košta, 2009, str. 170).

Individualnim i slobodnim odabirom izvannastavne aktivnosti potiče se razvoj osobnih potencijala učenika. Za razliku od obavezne nastave, izvannastavne aktivnosti ne odvijaju se u razredima, nego u skupinama koje čine učenici različitih razreda i dobi, a koji iskazuju zajednički interes prema određenoj aktivnosti. Osim već spomenutog razvoja socijalne kompetencije i kreativnosti, razvijaju se i izgrađuju vrijednosti, jača osjećaj zajedništva i povezanosti sa školom što preventivno utječe na nastanak i razvoj poremećaja u ponašanju. Budući da izvannastavne aktivnosti otvaraju put individualnom razvoju i inicijativnosti učenika, one se temelje na slobodi izbora učenika, dobrovoljnosti uključivanja, te na zadovoljstvu bavljenja odabranom aktivnošću (Valjan, Vukić, 2016).

Još jedna pozitivna strana izvannastavnih aktivnosti je da nema brojčanog ocjenjivanja, koje inače stresno djeluje na učenike. Izvannastavne aktivnosti su, dakle prostor koji je samostalan odabir učenika za ispunjavanje vlastitih želja, potreba i zadovoljstva. One su motivirajuće i na raspolaganju za sve učenike. U njih se uključuju učenici boljeg školskog uspjeha uz potporu

nastavnika. No, uključivanje u izvannastavne aktivnosti treba omogućiti i učenicima slabijeg školskog uspjeha jer upravo ovdje ti učenici imaju mogućnost iskazati se i truditi u drugim područjima te biti motivirani za daljnji rad (Martinčević, 2010). Dakle, one se „organiziraju za sve zainteresirane učenike: one prosječnih sposobnosti, darovite i one s posebnim potrebama, odnosno sve učenike zainteresirane za aktivno sudjelovanje u pojedinim aktivnostima bez obzira na njihove sposobnosti“ (Caput Jogunica, Barić, 2015, str. 10).

Prema rezultatima istraživanja u osnovnim školama zaključuje se da se velik broj učenika od prvog do četvrtog razreda uključuje u izvannastavne kineziološke aktivnosti pri čemu su učenici zainteresiraniji za izvannastavne kineziološke aktivnosti od učenica. Caput Jogunica i Barić (2015) navode da izvannastavne kineziološke aktivnosti imaju određene ciljeve i zadaće. Najvažniji ciljevi izvannastavnih kinezioloških aktivnosti su omogućiti učenicama i učenicima da usavršavaju svoja biotička motorička znanja, da upoznaju teorijska i praktična motorička znanja specifična za izbornu kineziološku aktivnost, da pod utjecajem pozitivnog ozračja razvijaju pojedina (kin)antropološka obilježja, da usvajaju navike redovitoga tjelesnog vježbanja, te da budu osposobljeni za pravilno i samostalno tjelesno vježbanje u slobodno vrijeme koje pozitivno utječe na njihovo zdravlje i razvoj. S druge strane, zadaće izvannastavnih kinezioloških aktivnosti su zadovoljiti veće potrebe učenica i učenika za kretanjem i razvijanjem interesa za vlastiti napredak u odabranoj kineziološkoj aktivnosti, omogućiti učenicama i učenicima da usvajaju teorijska i praktična kineziološka znanja o važnosti redovitog tjelesnog vježbanja i utjecaju na zdravlje, poticati ih da se uključuju u rad školskog sportskog društva, te ih osposobiti za timski rad, poticati ih da usvajaju radne navike i da kvalitetno provode slobodno vrijeme. Preostale zadaće izvannastavnih kinezioloških aktivnosti su da učenice i učenici budu informirani o osnovnim obilježjima izborne kineziološke aktivnosti i o utjecaju na pojedine osobine i sposobnosti, da upoznaju, te da se pridržavaju mjera zdravstvene zaštite zbog očuvanja zdravlja, te da pod pozitivnim utjecajem razvijaju sportsku kulturu i fair play na sportskim borilištima.

Iz svega opisanoga zaključuje se da se izvannastavne aktivnosti organiziraju u školi prema vlastitim željama, potrebama i interesima učenika. Svrha njihovog postojanja je da pozitivno utječu na organizaciju i provođenje slobodnog vremena učenika, ali nisu obavezne, nego se učenici u njih uključuju dobrovoljno uz podršku roditelja.

## 2.5. IZVANŠKOLSKE (KINEZIOLOŠKE) AKTIVNOSTI

Osim u izvannastavne aktivnosti učenici se u svoje slobodno vrijeme mogu uključiti u izvanškolske aktivnosti. „Za razliku od izvannastavnih aktivnosti koje se organiziraju i provode u školi i/ili školskom okruženju, izvanškolske aktivnosti obično se održavaju u gradskim prostorima (sportske dvorane, glazbene škole, kulturno-umjetnička društva i sl.), što od učenika zahtijeva bolju organizaciju slobodnog vremena, osobito kad je riječ o odlasku na izvanškolske aktivnosti i povratku s njih“ (Caput Jogunica, Barić, 2015, str. 13).

Voditelji izvannastavnih aktivnosti su uglavnom učitelji u školi, dok su voditelji izvanškolskih aktivnosti nadležne osobe kulturno – umjetničkih društava, lokalnih i/ili regionalnih udruga (za zaštitu životinja i okoliša, humanitarne...), sportskih klubova ili društava u blizini škole. Navedene udruge i društva izvanškolske aktivnosti mogu organizirati samostalno ili u suradnji sa školom, a uključivanje u njih ima pedagoški utjecaj, odnosno djeluje na afirmaciju učenika, zadovoljavanje njihovih želja, potreba i interesa (Valjan, Vukić, 2016). „Izvanškolske aktivnosti organiziraju se radi potpunijeg i uspješnijeg ostvarivanja socijalističkog odgoja i socijalizacije mladih, upućivanja u samoupravljanje, razvijanje individualnih sposobnosti, sklonosti i pravovremenog otkrivanja nadarenih učenika, aktivnog odmora, igre i razonode te uspješnog uključivanja u društveni, kulturni i sportski život sredine u kojoj žive“ (Findak, Stella, 1985, str. 2 i 3).

Najčešće izvanškolske kineziološke aktivnosti u koje uključuju učenici primarnog obrazovanja su:

- sportski trening
- kineziološka (sportska) rekreacija.

„Sportski trening je stručno vođena tjelovježbena aktivnost usmjerena na maksimalni razvoj osobina i sposobnosti kako bi se postigli vrhunski rezultati na natjecanjima“ (Caput Jogunica, Barić, 2015, str. 92). Učenici primarnog obrazovanja najčešće se uključuju u sportske klubove, a temeljnim kineziološkim aktivnostima smatraju se sportska gimnastika, atletika i plivanje jer su osnova za ostale kineziološke aktivnosti. Navedene kineziološke aktivnosti, naime sadrže elemente i karakteristike koje su važne za razvoj motoričkih sposobnosti učenika za daljnje bavljenje kompleksnijim aktivnostima.

„Sportska rekreacija obuhvaća organizirane i svima pristupačne stručno vođene programe vježbanja, a izvode se u sportsko – rekreacijskim centrima, centrima za fitness, te u ostalim

prilagođenim prostorijama u blizini stanovanja“ (Caput Jogunica, Barić, 2015, 93). Učenici primarne edukacije najčešće se uključuju u atraktivne programe kao npr. aerobne programe, mažoretkinje i sl. Prema Mraković (1997) svrha sportske rekreacije je proučavanje procesa sportsko – rekreativnog vježbanja odraslih pri čemu je temeljni cilj povećanje i održavanje osobina, sposobnosti, motoričkih znanja i zdravlja te humanizacija korištenja slobodnog vremena.

Izvanškolske kineziološke aktivnosti ovise o razvijenosti sportskog života sredine u kojoj učenici žive i u kojoj škola djeluje. Škola potiče učenike na uključivanje u različite izvanškolske kineziološke aktivnosti u mjestu u kojem postoje bolji materijalni i kadrovski uvjeti za daljnje napredovanje u odabranoj kineziološkoj aktivnosti. U provođenju izvanškolskih kinezioloških aktivnosti važno je da voditelj bude stručan i da motivirajuće djeluje na učenike, da organizacija rada bude smisljena te da uvjeti u kojima se aktivnosti odvijaju budu zadovoljavajući. Preciznije, važno je da prostori u kojima se aktivnosti odvijaju budu dobro opremljeni, funkcionalni, sigurni te da pružaju dobru zdravstveno – higijensku zaštitu (Findak, Stella, 1985).

Na temelju svega navedenoga zaključuje se da bavljenje kineziološkim aktivnostima igra važnu ulogu u životu učenika mlađe školske dobi. Ne samo da pozitivno utječe na psihomotorički (fizički), socio-emocionalni i spoznajni (kognitivni) razvoj učenika, nego je i od velike koristi za cjelokupni razvoj tjelesnog i mentalnog zdravlja učenika. U odgojno – obrazovnom procesu u osnovnoj školi učenici su u doticaju s kineziološkim i tjelesnim aktivnostima na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture, no budući da je satnica premala organiziraju se izvannastavne i izvanškolske kineziološke aktivnosti. S ciljem da kvalitetno popune slobodno vrijeme i da ga provedu bavljenjem kineziološkom aktivnošću, a ne u pasivnom položaju, učenici se dobrovoljno mogu uključiti u odabranu izvannastavnu ili izvanškolsku kineziološku aktivnost.

### 3. SLOBODNO VRIJEME

Zbog naglog tehničkog, znanstvenog, privrednog i društvenog razvoja konstantno povećanje slobodnog vremena u današnjem svijetu normalna je pojava (Rosić, 2005). Takav cjelokupan napredak i razvoj omogućuje učenicima bolju dostupnost interneta i tehnologije koje su oni s oduševljenjem prihvatili i kojima se u svoje slobodno vrijeme rado koriste. S druge strane, dolazi do sve rjeđeg bavljenja tjelesnom ili kineziološkom aktivnošću što negativno utječe na zdravlje i cjelokupan razvoj učenika. „Kod djece i mladih školske obaveze zamjenjuju radne i između njih i dnevnog odmora pojavljuje se prostor slobodnog vremena koji je uvijek vrlo interesantan s ciljem pronalaska sadržaja i aktivnosti kako bi motivirali mlade za provođenje slobodnog vremena u nekoj kineziološkoj aktivnosti“ (Badrić, Sporiš, Krističević, 2015, str. 93).

Prskalo (2007) navodi da se djeca i mladi u svoje slobodno vrijeme najčešće bave aktivnostima koje ne zahtijevaju nikakav mišićni napor, a unapređenje i očuvanje tjelesnog i mentalnog zdravlja postaje imperativ vremena. Djeca i mladi najčešće se bave pasivnim aktivnostima, odnosno aktivnostima u koje ne trebaju ulagati nikakvi fizički napor. To dovodi do nepravilnog i nekvalitetnog korištenja i provođenja slobodnog vremena. Da bi se to spriječilo, važno je da roditelji, odgajatelji i nastavnici usmjeravaju djecu na pravilno i smisleno provođenje slobodnog vremena. Posebno bi im trebalo savjetovati i naglašavati da se u slobodno vrijeme više posvete vježbanju, kretanju i kineziološkim aktivnostima, a to je ujedno i s kineziološke perspektive primarna odgojna zadaća.

S obzirom na to da neadekvatno provođenje slobodnog vremena djece i mladih može dovesti do upada u loše društvo, do neprihvatljivih oblika ponašanja i reakcija, do uzimanja droge ili alkohola, uloga odgajatelja i roditelja još je istaknutija. „Zadatak odgajatelja i roditelja je da odgajanje stalno, spontano, nenametljivo, prijateljski i dobronamjerno usmjeravaju, potiču na korištenje pozitivnih i korisnih aktivnosti slobodnog vremena, da ih poučavaju, odgajaju i u njih razvijaju trajnu naviku konstruktivnog, racionalnog i kulturnog provođenja slobodnog vremena, i to ne samo u obiteljskom ili učeničkom domu već i nakon odlaska iz njega te da adekvatnim odgojnim postupcima, pedagoški vrijednim mjerama, načinima, oblicima i metodama rada odvrćaju odgajanje od lošeg društva, onemogućavaju formiranje loših navika, izražavanje društveno neprihvatljivog ponašanja i reagiranja“ (Rosić, 2005, str. 83).

U nastavku slijedi detaljnije objašnjenje i funkcija slobodnog vremena.

### 3.1. DEFINICIJA I FUNKCIJA SLOBODNOG VREMENA

Prema Rosiću (2005) u svakodnevnom životu pojedinca postoje dvije vrste vremena:

- radno vrijeme
- slobodno vrijeme.

Radno vrijeme je dio u kojem čovjek ispunjava radne obaveze i zadatke s ciljem stjecanja materijalnih sredstava za osobnu i obiteljsku egzistenciju. S druge strane, slobodno vrijeme je onaj dio vremena u kojem čovjek ne radi, odnosno u kojem je oslobođen radnih i drugih obaveza. U ovome radu naglasak je na slobodnom vremenu učenica i učenika mlađe školske dobi, pa će se u nastavku pobliže objasniti.

Postoje brojne definicije slobodnog vremena u raznim stručnim knjigama, udžbenicima, znanstvenim radovima i enciklopedijama. „U pojmu slobodno vrijeme razumijemo onaj njegov dio koji odgajaniku preostaje poslije zadovoljavanja elementarnih egzistencijalnih i primarnih psiho – bioloških potreba, obavljenih svih radnih, školskih, domaćih, društvenih i drugih obaveza, a koje slobodno može koristiti onako kako želi i kako mu najbolje odgovara, bez ikakve prisile, pritisaka i naturanja, na način koji mu nudi osjećaj ugone, zadovoljstva, radosti, sreće“ (Rosić, 2005, str. 72 i 73).

Slobodno vrijeme je, dakle sve ono vrijeme koje odgajaniku ostaje nakon svih ispunjenih školskih i drugih obaveza. Ono služi za raznovrsne aktivnosti, kao npr. za razonodu, zabavu, rekreaciju, fizičku i psihičku relaksaciju, razvoj ličnosti i stvaralaštvo, za odlazak na izložbe, kazališne i kino predstave, za druženje s prijateljima, gledanje televizije, igranje društvenih igara, ili pak za razmišljanje i ljenčarenje. Učenici sami odlučuju što će raditi u slobodno vrijeme, hoće li ga iskoristiti za razvoj svojih sposobnosti i proširivanje znanja i kvalitetno ga ispuniti ili će ga iskoristiti samo za zabavu i razonodu. Martinčević je (2010; prema Dumazedier, 1967) navela da je slobodno vrijeme prostor slobode, odnosno vrijeme izvan profesionalnih, obiteljskih i društvenih obaveza pojedinca u kojem on svojevolumno odlučuje kako će iskoristiti svoje slobodno vrijeme i hoće li ga iskoristiti za razvoj svojih potencijala.

Rosić (2005) tvrdi da se slobodno vrijeme ostvaruje na dva načina:

- funkcionalno
- intencionalno.

Funkcionalno slobodno vrijeme je neorganizirano slobodno vrijeme koje proistječe iz života u obitelji i sredini u kojoj se učenik kreće, a namijenjeno je za spontano provođenje prema vlastitim željama i potrebama pojedinca. Intencionalno slobodno vrijeme je slobodno vrijeme koje je za razliku od funkcionalnog slobodnog vremena organizirano. U tome vremenu postoje razne mogućnosti za odgoj u raznim interesnim grupacijama, a o sadržajima, vrstama i oblicima aktivnosti u slobodnom vremenu odlučuju sami sudionici.

Slijedi kratak osvrt na to, čime se uglavnom bave učenice i učenici mlađe školske dobi u slobodno vrijeme.

### *3.2. SLOBODNO VRIJEME UČENICA I UČENIKA MLAĐE ŠKOLSKE DOBI*

Nakon što su riješili školske i druge obaveze u tzv. radnom vremenu, učenicima ostaje slobodno vrijeme koje svatko od njih provodi prema vlastitom interesu. Kao što je već spomenuto, današnji učenici mlađe školske dobi uglavnom preferiraju pasivne aktivnosti i tehnologiju, no postoji jedna aktivnost koja je spontana i potreba je svakog pojedinog djeteta, a to je igra. Pritom se misli na igru u pokretu koja se razlikuje od društvenih igara ili igara na laptopu. Igra se s jedne strane smatra spontanom, nagonskom aktivnošću jer se počinje igrati spontano bez vanjskih poticaja. S druge strane, igra je i svjesna aktivnost jer pojedinac sam traži slobodu, te znatiželjno pokušava savladati prepreke koje ga sputavaju. Sve u svemu, igra je slobodna aktivnost i baš zbog toga je zabavna i ugodna. „Zadovoljstvo koje dijete doživljava u igri u velikoj mjeri korelira s biološkom potrebom za kretanjem i pobudom za istraživanjem i slobodnim izražavanjem dojmova i doživljaja, ali i s onim unutrašnjim pobudama koje dijete pokreće i čini ga sretnim“ (Kosinac, 2011, str. 152).

Igra se smatra jednim od glavnih sadržaja slobodnog vremena te je sve potrebniji oblik zabave. Ona čovjeku omogućuje povratak u prirodno stanje, omogućuje mu daljnji razvoj, druženje, smijeh, zadovoljstvo, te slobodu koja ga upotpunjuje. Zbog toga danas sve više slobodnog vremena čovjeka obiluje igrom koja je i značajan motivirajući faktor. No, osim što je spontana aktivnost, igra ima i svoja pravila, a svi sudionici upoznati su s tim pravilima, ravnopravni su i dobrovoljno sudjeluju u njoj. Tijekom života čovjeka igra se mijenja i prilagođava njegovim mogućnostima. Sudionici igre sami dogovaraju svoja pravila i igraju se prema njima, ali i istovremeno uživaju koliko žele. Bez obzira što je igra neobavezna, spontana aktivnost, ona se može razmatrati i na ozbiljniji način (Andrijašević, 2000).



„Igra je općenito nezaobilazni čimbenik optimalnog rasta i razvoja svih živih bića, pa tako i čovjeka“ (Pećar-Mraković, Mraković, 2000, str. 44). Pozitivno utječe na razvoj antropometrijskih, motoričkih, funkcionalnih, kognitivnih i konativnih osobina i sposobnosti, posebice u djetinjstvu i mladosti. S druge strane, nedostatak ili odsutstvo igre u slobodnom vremenu djece negativno utječe na njihov razvoj, odnosno može uzrokovati pad antropoloških obilježja, te narušiti tzv. bio-psiho-socijalno jedinstvo pojedinca. „Igra pridonosi podizanju funkcionalnih sposobnosti (kapaciteta) te na taj način i općoj razini zdravlja“ (Kosinac, 2011, str. 151). Kroz igru dolazi do psihičkog i somatskog razvoja djeteta, do razvoja psihomotoričkih sposobnosti, do povećanja otpornosti organizma te učvršćivanja zdravlja.

Prema Kosincu (2011) igra ima i odgojnu ulogu jer utječe na formiranje osobina ličnosti i socijalizaciju djeteta. Najistaknutiju ulogu igra ima u djetinjstvu pojedinca jer je ona poticaj i ogledalo njegova razvoja. Tijekom igre dijete je u prilici pokazati sve što zna i može, a to ga dovodi do osjećaja velikog zadovoljstva. Igra je jedno od najuspješnijih odgojnih sredstava jer doprinosi izgradnji karaktera učenika, ali i pogodno je sredstvo za socijalizaciju učenika. To znači da se u igri učenik podvrgava pravilima koja s druge strane ne smiju škoditi njegovoj samostalnosti i osobnosti, svi pripadnici jedne ekipe su kao „jedno“, svi se sudionici igre homogeniziraju, tj. imaju istu obuču i odjeću, pojedinac se podvrgava interesima ekipe kojoj pripada te poštuje pravila igre (Findak, Mraković, 2000). Kroz igru se, dakle, dijete susreće s nizom situacija, kao npr. uvažavanjem suigrača, pridržavanjem pravila, suradnjom sa suigračima kao i uvažavanjem odgajatelja i učitelja. Sve te situacije omogućuju odgajatelju da kroz igru ispravlja negativne osobine djeteta i usmjerava ih u pozitivnom smjeru, te da utječe na razvoj smjelosti, odlučnosti, samoinicijative i razine samostalnosti.

Zaključno, igra u slobodnom vremenu i u životu djeteta ima važnu ulogu, a svekoliko značenje igre može se opisati kao:

- sloboda – zadovoljavanje potrebe za kretanjem – draž, zadovoljstvo
- doživljava svijet – oponaša ljude, životinje, biljke, odnose
- zdravlje: rast i razvoj – fizikalni agensi (zrak, sunce, vjetar, vlaga i dr.)
- osposobljavanje: emancipacija, osamostaljivanje, rad ruke, stopala
- kognitivne i fizičke sposobnosti: potiče razmišljanje, percepciju, pamćenje, analizu, maštu; osobine ličnosti: upornost, volju, odlučnost, strpljenje itd.
- socijalizacija: druženje, uvažavanje, pomaganje, pravila ponašanja, međuljudski odnosi (Kosinac, 2011, str. 152 i 153).

Osim igre kao najčešće aktivnosti u slobodno vrijeme, učenici se bave nizom drugih raznovrsnih aktivnosti koje na određen način utječu na njihov razvoj, kao i na cjelokupno planiranje slobodnog vremena. To će se predstaviti u nastavku.

### *3.2.1. AKTIVNOSTI UČENICA I UČENIKA MLAĐE ŠKOLSKE DOBI U SLOBODNO VRIJEME I PLANIRANJE SLOBODNOG VREMENA*

Aktivnosti kojima će se baviti u slobodno vrijeme, učenice i učenici biraju sami. U prvome planu je njihova sloboda izbora aktivnosti jer slobodno vrijeme i služi da bi ga učenice i učenici proveli kako oni žele. No, budući da se i u slobodno vrijeme učenice i učenici mogu tjelesno i odgojno razvijati i napredovati, važno je dobro isplanirati slobodno vrijeme i popuniti ga aktivnostima koje utječu na cjelokupan razvoj djeteta. U tome važnu ulogu imaju roditelji, odgajatelji i učitelji djeteta koji ga mogu poticati na uključivanje u npr. izvannastavne i izvanškolske kineziološke aktivnosti. Pritom je važno naglasiti da roditelji, učitelji i odgojitelji savjetuju učenike za njihovu dobrobit, ali da aktivnost učenice i učenici odabiru slobodnom voljom i bez prisile.

Najčešće aktivnosti kojima se učenice i učenici u slobodno vrijeme bave su:

- kućne aktivnosti (zatvoreni prostor) – gledanje TV-a, kartanje, ručni rad, izležavanje, telefoniranje, slušanje glazbe, čitanje časopisa i sl.
- vanjske aktivnosti (otvoreni prostori) – šetnje, odlazak u dućan, u restorane, odlazak u kazalište, kino ili na koncert, posjet muzeju, odlazak u kafić itd.
- kombinirane aktivnosti – igranje društvenih igara, razgovaranje, fotografiranje, pomaganje, aktivan sport, itd. (Rosić, 2005).

Iz gore navedenog vidljivo je da se učenici u slobodno vrijeme bave raznovrsnim aktivnostima. Aktivnosti nisu strogo zadane, nego ih učenici odabiru prema vlastitoj želji i interesu.

Prema Rosiću (2005) aktivnosti kojima se učenice i učenici u slobodno vrijeme bave su:

- 1) za odmor
- 2) za rekreaciju
- 3) za razvoj ličnosti.

U prvu skupinu, odnosno u skupinu odmora ubrajaju se aktivnosti koje služe običnom odmaranju bez upotrebe fizičkog ili psihičkog napora. Provode se u kući, na javnome mjestu ili u prirodi i uglavnom su individualnog karaktera. Služe za obnavljanje istrošene fizičke ili psihičke energije te nemaju nikakve druge svrhe osim odmaranja. Drugu skupinu, odnosno skupinu aktivnosti za rekreaciju čine različiti oblici rekreacije sa svrhom odmora, zdrave razonode i zabave, a to mogu biti šetnja, kupanje, izleti i sl. Treća skupina su aktivnosti koje su namijenjene razvoju ličnosti preko raznih područja ljudske djelatnosti kao npr. obrazovne, umjetničke, kulturne, društvene, itd. Navedene skupine aktivnosti, dakle služe da bi obogatile život pojedinca, učinile ga ljepšim, humanijim, korisnijim i ugodnijim.

Iz pedagoške perspektive, tj. u odgojno – obrazovnom procesu aktivnosti slobodnog vremena imaju tri osnovne funkcije:

- preventivnu
- kurativnu
- formativnu.

Preventivna funkcija obuhvaća aktivnosti koje su pozitivnog sadržaja i utjecaja na odgajatelja te sprječavaju devijantno, delinkventno i prijestupničko ponašanje, te negativne utjecaje i društveno škodljive postupke u slobodnom vremenu. Kurativna funkcija označava aktivnosti koje odgajanja oslobađaju psihičke napetosti i agresije, a djeluju umirujuće i relaksirajuće. Formativna funkcija obuhvaća aktivnosti koje svojim bogatim i raznovrsnim sadržajem utječu na razvoj zdrave, kulturne i stvaralačke ličnosti.

Budući da učenici ponekad ne znaju sami kako bi ispunili svoje slobodno vrijeme i kako bi ga kvalitetno iskoristili, potrebna im je pomoć. U pedagoškom smislu, na organiziranje slobodnog vremena učenika utječu dva najvažnija čimbenika, a to su obitelj i škola. Na početku školske godine učenike bi trebalo ispitati što ih najviše zanima, čime bi se željeli baviti, ustanoviti količinu slobodnog vremena, te dogovoriti sadržaje. Važno je da se učenicima ništa ne nameće, nego da im se predlože aktivnosti, a njima prepusti da izaberu hoće li se baviti dogovorenim i predloženim aktivnostima ili će slobodno vrijeme iskoristiti na drugačiji način. Sve se, dakle temelji na principu slobode, dogovora, demokracije, vlastitog izbora učenika te individualnog opredjeljenja.

Škola kao važan čimbenik odgojnog djelovanja u slobodnom vremenu učenika trebala bi organizirati izvannastavne aktivnosti prilagođene željama, potrebama i interesima učenika. Također, odgojna sredina u kojoj učenik živi trebala bi organizirati i izvanškolske aktivnosti

kojima se podiže kvaliteta odgojnog rada. Učenici primarnog obrazovanja najčešće se i uključuju u izvannastavne i izvanškolske aktivnosti pomoću kojih se podiže kvaliteta odgojnog rada. One se i organiziraju sa svrhom da učenici na kvalitetan način iskoriste slobodno vrijeme, a i potiču individualni razvoj stvaralačkih sposobnosti i interesa. „Tako je kontinuirano djelovanje u okviru izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti i u slobodnom vremenu učenika poticaj razvoju dispozicija i cjelovitog razvoja osobnosti učenika“ (Rosić, 2005, str. 146).

Budući da učenici u svoje slobodno vrijeme uglavnom sjede, roditelji bi im trebali savjetovati da se uključe u neku izvannastavnu ili izvanškolsku aktivnost kineziološkog sadržaja. Na taj način bi kvalitetno proveli svoje slobodno vrijeme, bavili bi se kineziološkom aktivnošću koja pozitivno utječe na njihovo zdravlje i cjelokupan razvoj, te bi ostatak slobodnog vremena mogli iskoristiti za bavljenje nekim drugim aktivnostima u kojima bi razvijali svoje druge potencijale.

„Svaka aktivnost u slobodnom vremenu ima svog voditelja. Voditelj i sudionici u pojedinim interesnim aktivnostima dogovorno utvrđuju kako će i na koji način i kada i s kojim sadržajem ostvariti raspoloživo slobodno vrijeme. U tom kontekstu treba:

- utvrditi ciljeve interesne slobodne aktivnosti u slobodnom vremenu
- ciljevi su: kratkoročni i dugoročni
- utjecati na sustavnu aktivnost u ostvarivanju ciljeva
- osvijestiti i kvalitetno osmisliti dobro raspolaganje/korištenje vremenom
- učiniti pozitivne promjene u osobnom/vlastitom životu sudionika interesne slobodne aktivnosti
- utjecati na pozitivne promjene kod djece, mladeži i odraslih radi otvaranja aktivne i stvaralačke komunikacije
- zahtijevajte međusobno predstavljanje sudionika u cilju učinkovitijeg rada u aktivnostima
- voditelj daje poticaj, a sudionici aktivnosti na njega reagiraju temeljem svoje volje, želje, interesa, svijesti o sebi, potrebe, mogućnosti, sposobnosti, umijeća...“ (Rosić, 2005, str. 200)

U nastavku će se opisati uloga i utjecaj odgojne sredine na slobodno vrijeme učenica i učenika.

### 3.3. UTJECAJ ODGOJNE SREDINE NA SLOBODNO VRIJEME

Kao što je već u radu više puta naglašeno, u slobodno vrijeme učenik se bavi aktivnostima kojima on želi. Ipak, na provođenje slobodnog vremena učenika ima utjecaj i sredina u kojoj živi i djeluje. Sredina u kojoj učenik živi djeluje na njega odgojno i obrazovno, odnosno odgoj i obrazovanje učenika uvijek se odvijaju u sredini u kojoj učenik živi. „Odgojna sredina obuhvaća fizičko, socijalno, kulturno, psihičko, tehničko, vjersko i drugo okruženje u vremenu i prostoru u kojem se pojedinac razvija” (Rosić, 2005, str. 127). U suvremenom društvu postoje različite sredine koje imaju odgojno značenje, a najčešće se ističu dvije odgojne sredine:

1. intencionalne odgojne sredine, tj. obitelj, škola, učenički dom čija je osnovna djelatnost odgoj
2. funkcionalne odgojne sredine, tj. socijalne sredine i ustanove u kojima se funkcionalno (neintencionalno) ostvaruje odgojni proces.

Osim ove dvije spomenute odgojne sredine, postoje i još neke druge odgojne sredine koje imaju utjecaj na učenike, a to su: predškolske ustanove, obitelj, vršnjačke skupine, škola, učenički domovi, mediji, te proizvodne sredine. Kao što se zaključuje, odgojne sredine su različite pa tako i odgajnik, ovisno o odgojnoj sredini u kojoj boravi stječe različita iskustva i izložen je različitim utjecajima. Najvažniji čimbenik odgoja u slobodno vrijeme je socijalna okolina koja svojim znanjima, uvjerenjima, stavovima i shvaćanjima utječe na pojedinca. Pritom odgajnik potpuno nenamjerno, spontano i nesvjesno može oponašati tuđe postupke, način odijevanja, ali i prihvatiti tuđa mišljenja i uvjerenja. To ponekad može i negativno utjecati na odgoj, daljnje ponašanje odgajnika te na njegov izbor aktivnosti u slobodno vrijeme. Stoga važnu ulogu ovdje imaju tzv. „glavni odgajatelji” koji svjesno i namjerno, s određenim ciljevima i zadaćama utječu na dijete. U „glavne odgajatelje” ubrajaju se roditelji, odgajatelji, učitelji te odgojno – obrazovne ustanove koje pozitivno utječu na odgoj djeteta, na njegovo ponašanje, organizaciju slobodnog vremena, te na odabir aktivnosti u slobodno vrijeme. „Odgoj se treba odvijati u okruženju stvarnog života pa stoga i slobodno vrijeme ima veliku odgovornost. Zbog toga roditelji moraju nastojati upoznati stanje i prilike sredine u kojoj se dijete kreće u slobodnom vremenu, pozitivne i negativne utjecaje koji izviru iz nje, da bi se mogli pravilno odgojno postaviti i ukazati djetetu kako se treba ponašati i djelovati” (Rosić, 2005, str. 131)

Sve to ima utjecaj na dijete i povezano je s aktivnostima kojima će se ono htjeti baviti u slobodno vrijeme. Ipak, uloga „glavnih odgajatelja” je da dijete usmjere na odabir kvalitetne

aktivnosti. Bitno je poticati dijete da se uključuje u izvannastavne ili izvanškolske kineziološke aktivnosti te tako kvalitetno provede svoje slobodno vrijeme. S druge strane, aktivnost u koju se dijete odluči uključiti također je važan čimbenik odgoja i razvoja u slobodno vrijeme. O vrsti i sadržaju odabrane aktivnosti u slobodno vrijeme ovisi u kojem će se području dijete najviše razvijati te koliko će ona utjecati na ponašanje djeteta i njegov daljnji život i ponašanje u društvu.

U nastavku će se ukratko dati informacije o slobodnome vremenu u suvremenome društvu.

### *3.4. SLOBODNO VRIJEME U SUVREMENOM DRUŠTVU*

U današnjem dinamičnom i zahtjevnom društvu slobodno vrijeme podložno je brojnim utjecajima. Sve je veća dostupnost tehnologije kojom se djeca i mladi u slobodno vrijeme rado koriste. Također, u današnjem društvu prevladavaju brojni nepoželjni, nametljivi i agresivni sadržaji kao i kulturno nepoželjne aktivnosti koje se nameću učeniku u strukturi slobodnog vremena. No, važna činjenica je ta da slobodno vrijeme služi kako bi se pojedinac bavio aktivnostima prema vlastitoj želji i potrebi, te onim aktivnostima koje mu pružaju užitek, sreću i osjećaj slobode.

Da bi slobodno vrijeme što bolje organizirali i kvalitetnije iskoristili, učenicima ponekad roditelji i škola savjetuju kamo da se usmjere. Škola kao odgojno – obrazovna institucija preuzela je ulogu organiziranja izvannastavnih aktivnosti i izvanškolskih aktivnosti u suradnji s udrugama i zajednicama iz učenikove sredine. Uključivanje u njih pomaže učenicima da što bolje organiziraju i kvalitetno provedu svoje slobodno vrijeme. „Slobodno vrijeme mladih uvijek je bilo u središtu pozornosti kao društveni fenomen, sa svrhom pronalaska sadržaja koji bi motivirali mlade da slobodno vrijeme provedu u tjelesnim aktivnostima” (Badrić, Prskalo, 2011, str. 482). Budući da je u ovome radu naglasak na bavljenju kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme, zadaća današnjeg društva i sredine u kojoj učenik živi trebala bi biti usmjerena na motiviranje učenika za stvaranje navike smislenog korištenja slobodnog vremena i uključivanje kinezioloških aktivnosti i samostalnog tjelesnog vježbanja u strukturu slobodnog vremena. Osim na kvalitetno provedeno slobodno vrijeme, bavljenje kineziološkim aktivnostima i vježbanjem pozitivno bi utjecalo na tjelesno i mentalno zdravlje svakog pojedinog učenika.

Iz svega navedenoga zaključuje se da je slobodno vrijeme vrijeme koje pojedincu služi da se bavi aktivnostima koje ga zanimaju i da slobodno vrijeme provede po vlastitoj želji. Najzastupljenija aktivnost u slobodnom vremenu pojedinca je igra koja je ujedno i osnovna potreba svakog djeteta. Osim igre, učenice i učenici se u slobodno vrijeme bave ostalim raznovrsnim aktivnostima, kao npr. gledanjem TV – a, slušanjem glazbe, šetnjom, igranjem društvenih igara, sportom, itd. Svjesni činjenica da se u današnje vrijeme slobodno vrijeme pojedinca povećava, ali i da postoje neki čimbenici koji na učenika mogu imati negativan utjecaj, važna je odgojna sredina, točnije škola i obitelj. Škola može organizirati izvannastavne aktivnosti, te u suradnji sa udrugama i mjesnim zajednicama izvanškolske aktivnosti u koje se učenici u slobodno vrijeme mogu uključiti. Dobrovoljnim uključivanjem u izvannastavnu ili izvanškolsku kineziološku aktivnost učenice i učenici pridonose kvalitetnijem provođenju vlastitog slobodnog vremena, očuvanju svog zdravlja te povoljnom cjelokupnom razvoju.

U ovome radu naglasak je na istraživanju zastupljenosti kinezioloških aktivnosti i izvannastavnih i izvanškolskih kinezioloških aktivnosti u strukturi slobodnoga vremena učenica i učenika 3. i 4. razreda u jednoj osnovnoj školi ruralne sredine (Osnovna škola Vidovec u Vidovcu) i u jednoj osnovnoj školi urbane sredine (III. osnovna škola Varaždin u Varaždinu) u Varaždinskoj županiji.

#### 4. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

Ovo poglavlje odnosi se na prikaz istraživanja provedenog na uzorku učenica i učenika u dobi od 9 i 10 godina (3. i 4. razred) u jednoj osnovnoj školi ruralne sredine (Osnovna škola Vidovec u Vidovcu) i u jednoj osnovnoj školi urbane sredine (III. osnovna škola Varaždin u Varaždinu) u Varaždinskoj županiji. Istraživanje je vezano uz bavljenje kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme.

Istraživanjem aktivnosti kojima se učenici bave u slobodno vrijeme dosad su se bavili neki od sljedećih autora. Jenko Miholić, Hraski, Juranić (2015) provele su istraživanje o urbanim i ruralnim razlikama u bavljenju kineziološkim aktivnostima i provođenju slobodnog vremena učenika primarnog obrazovanja. Cilj istraživanja bio je utvrditi kako učenici primarnog obrazovanja provode svoje slobodno vrijeme i u kojoj se mjeri bave kineziološkim aktivnostima s obzirom na sredinu u kojoj žive (ruralno/urbano). Rezultati su pokazali vrlo malo razlika u načinu provođenja slobodnog vremena s obzirom na sredinu u kojoj učenici žive i jako velike razlike kada se radi o udjelu učenika koji ne preferira bavljenje kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme. Preciznije, mali postotak učenika i ruralne i urbane sredine odabire kineziološke aktivnosti kao primarni izbor aktivnosti u svojem slobodnom vremenu. Što se tiče izvannastavnih kinezioloških aktivnosti, učenici se u njih uključuju podjednako kao i u ostale vrste izvannastavnih aktivnosti.

Prskalo (2007) provodio je istraživanje o kineziološkim sadržajima u slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. Ciljevi istraživanja bili su utvrđivanje osnovnih stavova prema predmetu „Tjelesna i zdravstvena kultura“ s obzirom na njihov značaj u budućem životu djeteta, utvrđivanje preferencije prema predmetu, preferencije prema sadržaju slobodnog vremena, stvarnog sadržaja slobodnog vremena te sudjelovanja djece u izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim aktivnostima. Rezultati istraživanja pokazali su zabrinjavajuće nisku frekvenciju odgovora koji predmet „Tjelesna i zdravstvena kultura“ stavljaju na prvo mjesto po značaju za budući život, dok je preferencija tog predmeta nešto viša. Što se tiče provođenja slobodnog vremena, ispitani učenici radije se bave statičnim nego kineziološkim aktivnostima. Kod preferencije predmeta i procjene njegova značaja spol je presudan čimbenik, a dobne razlike u određenoj mjeri utječu na izbor provedbe slobodnog vremena i sudjelovanje u izvanškolskim kineziološkim aktivnostima. Istraživanjem se još pokazalo da je u izvanškolske aktivnosti uključen veći broj učenika nego u izvannastavne.



U nastavku će se navesti ciljevi istraživanja, hipoteze, opisati načini provođenja istraživanja i uzorak ispitanika, mjerni instrumenti i postupci prikupljanja podataka te metode analize podataka.

#### *4.1. CILJEVI ISTRAŽIVANJA*

Primarni su ciljevi ovog istraživanja saznati bave li se učenice i učenici primarne edukacije u svoje slobodno vrijeme kineziološkim aktivnostima, kojim vrstama i u kojoj mjeri, te postoje li razlike u bavljenju kineziološkim aktivnostima s obzirom na mjesto stanovanja (ruralno/urbano), s obzirom na spol i dob. Sljedeći je cilj ovog istraživanja utvrditi bave li se učenice i učenici u slobodno vrijeme izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima i kojima. Pritom će se detaljnije usmjeriti na izvannastavne i izvanškolske kineziološke aktivnosti. Uz navedene ciljeve, cilj je još i saznati kojim drugim aktivnostima se učenice i učenici bave u slobodno vrijeme.

#### *4.2. HIPOTEZE*

Vežano uz navedene ciljeve istraživanja, postavljene su sljedeće hipoteze:

H1: Bavljenje kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme ovisi o spolnim i dobnim razlikama te o području stanovanja (ruralno/urbano).

H2: Sudjelovanje u izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim aktivnostima ovisi o spolnim i dobnim razlikama te o razlikama mjesta pohađanja škole (ruralno/urbano), a učenice i učenici najčešće se uključuju u izvannastavne i izvanškolske aktivnosti kineziološkog sadržaja.

H3: Odabir vrste izvannastavnih i izvanškolskih kinezioloških aktivnosti ovisi o spolu djece.

Na temelju rezultata t-testa, odnosno analize i interpretacije podataka, utvrdit će se jesu li postavljene hipoteze potvrđene ili opovrgnute.

#### 4.3. NAČIN PROVOĐENJA ISTRAŽIVANJA I UZORAK ISPITANIKA

Istraživanje je provedeno u mjesecu siječnju 2021. godine, odnosno 20. i 22. siječnja u Osnovnoj školi Vidovec i 26. siječnja u III. osnovnoj školi Varaždin. Istraživanju su prethodili telefonski kontakt i susret s ravnateljima uključenih škola i dogovor o njegovim ciljevima. Zatim su uslijedili dogovori s učiteljicama uključenih razreda o terminima i načinu provođenja istraživanja. Roditeljima/skrbnicima sudionika istraživanja upućene su izjave o suglasnosti. Potpisivanjem izjava potvrdili su da su upoznati s ciljevima istraživanja i da se slažu sa sudjelovanjem svojega djeteta u istraživanju. Također, roditelji/skrbnici upućeni su u način korištenja dobivenih podataka u skladu sa zaštitom osobnih podataka učenika. Intervjuiranje je obavljeno na satima razredne zajednice, individualno sa svakom učenicom i svakim učenikom. Provedeno je na uzorku od ukupno 58 učenica i učenika 3. i 4. razreda u dobi od 9 i 10 godina, u osnovnoj školi Vidovec i u III. osnovnoj školi Varaždin.

U istraživanju su sudjelovale 33 učenice (56,9%) i 25 učenika (43,1%). Raspodjelu uzorka prema spolu ispitanika prikazuju *Tablica 1* i *Grafikon 1*.

**Tablica 1.** Spol ispitanika u ukupnom uzorku.

Spol ispitanika	Frekvencija (učestalost)		Prosjek (%)
	muški	25	43,1
ženski	33	56,9	
Ukupno	58	100	



**Grafikon 1.** Raspodjela ispitanika u uzorku prema spolu.

Prema dobi, u istraživanju je sudjelovalo 28 učenica i učenika od 9 godina (48,3%) i 30 učenica i učenika od 10 godina (51,7%). U *Tablici 2* i u *Grafikonu 2* prikazana je raspodjela uzorka prema dobi ispitanika.

**Tablica 2.** Dob ispitanika u ukupnom uzorku.

Dob ispitanika		Frekvencija (učestalost)	Prosjek (%)
	9 godina		28
10 godina		30	51,7
Ukupno		58	100



**Grafikon 2.** Raspodjela ispitanika u uzorku prema dobi.

S obzirom na područje pohađanja škole, uzorak se sastoji od 32 ispitanika iz urbane sredine (55,2%) i od 26 ispitanika iz ruralne sredine (44,8%), što je prikazano u *Tablici 3* i u *Grafikonu 3*.

**Tablica 3.** Područje pohađanja škole ispitanika u ukupnom uzorku.

Područje pohađanja škole ispitanika		Frekvencija (učestalost)	Prosjek (%)
	urbana sredina		32
ruralna sredina		26	44,8
Ukupno		58	100



**Grafikon 3.** Raspodjela ispitanika u uzorku prema mjestu pohađanja škole.

#### 4.4. MJERNI INSTRUMENTI I POSTUPCI PRIKUPLJANJA PODATAKA

Istraživanje je provedeno postupkom intervjuiranja, uz dirigitirani intervju kao mjerni instrument kojim su prikupljeni podaci. Uz dirigitirani intervju napravljen je i dnevnik aktivnosti jednog cijelog dana (od jučer) svake učenice i svakog učenika. Primjeri dirigitiranog intervjuja i dnevnika aktivnosti nalaze se u dijelu *Prilozi* kao *Prilog 1* i *Prilog 2*. U okviru dirigitiranog intervjuja postavljena su sljedeća pitanja:

1. *Kojim se aktivnostima voliš baviti u slobodno vrijeme? Nabroji.*
2. *Sudjeluješ li u slobodno vrijeme u izvannastavnim aktivnostima? Ako da, nabroji u kojima.*
3. *Sudjeluješ li u slobodno vrijeme u izvanškolskim aktivnostima? Ako da, nabroji u kojima.*

Na temelju odgovora na ova tri pitanja dobiven je opći uvid u provođenje slobodnog vremena učenica i učenika te se saznalo sudjeluju li učenice i učenici u slobodno vrijeme u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima i u kojima.

Dnevnik aktivnosti jednog cijelog dana svake učenice i svakog učenika dobiven je tako što su učenice i učenici ispričali što su radili „jučer“ od trenutka kada su se probudili do trenutka kada su otišli na spavanje. Učenicama i učenicima se pomagalo potpitanjima i uz aktivnosti cijelog dana zabilježilo se vrijeme provođenja svake aktivnosti u satima i minutama. Iz dnevnika će se kod analize podataka razdvojiti radno i slobodno vrijeme, te se navesti aktivnosti kojima su se učenice i učenici bavili u slobodno vrijeme. Pritom će naglasak biti na udjelu kinezioloških aktivnosti te udjelu izvannastavnih i izvanškolskih kinezioloških aktivnosti u slobodno vrijeme. Ostale vrste izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti kojima se učenice i učenici bave bit će samo spomenute. Dnevnik je sadržavao sljedeće sastavnice:

***Ispričaj što si sve radila/radio tijekom jučerašnjeg dana od trenutka kada si se probudila/probudio do trenutka kada si otišla/otišao na spavanje.***

*Moguća su potpitanja za pomoć učenicama i učenicima, kao npr.:*

- 1. Od koliko do koliko sati si radila/ radio to? Odgovori otprilike.*
- 2. Je li to sve što si radila/radio tijekom dana ili si možda još negdje bila/bio? ...*

*Vremenski period: \_\_\_\_\_ Aktivnosti: \_\_\_\_\_*

Na temelju podataka iz vođenog dnevnika htjelo se ustanoviti kojim aktivnostima se bave učenice i učenici u slobodno vrijeme, koliko se dnevno bave kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme i dobiti detaljniji uvid u aktivnosti svakodnevice učenica i učenika.

#### **4.5. METODE ANALIZE PODATAKA**

Rezultati su obrađeni metodama deskriptivne statistike, a značajnost razlika frekvencija između subuzoraka utvrđena je t-testom uz pomoć statističkog programa IBM SPSS Statistics 26.0. Rezultati t-testa interpretirani su na temelju sljedećih sastavnica: zavisne i nezavisne varijable, uzorak (N), aritmetička sredina (AS), standardna devijacija (SD;  $\sigma$ ), t-omjer ili vrijednost, stupanj slobode (df) i razina značajnosti (p).

## 5. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I RASPRAVA

Prvim pitanjem u intervjuu ispitivalo se kojim se aktivnostima učenici bave u slobodno vrijeme. U Tablici 4 i Grafikonu 4 prikazani su učenički odgovori koji se odnose na kineziološke, tjelesne, statične i ostale aktivnosti.

**Tablica 4.** Aktivnosti kojima se učenici bave u slobodno vrijeme.

Aktivnosti kojima se učenici bave u slobodno vrijeme	Frekvencija (učestalost)	Prosjek (%)
	kineziološke aktivnosti	22
tjelesne aktivnosti	9	15,5
statične aktivnosti	21	36,2
ostale aktivnosti	6	10,3
Ukupno	58	100



**Grafikon 4.** Aktivnosti kojima se učenici bave u slobodno vrijeme prema učestalosti.

Utvrđeno je da se kineziološkim aktivnostima bave 22 ispitanika (37,9%), statičnim aktivnostima 21 ispitanik (36,2%), tjelesnim aktivnostima 9 ispitanika (15,5%) i ostalim aktivnostima u slobodno vrijeme 6 ispitanika (10,3%).

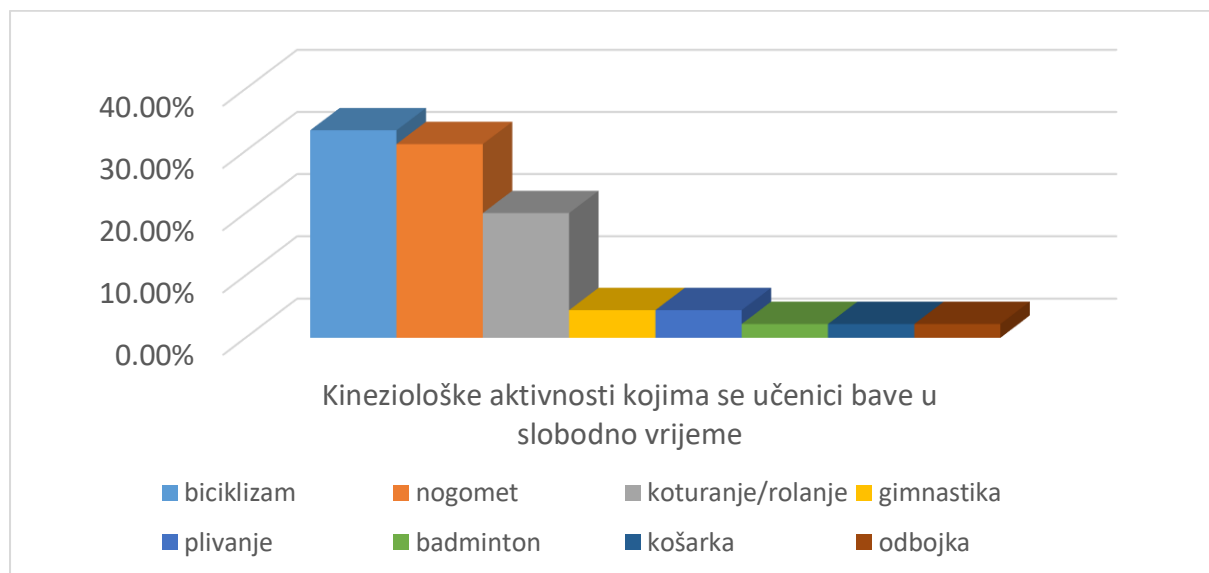
Iz navedenih podataka može se zaključiti da se najveći broj ispitanika u slobodno vrijeme bavi kineziološkim i statičnim aktivnostima. Drugim riječima, učenice i učenici u slobodno vrijeme preferiraju i provode kineziološke aktivnosti podjednako često kao i statične aktivnosti te češće nego ostale vrste aktivnosti (tjelesne i ostale).

Od ukupnog broja ispitanika koji se bave kineziološkim aktivnostima (N = 22), 10 je učenika (45,45%) i 12 učenica (54,55%), što u ukupnom uzorku svih ispitanika (N = 58) iznosi 17,24% za učenike i 20,69% za učenice. S obzirom na dob ispitanika, učestalost bavljenja kineziološkim aktivnostima podjednaka je kod učenika 3. i 4. razreda (9 godina: N = 11; 50% i 10 godina: N = 11; 50%), što je u ukupnom uzorku 18,97%. Vezano uz područje stanovanja, kineziološkim aktivnostima bavi se 15 ispitanika iz urbane sredine (68,18%) i 7 ispitanika iz ruralne sredine (31,82%), što čini 25,86%, odnosno 12,07% u ukupnom uzorku. Svi navedeni podaci prikazani su u Tablici 5.

**Tablica 5.** Bavljenje kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme prema spolu, dobi i području stanovanja.

Bavljenje kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme	Spol				Dob				Područje stanovanja			
	muški		ženski		9 godina		10 godina		gradska sredina		seoska sredina	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
	10	45,45	12	54,55	11	50	11	50	15	68,18	7	31,82

U Grafikonu 5 prikazane su vrste kinezioloških aktivnosti kojima se učenici bave u slobodno vrijeme.



**Grafikon 5.** Kineziološke aktivnosti kojima se učenici bave u slobodno vrijeme.

Odgovori ispitanika pokazali su da se učenici najviše bave monostrukturnim kineziološkim aktivnostima i to biciklizmom (15 ispitanika; 33,33%) i koturanjem/rolanjem (9 ispitanika; 20%) te polistrukturnom kompleksnom kineziološkom aktivnošću, odnosno nogometom (14 ispitanika; 31,11%). Kineziološke aktivnosti kojima se učenici također bave su: gimnastika (2 ispitanika; 4,44%), plivanje (2 ispitanika; 4,44%), badminton (1 ispitanik; 2,22%), košarka (1 ispitanik; 2,22%) i odbojka (1 ispitanik; 2,22%).

Nadalje, utvrđeno je da se, uz kineziološke aktivnosti, ispitanici podjednako često bave statičnim aktivnostima. Najčešće statične aktivnosti kojima se bave učenici u slobodno vrijeme su: igranje igrice na mobitelu (20 ispitanika; 24,69%), igranje igrice na računalu (15 ispitanika; 18,52%) i igranje društvenih igara (12 ispitanika; 14,81%). Preostale statične aktivnosti kojima se učenici bave u slobodno vrijeme su: gledanje TV-a (9 ispitanika; 11,11%), kreativni rad - crtanje, slikanje (8 ispitanika; 9,88%), igranje lego kockama (6 ispitanika; 7,41%), igranje s barbicama (5 ispitanika; 6,17%), sviranje glazbenog instrumenta (3 ispitanika; 3,70%) i ležanje u krevetu (2 ispitanika; 2,47%).

Ispitanici se, uz navedene kineziološke i statične aktivnosti, također bave i tjelesnim i ostalim aktivnostima. Tjelesne aktivnosti kojima se učenici bave su: šetnja psa (12 ispitanika; 34,29%), ples po kući (8 ispitanika; 22,86%), vježba/razgibavanje/tjelovježba (5 ispitanika; 14,29%), trčanje po vani (4 ispitanika; 11,43%), skakanje po trampolinu (3 ispitanika; 8,57%), igranje graničara (2 ispitanika; 5,71%) i planinarenje (1 ispitanik; 2,86%). Ispitanici su naveli da se bave i ostalim aktivnostima, odnosno 25 ispitanika (73,53%) igra se u prirodi (lovice, skrivača), 7 ispitanika (20,59%) razgovara s članovima obitelji ili prijateljima, a 2 (5,88%) ispitanika pjevaju.

Hipotezom 1, koja glasi *Bavljenje kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme ovisi o spolnim i dobnim razlikama te o području stanovanja (ruralno/urbano).*, ispitivalo se postoji li razlika između bavljenja kineziološkim aktivnostima i spola, dobi te područja stanovanja ispitanika. Rezultati t-testa vidljivi su u Tablici 6.



**Tablica 6.** Rezultati t-testa „Bavljenje kineziološkim aktivnostima s obzirom na spol, dob i područje stanovanja“.

Varijable		Uzorak (N)	AS	SD ( $\sigma$ )	t	Stupanj slobode (df)	Razina značajnosti (p)
Bavljenje kineziološkim aktivnostima	Spol ispitanika	muški	25	1,60	- 0,278	56	<b>0,782</b>
		ženski	33	1,64			
	Dob ispitanika	9 godina	28	1,61	- 0,202	56	<b>0,841</b>
		10 godina	30	1,63			
	Područje stanovanja ispitanika	gradska sredina	32	1,53	- 1,563	56	<b>0,124</b>
		seoska sredina	26	1,73			

U testiranju bavljenja kineziološkim aktivnostima s obzirom na spol dobivene su aritmetičke sredine od 1,60 za učenike, odnosno od 1,64 za učenice, uz standardnu devijaciju 0,500 za učenike i 0,489 za učenice te, uz stupanj slobode od 56, razina značajnosti  $p$  iznosi 0,782. Dobiveni  $p = 0,782$  veći je od 0,05 koji predstavlja vrijednost statistički značajne razlike, pa se može zaključiti da ne postoji statistički značajna razlika između bavljenja kineziološkim aktivnostima i spola ispitanika. Zatim, pri testiranju bavljenja kineziološkim aktivnostima s obzirom na dob ispitanika, uz aritmetičku sredinu od 1,61 i standardnu devijaciju 0,497 za učenice i učenike od 9 godina, odnosno aritmetičku sredinu od 1,63 i standardnu devijaciju 0,490 za učenice i učenike od 10 godina te uz stupanj slobode od 56, dobivena je razina značajnosti  $p$  od 0,841. Budući da je dobiveni  $p = 0,841$  veći od 0,05, može se zaključiti da ne postoji statistički značajna razlika između bavljenja kineziološkim aktivnostima i dobi ispitanika. Također, u testiranju bavljenja kineziološkim aktivnostima s obzirom na područje stanovanja (ruralno/urbano) dobivene su aritmetičke sredine od 1,53 za gradsku sredinu, odnosno od 1,73 za seosku sredinu, uz standardnu devijaciju 0,507 za gradsku sredinu i 0,452 za seosku sredinu. Uz stupanj slobode od 56, razina značajnosti  $p$  iznosi 0,124. Dobiveni  $p = 0,124$  veći je 0,05, iz čega se može zaključiti da ne postoji statistički značajna razlika između bavljenja kineziološkim aktivnostima i područja stanovanja ispitanika.

Na temelju svih navedenih rezultata i izvedenih zaključaka može se utvrditi da ne postoji statistički značajna razlika u bavljenju kineziološkim aktivnostima s obzirom na spol, dob i područje stanovanja, zbog čega se hipoteza 1 može u potpunosti opovrgnuti.

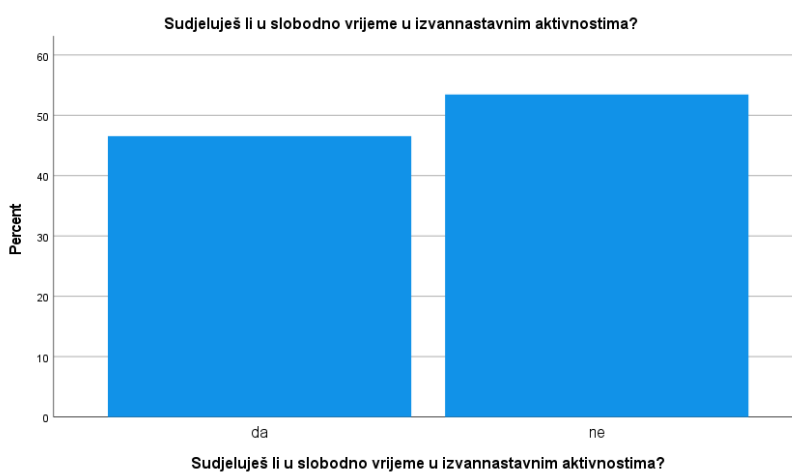
Iz podataka u Tablici 6 vidljivo je da najveće razlike u aritmetičkoj sredini i standardnoj devijaciji postoje kod varijable „područje stanovanja ispitanika“, a i razina značajnosti ( $p$ ) tu

odstupa znatno više u odnosu na razine značajnosti kod preostalih dviju nezavisnih varijabli. Tome u prilog idu opisani rezultati dobiveni deskriptivnom analizom koji su pokazali da je bavljenje kineziološkim aktivnostima znatno učestalije u urbanoj nego u ruralnoj sredini. Međutim, te razlike u promatranom uzorku nisu tolike da bi bile statistički značajne.

U drugom pitanju intervjua ispitivalo se sudjeluju li učenici u slobodno vrijeme u izvannastavnim aktivnostima i u kojima. Raspodjelu odgovora vezanih uz sudjelovanje u izvannastavnim aktivnostima u slobodno vrijeme prikazuju *Tablica 7* i *Grafikon 6*.

**Tablica 7.** Sudjelovanje učenika u izvannastavnim aktivnostima u slobodno vrijeme.

Sudjeluješ li u slobodno vrijeme u izvannastavnim aktivnostima?		
	Frekvencija (učestalost)	Prosjek (%)
da	27	46,6
ne	31	53,4
Ukupno	58	100

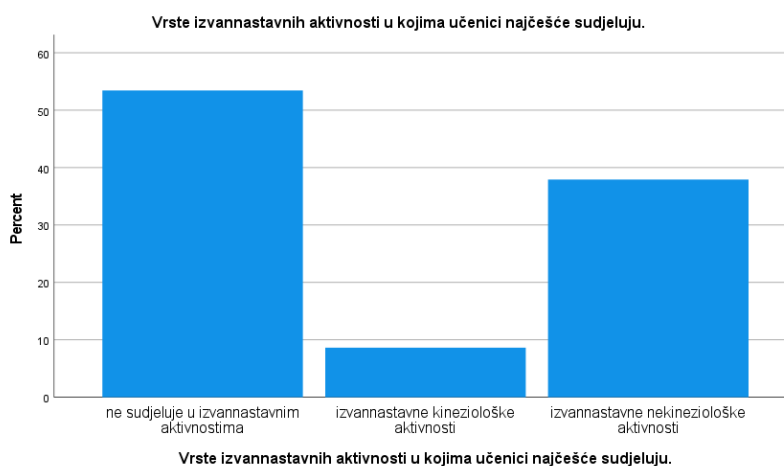


**Grafikon 6.** Sudjelovanje učenika u izvannastavnim aktivnostima u slobodno vrijeme.

Rezultati su pokazali da 27 ispitanika (46,6%) iz ukupnog uzorka sudjeluje u izvannastavnim aktivnostima u slobodno vrijeme, a 31 ispitanik (53,4%) ne sudjeluje.

**Tablica 8.** Vrste izvannastavnih aktivnosti u kojima učenici najčešće sudjeluju.

Vrste izvannastavnih aktivnosti u kojima učenici najčešće sudjeluju		Frekvencija (učestalost)	Prosjek (%)
	ne sudjeluje u izvannastavnim aktivnostima	31	53,4
	izvannastavne kineziološke aktivnosti	5	8,6
	izvannastavne nekineziološke aktivnosti	22	37,9
	Ukupno	58	100



**Grafikon 7.** Vrste izvannastavnih aktivnosti u kojima učenici najčešće sudjeluju.

Učestalost odgovora vezanih uz vrste izvannastavnih aktivnosti u kojima učenici sudjeluju prikazuju *Tablica 8* i *Grafikon 7*. Dobivenim rezultatima utvrđeno je da 31 ispitanik ne sudjeluje u izvannastavnim aktivnostima (53,4% od ukupnog uzorka), a 27 ispitanika sudjeluje (46,6% od ukupnog uzorka). Od tih 27 ispitanika, u izvannastavnim nekineziološkim aktivnostima sudjeluju 22 ispitanika (37,9%), a u izvannastavnim kineziološkim aktivnostima sudjeluje tek 5 ispitanika, što je 18,52%, odnosno 8,6% u ukupnom uzorku. Rezultati pokazuju da se ispitanici znatno rjeđe/manje uključuju u izvannastavne aktivnosti kineziološkog sadržaja u odnosu na izvannastavne aktivnosti nekineziološkog sadržaja.

Svi ispitanici koji su odgovorili da se bave izvannastavnim kineziološkim aktivnostima, sudjeluju u sportskoj grupi (5 ispitanika; 18,52%, odnosno 8,6% od ukupnog broja ispitanika u uzorku), što je vidljivo u *Tablici 9* i *Grafikonu 8*.

**Tablica 9.** Vrste izvannastavnih kinezioloških aktivnosti u kojima učenici najčešće sudjeluju.

Vrste izvannastavnih kinezioloških aktivnosti u kojima učenici najčešće sudjeluju		Frekvencija (učestalost)	Prosjek (%)
	ne sudjeluje	53	91,4
	sportska grupa	5	8,6
	Ukupno	58	100



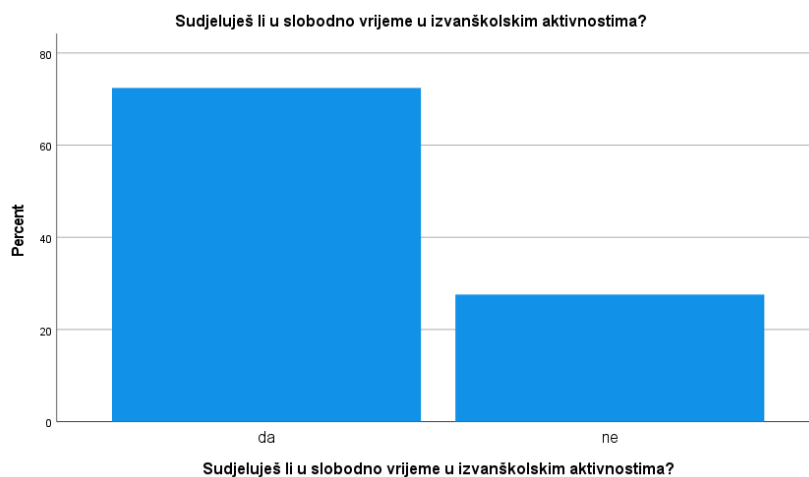
**Grafikon 8.** Vrste izvannastavnih kinezioloških aktivnosti u kojima učenici najčešće sudjeluju.

Prema spolu, u sportskoj grupi sudjeluju 3 učenika (60%) i 2 učenice (40%), što je 5,17% i 3,45% ispitanika u ukupnom uzorku. S obzirom na dob, od 5 ispitanika koji sudjeluju u sportskoj grupi, 2 (40%) pohađaju 3. razred, a 3 (60%) pohađaju 4. razred, što se odnosi na 3,45% i 5,17% ukupnog uzorka. U sportskoj grupi sudjeluju 4 ispitanika (80%) iz urbane sredine i 1 ispitanik (20%) iz ruralne sredine. U ukupnom uzorku to zauzima 6,89% za urbanu i 1,72% za ruralnu sredinu.

Trećim pitanjem u intervjuu ispitalo se sudjeluju li učenici u slobodno vrijeme u izvanškolskim aktivnostima i u kojima. Raspodjelu odgovora vezanih uz sudjelovanje u izvanškolskim aktivnostima u slobodno vrijeme prikazuju *Tablica 10* i *Grafikon 9*.

**Tablica 10.** Sudjelovanje učenika u izvanškolskim aktivnostima u slobodno vrijeme.

Sudjeluješ li u slobodno vrijeme u izvanškolskim aktivnostima?		Frekvencija (učestalost)	Prosjeak (%)
	da	42	72,4
	ne	16	27,6
	Ukupno	58	100



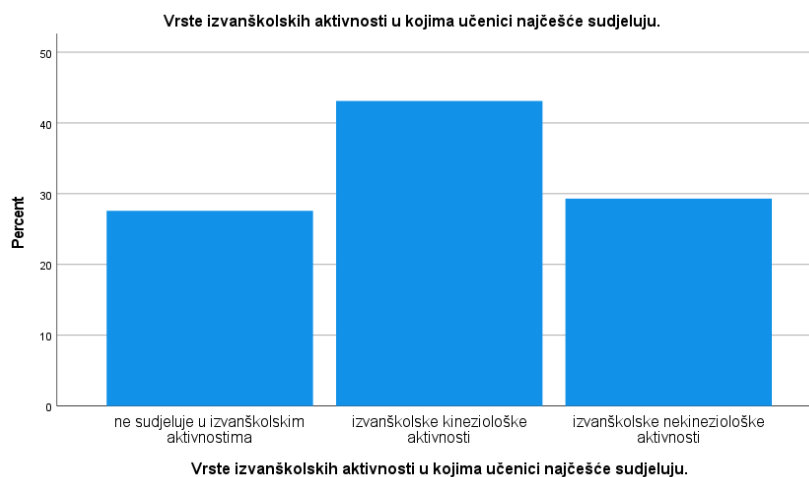
**Grafikon 9.** Sudjelovanje učenika u izvanškolskim aktivnostima u slobodno vrijeme.

Utvrđeno je da 42 ispitanika sudjeluje u izvanškolskim aktivnostima u slobodno vrijeme, što čini 72,4% odgovora u ukupnom uzorku, dok je 16 ispitanika (27,6%) odgovorilo da ne sudjeluje u izvanškolskim aktivnostima u slobodno vrijeme.

Učestalost odgovora vezanih uz vrste izvanškolskih aktivnosti u kojima učenici sudjeluju prikazuju *Tablica 11* i *Grafikon 10*.

**Tablica 11.** Vrste izvanškolskih aktivnosti u kojima učenici najčešće sudjeluju.

Vrste izvanškolskih aktivnosti u kojima učenici najčešće sudjeluju		Frekvencija (učestalost)	Prosjeak (%)
	ne sudjeluje u izvanškolskim aktivnostima	16	27,6
	izvanškolske kineziološke aktivnosti	25	43,1
	izvanškolske nekineziološke aktivnosti	17	29,3
Ukupno	58	100	



**Grafikon 10.** Vrste izvanškolskih aktivnosti u kojima učenici najčešće sudjeluju.

Rezultati pokazuju da u izvanškolskim aktivnostima sudjeluju 42 ispitanika (72,4%) u ukupnom uzorku, a 16 ispitanika (27,6%) ne sudjeluje u izvanškolskim aktivnostima. Od ukupnog broja onih koji sudjeluju u izvanškolskim aktivnostima, 25 sudjeluje u izvanškolskim kineziološkim aktivnostima, što je 59,52%, odnosno 43,1% od ukupnog uzorka. Preostalih 17 ispitanika (29,3% u ukupnom uzorku) sudjeluje u izvanškolskim nekineziološkim aktivnostima. Na temelju dobivenih odgovora može se zaključiti da se ispitanici češće/više uključuju u izvanškolske aktivnosti kineziološkog sadržaja u odnosu na izvanškolske aktivnosti nekineziološkog sadržaja.

Rezultati dobiveni na temelju odgovora ispitanika (Tablica 12) pokazuju da, s obzirom na spol, u izvanškolskim kineziološkim aktivnostima sudjeluje 14 učenika (56%) i 11 učenika (44%), što je 24,14% i 18,97% u ukupnom uzorku. S obzirom na dob, u izvanškolskim kineziološkim aktivnostima sudjeluje 12 ispitanika (48%) u dobi od 9 godina (3. razred) i 13 ispitanika (52%) u dobi od 10 godina (4. razred), odnosno 20,69% i 22,41% ispitanika u ukupnom uzorku. Prema mjestu pohađanja škole, 15 je ispitanika (60%) iz urbane sredine, a 10 ispitanika (40%) iz ruralne sredine, što čini 25,86% i 17,24% ispitanika u ukupnom uzorku sudionika istraživanja.

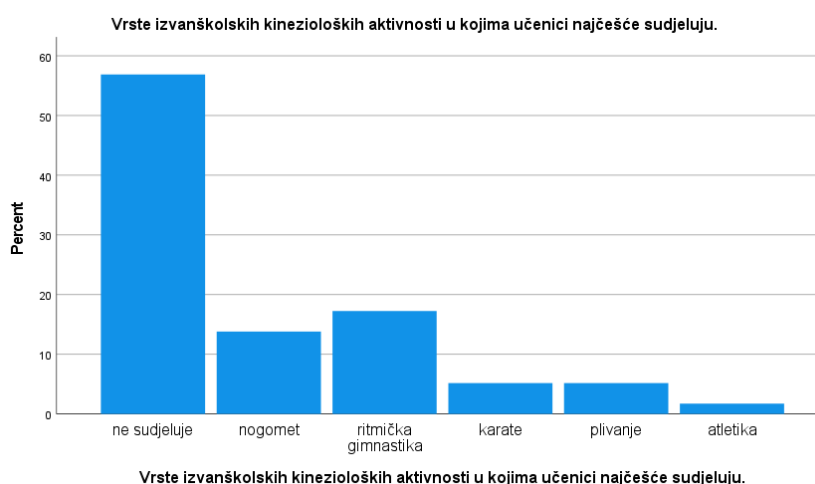
**Tablica 12.** Izvanškolske kineziološke aktivnosti kojima se učenici bave u slobodno vrijeme prema spolu, dobi i mjestu pohađanja škole.

Izvanškolske kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme	Spol				Dob				Mjesto pohađanja škole			
	muški		ženski		9 godina		10 godina		gradska sredina		seoska sredina	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
	14	56	11	44	12	48	13	52	15	60	10	40

Odgovori ispitanika vezani uz vrste izvanškolskih kinezioloških aktivnosti prikazani su u Tablici 13 i Grafikonu 11.

**Tablica 13.** Vrste izvanškolskih kinezioloških aktivnosti u kojima učenici najčešće sudjeluju.

Vrste izvanškolskih kinezioloških aktivnosti u kojima učenici najčešće sudjeluju	Frekvencija (učestalost)	Prosjek (%)
	ne sudjeluje	33
nogomet	8	13,8
ritmička gimnastika	10	17,2
karate	3	5,2
plivanje	3	5,2
atletika	1	1,7
Ukupno	58	100



**Grafikon 11.** Vrste izvanškolskih kinezioloških aktivnosti u kojima učenici najčešće sudjeluju.

Rezultati pokazuju da 33 ispitanika ne sudjeluju u izvanškolskim kineziološkim aktivnostima, što je 56,9% ispitanika u ukupnom uzorku. Preostali ispitanici (25 ispitanika; 43,1% u ukupnom uzorku) odgovorili su da sudjeluju u sljedećim vrstama izvanškolskih kinezioloških aktivnosti: ritmička gimnastika (10 ispitanika; 40%, odnosno 17,2% u ukupnom uzorku), nogomet (8 ispitanika; 32%, odnosno 13,8% u ukupnom uzorku), karate (3 ispitanika; 12%, odnosno 5,2% ispitanika u ukupnom uzorku), plivanje (3 ispitanika; 12%, odnosno 5,2% u ukupnom uzorku) i atletika (1 ispitanik; 4%, odnosno 1,7% u ukupnom uzorku).

Dobiveni rezultati vezani uz spol ispitanika (Tablica 14) pokazuju da se ritmičkom gimnastikom bave samo učenice (10 učenica; 100%), što je 40% od ukupnog sudjelovanja u izvanškolskim kineziološkim aktivnostima. Nadalje, utvrđeno je da u nogometu kao izvanškolskoj kineziološkoj aktivnosti sudjeluju samo učenici (8 učenika; 100%), odnosno 32% od ukupnog sudjelovanja u izvanškolskim kineziološkim aktivnostima. Također, utvrđeno je da se i karateom bave samo učenici (3 učenika; 100%), što čini 12% ukupnog sudjelovanja u izvanškolskim kineziološkim aktivnostima. U plivanju kao izvanškolskoj kineziološkoj aktivnosti sudjeluju 2 učenika (66,67%) i 1 učenica (33,33%), a u atletici 1 učenik (100%).

**Tablica 14.** Vrste izvanškolskih kinezioloških aktivnosti kojima se učenici bave u slobodno vrijeme prema spolu.

	Vrste izvanškolskih kinezioloških aktivnosti									
	ritmička gimnastika		nogomet		karate		plivanje		atletika	
<b>Spol</b>	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
muški	0	0	8	100	3	100	2	66,67	1	100
ženski	10	100	0	0	0	0	1	33,33	0	0

Hipotezom 2, koja glasi *Sudjelovanje u izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim aktivnostima ovisi o spolnim i dobnim razlikama te o razlikama mjesta pohađanja škole (ruralno/urbano), a učenice i učenici najčešće se uključuju u izvannastavne i izvanškolske aktivnosti kineziološkog sadržaja.*, ispitivalo se postoji li razlika između sudjelovanja u izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim aktivnostima i spola, dobi te mjesta pohađanja škole ispitanika. Rezultati t-testa vezani uz prvi dio hipoteze 2 mogu se pratiti u Tablici 15.



**Tablica 15.** Rezultati t-testa „Izvannastavne kineziološke aktivnosti s obzirom na spol, dob i mjesto pohađanja škole“.

Varijable		Uzorak (N)	AS	SD ( $\sigma$ )	t	Stupanj slobode (df)	Razina značajnosti (p)
Izvannastavne kineziološke aktivnosti	Spol ispitanika	muški	25	1,88	- 0,789	56	<b>0,434</b>
		ženski	33	1,94			
	Dob ispitanika	9 godina	28	1,93	0,381	56	<b>0,705</b>
		10 godina	30	1,90			
	Mjesto pohađanja škole ispitanika	gradska sredina	32	1,88	- 1,161	56	<b>0,250</b>
		seoska sredina	26	1,96			

U testiranju sudjelovanja u izvannastavnim kineziološkim aktivnostima s obzirom na spol dobivene su aritmetičke sredine od 1,88 za učenike, odnosno od 1,94 za učenice, uz standardnu devijaciju 0,332 za učenike i 0,242 za učenice te, uz stupanj slobode od 56, razina značajnosti  $p$  iznosi 0,434. Dobiveni  $p = 0,434$  veći je od vrijednosti 0,05 koja predstavlja statistički značajnu razliku, pa se može zaključiti da ne postoji statistički značajna razlika između sudjelovanja u izvannastavnim kineziološkim aktivnostima i spola ispitanika. Nadalje, u testiranju sudjelovanja u izvannastavnim kineziološkim aktivnostima s obzirom na dob ispitanika, uz aritmetičku sredinu od 1,93 i standardnu devijaciju 0,262 za učenice i učenike od 9 godina, odnosno aritmetičku sredinu od 1,90 i standardnu devijaciju 0,305 za učenice i učenike od 10 godina te uz stupanj slobode od 56, dobivena je razina značajnosti  $p$  od 0,705. Budući da je dobiveni  $p = 0,705$  veći od 0,05, može se zaključiti da ne postoji statistički značajna razlika između sudjelovanja u izvannastavnim kineziološkim aktivnostima i dobi ispitanika. Također, u testiranju sudjelovanja u izvannastavnim kineziološkim aktivnostima s obzirom na mjesto pohađanja škole (ruralno/urbano) dobivene su aritmetičke sredine od 1,88 za gradsku sredinu, odnosno 1,96 za seosku sredinu, uz standardnu devijaciju 0,336 za gradsku sredinu i 0,196 za seosku sredinu. Uz stupanj slobode od 56, razina značajnosti  $p$  iznosi 0,250. Dobiveni  $p = 0,250$  veći je od 0,05, iz čega se može zaključiti da ne postoji statistički značajna razlika između sudjelovanja u izvannastavnim kineziološkim aktivnostima i područja pohađanja škole ispitanika.

Na temelju svih rezultata može se zaključiti da ne postoji statistički značajna razlika u sudjelovanju u izvannastavnim kineziološkim aktivnostima s obzirom na spol, dob i mjesto pohađanja škole, te se prvi dio hipoteze 2 može potpuno opovrgnuti.

Iz podataka u navedenoj tablici vidljivo je da najveće razlike u aritmetičkoj sredini i standardnoj devijaciji postoje kod mjesta pohađanja škole ispitanika, a i razina značajnosti ( $p$ ) odstupa znatno više u odnosu na razine značajnosti kod preostalih dviju nezavisnih varijabli. Usporedbom rezultata dobivenih deskriptivnom analizom može se zaključiti da se ta razlika odnosi na činjenicu da ispitanici iz urbane sredine znatno češće sudjeluju u izvannastavnim kineziološkim aktivnostima od ispitanika iz ruralne sredine. Međutim, te razlike nisu tolike da bi se mogle smatrati statistički značajnima.

Rezultati t-testa vezani uz drugi dio hipoteze 2 mogu se pratiti u Tablici 16.

**Tablica 16.** Rezultati t-testa „Izvanškolske kineziološke aktivnosti s obzirom na spol, dob i mjesto pohađanja škole“.

Varijable		Uzorak (N)	AS	SD ( $\sigma$ )	t	Stupanj slobode (df)	Razina značajnosti (p)
Izvanškolske kineziološke aktivnosti	Spol ispitanika	muški	25	1,44	- 1,742	56	<b>0,087</b>
		ženski	33	1,67			
	Dob ispitanika	9 godina	28	1,57	0,036	56	<b>0,971</b>
		10 godina	30	1,57			
	Mjesto pohađanja škole ispitanika	gradska sredina	32	1,53	- 0,635	56	<b>0,528</b>
		seoska sredina	26	1,62			

U testiranju sudjelovanja ispitanika u izvanškolskim kineziološkim aktivnostima s obzirom na spol dobivene su aritmetičke sredine od 1,44 za učenike, odnosno od 1,67 za učenice, uz standardnu devijaciju 0,507 za učenike i 0,479 za učenice te, uz stupanj slobode od 56, razina značajnosti  $p$  iznosi 0,087. Dobiveni  $p = 0,087$  veći je od vrijednosti 0,05 koja predstavlja raspon statistički značajne razlike, pa se može zaključiti da ne postoji statistički značajna razlika između sudjelovanja u izvanškolskim kineziološkim aktivnostima i spola ispitanika. Nadalje, u testiranju sudjelovanja u izvanškolskim kineziološkim aktivnostima s obzirom na dob ispitanika, uz podjednake aritmetičke sredine od 1,57 i podjednake standardne devijacije od 0,504 za učenice i učenike od 9 i 10 godina, te uz stupanj slobode od 56, dobivena je razina značajnosti  $p$  od 0,971. Budući da je dobiveni  $p = 0,971$  veći od 0,05, može se zaključiti da ne

postoji statistički značajna razlika između sudjelovanja u izvanškolskim kineziološkim aktivnostima i dobi ispitanika. Također, u testiranju sudjelovanja u izvanškolskim kineziološkim aktivnostima s obzirom na mjesto pohađanja škole (ruralno/urbano) dobivene su aritmetičke sredine od 1,53 za gradsku sredinu, odnosno 1,62 za seosku sredinu, uz standardnu devijaciju 0,507 za gradsku sredinu i 0,496 za seosku sredinu. Uz stupanj slobode od 56, razina značajnosti  $p$  iznosi 0,528. Dobiveni  $p = 0,528$  veći je od 0,05 te se može zaključiti da ne postoji statistički značajna razlika između sudjelovanja u izvanškolskim kineziološkim aktivnostima i područja pohađanja škole ispitanika.

Na temelju izvedenih zaključaka može se utvrditi da ne postoji statistički značajna razlika u sudjelovanju u izvanškolskim kineziološkim aktivnostima s obzirom na spol, dob i područje pohađanja škole, te se i drugi dio hipoteze 2 može opovrgnuti. Dakle, hipoteza 2 može se opovrgnuti u potpunosti.

Iz podataka u promatranoj tablici vidljivo je da najveće razlike u aritmetičkoj sredini i standardnoj devijaciji postoje kod spola ispitanika, a i razina značajnosti ( $p$ ) kod spola odstupa znatno više u odnosu na razine značajnosti kod preostalih dviju nezavisnih varijabli. Rezultati dobiveni deskriptivnom analizom određuju smjer te razlike, odnosno pokazuju da se učenici češće od učenica uključuju u izvanškolske kineziološke aktivnosti. Međutim, značajnost tih razlika nije statistički potvrđena.

Ukupno, rezultati pokazuju da se ispitanici znatno rjeđe/manje uključuju u izvannastavne aktivnosti kineziološkog sadržaja u odnosu na ostale vrste izvannastavnih aktivnosti i da se češće/više uključuju u izvanškolske aktivnosti kineziološkog sadržaja u odnosu na ostale vrste izvanškolskih aktivnosti. Pritom je uključivanje u izvanškolske kineziološke aktivnosti nešto češće od uključivanja u izvannastavne kineziološke aktivnosti.

Hipoteza 3 glasi *Odabir vrste izvannastavnih i izvanškolskih kinezioloških aktivnosti ovisi o spolu djece*. Njome se ispitalo postoje li spolne razlike u bavljenju pojedinim vrstama izvannastavnih i izvanškolskih kinezioloških aktivnosti kod ispitanika u uzorku. Rezultati t-testa vezani uz hipotezu 3 mogu se pratiti u Tablici 17.

**Tablica 17.** Rezultati t-testa „Vrste izvannastavnih i izvanškolskih kinezioloških aktivnosti s obzirom na spol“.

Varijable		Uzorak (N)	AS	SD ( $\sigma$ )	t	Stupanj slobode (df)	Razina značajnosti (p)	
<b>Vrste izvannastavnih kinezioloških aktivnosti</b>	<b>Spol ispitanika</b>	muški	3	1,00	0	ne može se izračunati jer su standardne devijacije obiju grupa 0		
		ženski	2	1,00	0			
<b>Vrste izvanškolskih kinezioloških aktivnosti</b>	<b>Spol ispitanika</b>	muški	14	2,14	1,460	- 0,083	23	<b>0,935</b>
		ženski	11	2,18	0,603			

Prvim dijelom hipoteze 3 utvrđivao se odnos vrsta izvannastavnih kinezioloških aktivnosti i spola ispitanika. Dobivene su aritmetičke sredine od 1,00 za muški i ženski spol, odnosno standardne devijacije 0. S obzirom na to da su standardne devijacije obiju grupa jednake nuli, t-testom nije moguće dobiti rezultate kojima bi se utvrdila razina značajnosti (p). Pretpostavlja se da je do takvog ishoda došlo zbog veličine promatranog uzorka ( $N = 5$ ), odnosno uzorak ispitanika koji sudjeluju u izvannastavnim kineziološkim aktivnostima je premali i time nerelevantan za utvrđivanje značajnosti razlike.

Drugim dijelom hipoteze 3 utvrđivao se odnos vrsta izvanškolskih kinezioloških aktivnosti i spola ispitanika. Rezultati t-testa pokazuju aritmetičke sredine od 2,14 za učenike, odnosno od 2,18 za učenice, uz standardnu devijaciju 1,460 za učenike i 0,603 za učenice te, uz stupanj slobode od 23, razina značajnosti  $p$  iznosi 0,935. Dobiveni  $p = 0,935$  veći je od vrijednosti 0,05 koja predstavlja statistički značajnu razliku.

Iz toga se može zaključiti da ne postoji statistički značajna razlika između vrsta izvanškolskih kinezioloških aktivnosti i spola ispitanika te se drugi dio hipoteze 3 može opovrgnuti. Slijedom navedenih zaključaka, hipotezu 3 može se smatrati djelomično opovrgnutom.

Ipak, budući da su rezultati deskriptivne analize pokazali da se kineziološkim aktivnostima „nogomet“ i „karate“ bave isključivo učenici, a kineziološkom aktivnošću „ritmička gimnastika“ isključivo učenice, postavlja se pitanje zašto rezultati t-testa nisu utvrdili te razlike. Da bi se pokušalo odgovoriti na to pitanje, pomoću t-testa napravljeno je testiranje svake od vrsta izvanškolskih aktivnosti u kojima ispitanici sudjeluju u slobodno vrijeme i dovedeno u odnos sa spolom. Rezultati statističke analize t-testom vidljivi su u Tablici 18 i pokazuju sljedeće vrijednosti.

**Tablica 18.** Rezultati t-testa „Vrste izvanškolskih kinezioloških aktivnosti (pojedinačno) s obzirom na spol“.

Varijable		Uzorak (N)	AS	SD ( $\sigma$ )	t	Stupanj slobode (df)	Razina značajnosti (p)
Nogomet	muški	14	1,43	0,514	- 3,673	23	<b>0,001</b>
	ženski	11	2,00	0			
Ritmička gimnastika	muški	14	2,00	0	11,349	23	<b>0,000</b>
	ženski	11	1,09	0,302			
Karate	muški	14	1,79	0,426	- 1,661	23	<b>0,110</b>
	ženski	11	2,00	0			
Plivanje	muški	14	1,86	0,363	- 0,382	23	<b>0,706</b>
	ženski	11	1,91	0,302			
Atletika	muški	14	1,93	0,267	- 0,882	23	<b>0,387</b>
	ženski	11	2,00	0			

U testiranju povezanosti izvanškolske kineziološke aktivnosti „nogomet“ i spola dobivene su aritmetičke sredine od 1,43 za učenike, odnosno od 2,00 za učenice, uz standardnu devijaciju 0,514 za učenike i 0 za učenice te, uz stupanj slobode od 23, razina značajnosti  $p$  iznosi 0,001. Budući da je razlika statistički značajna ako je  $p < 0,05$ , dobiveni  $p = 0,001$  potvrđuje da se radi o statistički značajnoj razlici između bavljenja izvanškolskom kineziološkom aktivnošću „nogomet“ i spola ispitanika. Također, testiranjem povezanosti izvanškolske kineziološke aktivnosti „ritmička gimnastika“ i spola dobivene su aritmetičke sredine od 2,00 za učenike, odnosno od 1,09 za učenice, uz standardnu devijaciju 0 za učenike i 0,302 za učenice te, uz stupanj slobode od 23, razina značajnosti  $p$  iznosi 0,000. Budući da je razlika statistički značajna ako je  $p < 0,05$ , dobiveni  $p = 0,000$  potvrđuje da se radi o statistički značajnoj razlici između bavljenja izvanškolskom kineziološkom aktivnošću „ritmička gimnastika“ i spola ispitanika. Dobivene razine značajnosti ( $p$ ) za kineziološke aktivnosti „karate“ ( $p = 0,110$ ), „plivanje“ ( $p = 0,706$ ) i „atletika“ ( $p = 0,387$ ) nisu statistički značajne.

Međutim, treba naglasiti da se interpretacija dobivenih statistički značajnih razlika (Tablica 18) i zaključivanje o njima moraju izvesti oprezno i bez pretjeranih generalizacija jer su one dobivene na jako malom uzorku, vjerojatno su nastale slučajno i ne mogu se smatrati reprezentativnima.

Dodatak dirigiranom intervjuu bio je dnevnik aktivnosti jednoga dana osnovnoškolskih učenica i učenika ruralnog/urbanog područja. Jedan dan od 24 sata podijeljen je na radno i slobodno vrijeme. Zatim je naglasak stavljen na slobodno vrijeme i udio kinezioloških aktivnosti u strukturi slobodnog vremena u ukupnom uzorku ispitanika.

Na temelju rezultata vođenog dnevnika ustanovljeno je da svi ispitanici u ukupnom uzorku imaju sveukupno 52 895 minuta (881 h i 35 min.), odnosno da jedan ispitanik u ukupnom uzorku ima u prosjeku 911,98 minuta (15 h i 12 min.) slobodnog vremena dnevno, što je 63,33% od ukupnog dana. U dio slobodnog vremena ubraja se i spavanje kao prirodna potreba svakog ispitanika. Preostalo vrijeme je radno vrijeme. Ispitanici u ukupnom uzorku imaju 30 625 minuta (510 h i 25 min.), a jedan ispitanik u ukupnom uzorku ima u prosjeku 528,02 minute (8 h i 48 min.) radnog vremena, što iznosi 36,67% od ukupnog dana. Zaključuje se da ispitanici u ukupnom uzorku imaju 22 360 minuta (372 h i 40 min.) više slobodnog nego radnog vremena što iznosi 26,66%.

Budući da je u ovome istraživanju naglasak na udjelu bavljenja kineziološkim aktivnostima u slobodnom vremenu, dobiveni rezultati pokazali su da bavljenje kineziološkim aktivnostima u strukturi slobodnog vremena iznosi 990 minuta (16h i 30 min.), odnosno 1,87% od ukupnog slobodnog vremena, što je prosječno 17 minuta po ispitaniku. Preostalo slobodno vrijeme iznosi 51 905 minuta (865 h i 5 min.), što je 98,13% od ukupnog slobodnog vremena. U tom preostalom slobodnom vremenu ispitanici se bave tjelesnim, statičnim i ostalim aktivnostima.

Odgovori su pokazali da se ispitanici u području kinezioloških aktivnosti dnevno najviše bave nogometom (6 ispitanika; 40%), biciklizmom (4 ispitanika; 26,67%), i rolanjem (2 ispitanika; 13,33%). Ostale kineziološke aktivnosti kojima se učenici svakodnevno bave su: gimnastika (1 ispitanik; 6,67%), košarka (1 ispitanik; 6,67%) i stolni tenis (1 ispitanik; 6,67%). Nadalje, utvrđeno je da se, uz kineziološke aktivnosti ispitanici u slobodno vrijeme bave statičnim aktivnostima. Najčešće statične aktivnosti kojima se bave učenici u slobodno vrijeme su: spavanje (58 ispitanika; 28,16%), gledanje TV-a (49 ispitanika; 23,79%) i igranje igrice na mobitelu (31 ispitanik; 15,05%). Preostale statične aktivnosti kojima se bave učenici u slobodno vrijeme su: odmor/ležanje (16 ispitanika; 7,77%), igranje igrice na laptopu (15 ispitanika; 7,28%), igranje društvenih igara (13 ispitanika; 6,31%), crtanje (7 ispitanika; 3,40%), igranje s barbikama (6 ispitanika; 2,91%), izvanškolske nekineziološke aktivnosti (5 ispitanika; 2,43%), čitanje knjige (4 ispitanika; 1,94%) i igranje lego kockama (2 ispitanika; 0,96%).

Ispitanici se, uz navedene kineziološke i statične aktivnosti bave i tjelesnim i ostalim aktivnostima. Tjelesne aktivnosti kojima se ispitanici svakodnevno bave u slobodno vrijeme su: šetnja psa (23 ispitanika; 67,66%), vježbanje/razgibavanje/tjelovježba (4 ispitanika; 11,76%), skakanje po trampolinu (3 ispitanika; 8,82%), ples (3 ispitanika; 8,82%) i trčanje (1 ispitanik; 2,94%). Ispitanici su naveli da se svakodnevno u slobodno vrijeme također bave i ostalim aktivnostima, odnosno 20 ispitanika (55,56%) druži se i razgovara s obitelji i prijateljima, 14 ispitanika (38,88%) igra se vani, 1 ispitanik (2,78%) obavlja kupnju u trgovačkom centru i 1 ispitanik (2,78%) pjeva.

U tzv. radnom vremenu ispitani učenici i ispitane učenice bave se gotovo identičnim aktivnostima. Ispitani učenici i ispitane učenice u radnom vremenu zadovoljavaju egzistencijalne i biološke potrebe i rješavaju radne obaveze. Preciznije, odgovorili su da provode sljedeće aktivnosti: jutarnja i večernja higijena, doručak, ručak i večera, spremanje za školu, putovanje u školu, nastava, pisanje domaće zadaće i učenje, pospremanje sobe i spremanje za sljedeći školski dan.

Dnevnik je nastao na temelju aktivnosti učenica i učenika jednog određenog dana. Prema tome se željelo saznati koliko ispitanici dnevno imaju slobodnog vremena, kojim aktivnostima se bave i koliki je udio kinezioloških aktivnosti u slobodnom vremenu. Ipak, na temelju opisanih rezultata ne može se sa sigurnošću tvrditi da učenici sve navedene aktivnosti provode baš svaki dan u jednakom trajanju jer sigurno postoje odstupanja. Zato se u ovome istraživanju u obzir uzimaju rezultati dirigitiranog intervjua, a dnevnik predstavlja dodatak intervjuu.

## 6. ZAKLJUČAK

Prema rezultatima dirigitiranog intervjuja zaključuje se da se najveći broj ispitanih učenica i učenika u slobodno vrijeme bavi kineziološkim (22 ispitanika; 37,9%) i statičnim aktivnostima (21 ispitanik; 36,2%). Drugim riječima, učenice i učenici u slobodno vrijeme preferiraju i provode kineziološke aktivnosti podjednako često kao i statične aktivnosti te češće nego ostale vrste aktivnosti (tjelesne i ostale). S obzirom na spol, od ukupnog broja ispitanika koji se bave kineziološkim aktivnostima (N=22), 10 je učenika (45,45%) i 12 učenica (54,55%), što je gotovo podjednak broj. S obzirom na dob ispitanika, učestalost bavljenja kineziološkim aktivnostima podjednaka je kod učenika 3. i 4. razreda (9 godina: N=11; 50% i 10 godina: N=11; 50%). Vezano uz područje stanovanja, kineziološkim aktivnostima više se bave učenice i učenici iz urbane sredine (15 ispitanika; 68,18%) od učenica i učenika iz ruralne sredine (7 ispitanika; 31,82%). Rezultati t-testa pokazali su da ne postoji statistički značajna razlika u bavljenju kineziološkim aktivnostima s obzirom na spol, dob i područje stanovanja, zbog čega je hipoteza 1 u potpunosti opovrgnuta.

Nadalje, rezultati su pokazali da ispitanici rjeđe/manje sudjeluju u izvannastavnim aktivnostima kineziološkog sadržaja (5 ispitanika; 18,52% od 27 ispitanika koji sudjeluju) u odnosu na izvannastavne aktivnosti nekineziološkog sadržaja (22 ispitanika; 37,9%). U izvannastavnim kineziološkim aktivnostima sudjeluje podjednak broj djece s obzirom na spol i dob, dok se s obzirom na mjesto pohađanja škole u izvannastavne kineziološke aktivnosti više uključuju djeca iz urbane sredine. Što se tiče izvanškolskih kinezioloških aktivnosti, rezultati su pokazali da se ispitanici češće/više uključuju u izvanškolske aktivnosti kineziološkog sadržaja (25 ispitanika; 59,52% od 42 ispitanika koji sudjeluju) nego u izvanškolske nekineziološke aktivnosti (17 ispitanika; 40,48%). S obzirom na spol, učenici se više uključuju u izvanškolske kineziološke aktivnosti od učenica, a s obzirom na dob, više se uključuju učenici od 10 godina nego od 9 godina. Kada se radi o mjestu pohađanja škole, veći broj učenika iz urbane sredine (15 ispitanika; 60%) uključuje se u izvanškolske kineziološke aktivnosti od učenika iz ruralne sredine (10 ispitanika; 40%). Prema rezultatima t-testa zaključuje se da ne postoji statistički značajna razlika u sudjelovanju u izvannastavnim kineziološkim aktivnostima s obzirom na spol, dob i mjesto pohađanja škole, niti statistički značajna razlika u sudjelovanju u izvanškolskim kineziološkim aktivnostima s obzirom na spol, dob i područje pohađanja škole, te je hipoteza 2 u potpunosti opovrgnuta. Ukupno, rezultati su pokazali da se ispitanici znatno rjeđe/manje uključuju u izvannastavne aktivnosti kineziološkog sadržaja u odnosu na ostale



vrste izvannastavnih aktivnosti i da se češće/više uključuju u izvanškolske aktivnosti kineziološkog sadržaja u odnosu na ostale vrste izvanškolskih aktivnosti. Pritom je uključivanje u izvanškolske kineziološke aktivnosti nešto češće od uključivanja u izvannastavne kineziološke aktivnosti.

Na temelju rezultata deskriptivne analize ustanovljeno je da su ispitanici koji se bave izvannastavnim kineziološkim aktivnostima, uključeni u sportsku grupu. Što se tiče vrste izvanškolskih kinezioloških aktivnosti, na temelju rezultata deskriptivne analize zaključuje se da se učenici najčešće bave nogometom, a učenice ritmičkom gimnastikom. No, prateći rezultate t-testa, ustanovljuje se da ne postoji statistički značajna razlika između vrsta izvanškolskih kinezioloških aktivnosti i spola ispitanika te je hipoteza 3 u potpunosti opovrgnuta.

Rezultati dnevnika aktivnosti koji se smatra dodatkom dirigiranom intervjuu pokazali su da ispitanici u ukupnom uzorku sveukupno imaju 52 895 minuta (881 h i 35 min.) slobodnog vremena i 30 625 minuta (510 h i 25 min.) radnog vremena. Slobodnog vremena imaju više nego radnog, a bavljenje kineziološkim aktivnostima u strukturi slobodnog vremena iznosi 990 minuta (16 h i 30 min.), odnosno 1,87% od ukupnog slobodnog vremena. Zaključuje se da je svakodnevno bavljenje kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme mnogo rjeđe u odnosu na bavljenje ostalim vrstama aktivnosti (tjelesnim, statičnim i ostalim).

## 7. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2000). Slobodno vrijeme i igra. U M. Andrijašević (Ur.), *Slobodno vrijeme i igra* (str. 7 – 14). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu: Zagreb.
2. Andrijašević, M. (2007). Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života. U M. Andrijašević (Ur.), *Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života* (str. 3 – 9). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu: Zagreb.
3. Badrić, M., Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak: časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 152 (3 – 4), 479 – 494.
4. Badrić, M., Sporiš, G., Krističević, T. (2015). Razlike u motoričkim sposobnostima učenika prema razini tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 30 (2), 92 – 98.
5. Baureis, H., Wagenmann, C. (2015). *Djeca bolje uče kineziologiju*. Split: harfa d.o.o.
6. Caput Jogunica, R., Barić, R. (2015). *Izvannastavne i izvanškolske kineziološke aktivnosti i sadržaji za učenike od 1. do 4. razreda osnovne škole*. Zagreb: Školska knjiga.
7. Findak, V., Mraković, M. (2000). Odgojna uloga igre. U M. Andrijašević (Ur.), *Slobodno vrijeme i igra* (str. 38 – 40). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu: Zagreb.
8. Findak, V., Neljak, B. (2007). Tjelesno i vježbanje u funkciji unaprijeđenja kvalitete života najmlađih i mladih. U M. Andrijašević (Ur.), *Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života* (str. 221 – 224). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu: Zagreb.
9. Findak, V., Stella, J. (1985). *Izvannastavne i izvaškolske aktivnosti u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi*. Zagreb: Školska knjiga.
10. Heimer, S., Sporiš, G. (2016). Kineziološki podražaji i ukupna tjelesna aktivnost u zaštiti zdravlja i prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti. U I. Prskalo, G. Sporiš (Ur.), *Kineziologija* (str. 171 – 190). Zagreb: Školska knjiga.
11. Jenko Miholić, S., Hraski, M., Juranić, A. (2015). Urbano i ruralne razlike u bavljenju kineziološkim aktivnostima i provođenju slobodnog vremena učenika primarnog obrazovanja. *UFZG2015 Konferencija*, 136 – 145.
12. Jurakić, D., Andrijašević, M. (2007). Tjelesna aktivnost i zdravstveni aspekt kvalitete života. M. Andrijašević (Ur.), *Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života* (str. 11 – 18).

13. Kosinac, Z. (2011). *Morfološko – motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita.
14. Kosinac, Z., Prskalo, I. (2017). *Kineziološka stimulacija i postupci za pravilno držanje tijela u razvojnoj dobi djeteta*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
15. Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije (2019). Zagreb: Ministarstvo znanosti i obrazovanja.
16. Martinčević, J. (2010). Provođenje slobodnog vremena i uključenost učenika u izvannastavne aktivnosti unutar škole. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 24 (2), 19 – 34.
17. Mraković, M. (1997). *Uvod u sistematsku kineziologiju*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
18. Pećar-Mraković, I., Mraković, S. (2000). Pomanjkanje slobodnog vremena kao ograničavajući čimbenik igre djece i mladeži. U M. Andrijašević (Ur.), *Slobodno vrijeme i igra* (str. 44 – 47). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu: Zagreb.
19. Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*, 9 (2), 319 – 331.
20. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
21. Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme – slobodne aktivnosti*. Rijeka: Žagar d.o.o.
22. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Buševac: Ostvarenje d.o.o.
23. Valjan Vukić, V. (2016). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti učenika – višestruke perspektive. *Školski vjesnik: časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*, 65 (1), 33 – 57.
24. Zrilić, S., Košta, T. (2009). Učitelj – kreator izvannastavnih aktivnosti. *Školski vjesnik: časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*, 4 (4), 160 – 170.

## 8. PRILOZI

### 8.1. PRILOG 1. DIRIGIRANI INTERVJU

#### DIRIGIRANI INTERVJU

SPOL: Ž      M

DOB: \_\_\_\_\_

1. Kojim se aktivnostima voliš baviti u slobodno vrijeme? Nabroji.

---

---

---

2. Sudjeluješ li u slobodno vrijeme u izvannastavnim aktivnostima? Ako da, nabroji u kojima.

---

---

---

3. Sudjeluješ li u slobodno vrijeme u izvanškolskim aktivnostima? Ako da, nabroji u kojima.

---

---

---

## 8.2. PRILOG 2. DNEVNIK AKTIVNOSTI

### DNEVNIK AKTIVNOSTI JEDNOGA DANA OSNOVNOŠKOLSKIH UČENICA I UČENIKA RURALNOG/URBANOG PODRUČJA

(ovdje će se zaokružiti RURALNO ili URBANO ovisno o tome iz kojeg je područja ispitana  
učenica ili ispitani učenik)

SPOL: Ž      M

DOB: \_\_\_\_\_

**Ispričaj što si sve radila/ radio tijekom jučerašnjeg dana od trenutka kada si se probudila/  
probudio do trenutka kada si otišla/ otišao na spavanje.**

Moguća su potpitanja za pomoć učenicama i učenicima, kao npr.:

3. Od koliko do koliko sati si radila/ radio to? Odgovori otprilike.
4. Je li to sve što si radila/ radio tijekom dana ili si možda još negdje bila/ bio? ...

Vremenski period: \_\_\_\_\_ Aktivnosti: \_\_\_\_\_

Vremenski period: \_\_\_\_\_ Aktivnosti: \_\_\_\_\_

Vremenski period: \_\_\_\_\_ Aktivnosti: \_\_\_\_\_

Vremenski period: \_\_\_\_\_ Aktivnosti: \_\_\_\_\_

Vremenski period: \_\_\_\_\_ Aktivnosti: \_\_\_\_\_

Vremenski period: \_\_\_\_\_ Aktivnosti: \_\_\_\_\_

Vremenski period: \_\_\_\_\_ Aktivnosti: \_\_\_\_\_

Vremenski period: \_\_\_\_\_ Aktivnosti: \_\_\_\_\_

Vremenski period: \_\_\_\_\_ Aktivnosti: \_\_\_\_\_

Vremenski period: \_\_\_\_\_ Aktivnosti: \_\_\_\_\_

Vremenski period: \_\_\_\_\_ Aktivnosti: \_\_\_\_\_

Vremenski period: \_\_\_\_\_ Aktivnosti: \_\_\_\_\_

### 8.3. PRILOG 3. SUGLASNOST

Poštovani roditelji!

Za potrebe diplomskog rada Nives Novak, studentica integriranog preddiplomskog i diplomskog učiteljskog studija s programom njemačkog jezika na Učiteljskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu provodi istraživanje na temu „Kineziološke aktivnosti u strukturi slobodnog vremena učenica i učenika Varaždinske županije“. Cilj istraživanja je saznati kojim aktivnostima se bave učenice i učenici u slobodno vrijeme, bave li se kineziološkim aktivnostima, te koje izvannastavne i izvanškolske aktivnosti pohađaju.

Sukladno Etičkom kodeksu struke podaci dobiveni u ovome istraživanju biti će strogo povjerljivi i čuvani. Svi dobiveni odgovori učenica i učenika obradit će se zajedno, a u obrađenim rezultatima osobni podaci učenica i učenika neće se navoditi. Dozvolu za ispitivanje učenica i učenika studentica je dobila od ravnateljice škole, a u skladu s Etičkim kodeksom struke, prije ispitivanja studentica želi obavijestiti Vas kao roditelje i zatražiti Vaš pristanak popunjavanjem podataka u suglasnosti koja slijedi u nastavku.

#### SUGLASNOST

Ja \_\_\_\_\_ svojim potpisom dajem

(ime i prezime roditelja/ skrbnika)

pristanak da moje dijete \_\_\_\_\_,

(ime i prezime djeteta)

učenik/ učenica 4. razreda „III. osnovne škole Varaždin“ sudjeluje u intervjuiranju za potrebe diplomskog rada studentice uz pridržavanje Etičkog kodeksa i uz zaštitu tajnosti podataka.

Potpis

\_\_\_\_\_  
(roditelj/ skrbnik)

U \_\_\_\_\_, 2021. godine

#### 8.4. PRILOG 4. IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

### **Izjava o samostalnoj izradi rada**

Izjavljujem da sam diplomski rad na temu „Kineziološke aktivnosti u strukturi slobodnog vremena učenica i učenika Varaždinske županije u primarnoj edukaciji“. izradila samostalno uz potrebne konzultacije, savjete i uporabu navedene literature.

Potpis: \_\_\_\_\_