

Kineziološka aktivnost u mlađoj školskoj dobi kao pretpostavka aktiviteta studentske populacije

Žgela, Ana

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:147:002080>

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**

Ana Žgela

**KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST U MLAĐOJ ŠKOLSKOJ
DOBI KAO PRETPOSTAKA AKTIVITETA
STUDENTSKE POPULACIJE**

Diplomski rad

Petrinja, rujan, 2021.

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

Ana Žgela

**KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST U MLAĐOJ ŠKOLSKOJ
DOBI KAO PRETPOSTAKA AKTIVITETA
STUDENTSKE POPULACIJE**

Diplomski rad

**Mentor rada:
prof. dr. sc. Ivan Prskalo**

Petrinja, rujan, 2021.

SAŽETAK

KINEZILOŠKA AKTIVNOST U MLAĐOJ ŠKOLSKOJ DOBI KAO PRETPOSTAKA AKTIVITETA STUDENTSKE POPULACIJE

Istraživanjem se htjelo ustvrditi kako je kineziološka aktivnost u mlađoj školskoj dobi utjecala na aktivitet studentske populacije. U istraživanju je sudjelovalo 438 ispitanika koji pohađaju različite fakultete. Od ukupnog broja ispitanika njih 312 bavilo se jednom (ili više) sportskom aktivnošću u mlađoj školskoj dobi, odnosno za vrijeme primarnog obrazovanja. Najzastupljeniji sportovi kojima su se bavili su: odbojka, rukomet, nogomet, košarka, ples i plivanje. Odlasci na treninge im nisu predstavljali nikakve probleme, a odnos u timu je bio prijateljski. Odrastanjem njihovi interesi i pogledi na svijet se mijenjaju. Upisom na fakultet mijenjaju okolinu, proširuju i razvijaju svoje intelektualne mogućnosti te dobivaju nove obveze. Studentski život, odlasci na predavanja, brojne vježbe i seminarski radovi, te velika količina sadržaja koje je potrebno naučiti i savladati utječu na organizaciju vremena studenata. Također, povećano provođenje vremena na društvenim mrežama kao što su Facebook, Instagram, YouTube i dr. dovodi do nemogućnosti kontroliranja obveza. Zbog svega navedenoga studentska populacija se ne uspijeva baviti sportskim aktivnostima u mjeri u kojoj bi htjela. Studenti imaju pozitivan pogled na bavljenje sportskim aktivnostima i na predmet Tjelesna i zdravstvena kultura. Međutim, istraživanje je pokazalo kako velik dio ispitanika nije stekao elementarna znanja, koja bi im pomogla u daljnjem školovanju, iz predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura u primarnom obrazovanju. Time se dovodi u pitanje sportsko obrazovanje i obučenosti učitelja/ica, njihov odnos prema predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura i objektivnost prilikom ocjenjivanja kinezioloških elemenata.

Ključne riječi: kineziološka aktivnost, mlađa školska dob, Tjelesna i zdravstvena kultura, studenti

ABSTRACT

KINESIOLOGICAL ACTIVITY AT A YOUNGER SCHOOL AGE AS A PREREQUISITE FOR THE ACTIVITY OF THE STUDENT POPULATION

This research wanted to prove that physical activity in early age is closely related with physical activity in university students. In total, 438 students from different faculties participated in the research. 312 of them has practised one or more activity in earlier school age. The most common sports were volleyball, handball, football, basketball, dance and swimming. Going to trainings didn't represent any problem and relations in the team were friendly. How they grew up, their interests and views changed. By enrolling into university they change their surroundings, they widen and develop their intellectual possibilities but also get new duties. University life, going to lectures and practises, writing seminar works and large amounts of new information that they have to master affect their time organization. Additionally, more time spent on social networks such as Facebook, Instagram, YouTube, etc. worsen controlling their duties. Because of the reasons mentioned, student population can't practise physical activities as much as they would like. Students have positive view on practising physical activity and on the subject "Tjelesna i zdravstvena kultura" itself. However, research also showed that most of the research subjects didn't get elementary knowledge from primary education in subject "TZK" that would help in their further education. That brings actual sports education of their primary school teachers in question, their relation to the subject and objectivity in grading kinesiological elements.

Key words: *kinesiological activity, earlier school age, Physical Education, students*

Sadržaj

1. UVOD	1
2. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA U PRIMARNOM OBRAZOVANJU	3
2.1 <i>Vrijednosti tjelesne i zdravstvene kulture</i>	3
2.2 <i>Mlađe školsko doba</i>	4
3. RAZLIKE IZMEĐU KINEZIOLOŠKE I TJELESNE AKTIVNOST	5
3.1 <i>Kineziološka aktivnost</i>	5
3.2 <i>Tjelesna aktivnost</i>	5
3.2.1 <i>Utjecaj tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje</i>	6
3.2.2 <i>Tjelesna neaktivnost</i>	7
4. SLOBODNO VRIJEME, AKTIVNOSTI UNUTAR ŠKOLE I PREHRANA DJECE	8
4.1 <i>Izvanškolske i izvannastavne aktivnosti</i>	9
4.2 <i>Prehrana djece predškolske i školske dobi</i>	10
4.2.1 <i>Problem pothranjenosti</i>	11
4.2.2 <i>Problem pretilosti</i>	11
5. PRETHODNA ISTRAŽIVANJA	13
6. CILJ I PROBLEMI ISTRAŽIVANJA	14
6.1 <i>Hipoteze</i>	15
7. REZULTATI I RASPRAVA	16
7.1 <i>T-test</i>	41
8. ZAKLJUČAK	44
9. LITERATURA	47

1. UVOD

Slobodno vrijeme karakterizira se kao vrhunac ostvarenja sreće i užitka pojedinca. Osoba se svakodnevno susreće sa zahtjevima društva koje treba zadovoljiti kako bi dobio „nagradu“. Ta „nagrada“ se odnosi na kupovinu slobodnog vremena. Pojedinaac sam organizira slobodno vrijeme, a cilj mu je iskoristiti ga na adekvatan način. Sve te aktivnosti pomažu mu da ostvari puno veći osjećaj slobode i osobne kontrole od aktivnosti povezanih uz školu ili posao koje su orijentirane k samoodređenju. Slobodno vrijeme mladih smatra se kao društveni fenomen kako bi ih se motiviralo da slobodno vrijeme provode baveći se tjelesnom aktivnošću. Škola je preuzela kroz izvannastavne i izvanškolske aktivnosti poticanje mladih na pravilno provođenje slobodnog vremena (Badrić i Prskalo, 2011).

„Pitanje slobodnoga vremena jest pitanje opstanka čovjeka u radikalno promijenjenim životnim uvjetima pa briga o slobodnom vremenu djeteta postaje temelj navike koja će pratiti pojedinca do te mjere da mu može odrediti životni put. Stvaranje navike pravilnoga korištenja slobodnoga vremena, posvećenoga vježbanju i kretanju postaje s kineziološkoga motrišta primarna odgojna zadaća. Posebno se ističe pozitivan odnos prema tjelesnom vježbanju bez kojega je zdrav način života čovjeka današnjice, a još više sutrašnjice, nezamisliv.“ (Prskalo, 2007, str. 162).

Škola kao odgojno-obrazovna ustanova ima mogućnost utjecaja na povećanje tjelesne aktivnosti djece, osobito djece mlađe školske dobi. Osim škole, zdravstvene ustanove trebaju sudjelovati u educiranju roditelja i učenika o važnostima tjelesnog vježbanja i unapređenja i očuvanja zdravlja. Škola ima prostor i kadrove koji mogu organizirati različite tjelesne aktivnosti, ali je potrebno pronaći rješenja koja zadovoljavaju potrebe i interese većeg broja učenika uz prilagodbu prema spolu i njihovoj dobi (Klaričić, 2021).

Zadnjih nekoliko godina Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) preporuča 30 minuta bavljenja tjelesnom aktivnošću dnevno kako bi se očuvalo zdravlje, ali i prevenirale određene bolesti. Tjelesna aktivnost pozitivno djeluje na brojne psihičke poremećaje. Učinkovitaje u borbi protiv anksioznosti, depresije, stresa i sl. Ona podiže samopouzdanje i samopoštovanje, te poboljšava kognitivne funkcije i socijalizaciju (Blair, Dunn, Marcus, Carpenter, Jaret, 2001).

„Čvrsti znanstveni dokazi pokazuju da su mnoge bolesti češće u osoba koje se rijetko ili uopće ne bave tjelesnom aktivnošću nego kod redovito fizički aktivnih osoba. Bavljenje sportom, i to onim koji je naš osobni izbor, prilagođen našoj dobi, sposobnostima i zdravstvenom stanju, moralo bi biti sastavni dio našeg svakodnevnog života. Većina fizioloških odgovora organizma uzrokovanih umjerenom tjelesnom aktivnošću djeluju tako da poboljšavaju zdravlje unapređujući strukturu i funkcionalne sposobnosti odgovarajućih organa, dok smanjena tjelesna aktivnost ili potpuna neaktivnost imaju sasvim suprotne učinke i povećavaju rizik od čitavog niza bolesti. Neki od primjera su osteoporoza, dijabetes melitus tipa 2, hipertenzija, koronarna bolest srca, zloćudne bolesti, depresija itd. Broj bolesti koje potiče tjelesna neaktivnost posljednjih je desetljeća kontinuirano rastao. Taj se negativan utjecaj također pojačava neodgovarajućom prehranom i drugim čimbenicima povezanim s načinom života koji prevladava u industrijaliziranim zemljama te sve više i u zemljama u tranziciji, ali i u zemljama u razvoju.“ (Matković, Nedić, Meštrović, Ivković, 2010).

2. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA U PRIMARNOM OBRAZOVANJU

Kineziološka kultura ima razvojno kompenzacijsku ulogu u razvoju učenika. Karakteriziraju ju raznovrsno tjelesno vježbanje koje utječe na njihov rast i razvoj. Kvalitetna nastava kineziološke kulture uklanja negativne posljedice hipokinezije kojoj su djeca svakodnevno izložena (Findak, 2012).

Nastava kineziološke kulture u školama predstavlja jedino tjelesno vježbanje kroz tjedan za veliki dio učenika između 6 do 18 godina (Kovač, Jurak i Strel, 2007).

„Zadaća je sata tjelesne i zdravstvene kulture da pomoću sadržaja koji proizlaze iz propisanog programa utječemo na morfološke značajke učenika, na njihove motoričke i funkcionalne sposobnosti, zatim na kognitivne i konativne dimenzije, na usvajanje motoričkih znanja, na poboljšanje motoričkih dostignuća, na razvijanje njihovih moralnih osobina te na stjecanje teorijskih znanja, osobito onih koja su potrebna i primjenjiva u svakodnevnu životu i radu.“ (Findak, 2003, str. 36).

Sat tjelesne i zdravstvene kulture treba biti kompleksan kako bi učenici bili maksimalno angažirani u tjelesnom i psihičkom pogledu. Na satu potrebno je koristiti različita sredstva kako ne bi izostalo učenikovo emotivno, intelektualno i fiziološko opterećenje (Findak, 2003).

2.1 Vrijednosti tjelesne i zdravstvene kulture

Biološke vrijednosti očituju se u održavanju ravnoteže između pojedinih organa i organizma, te organizma i okoline. Biološku ravnotežu organizma uvjetuje mišićna aktivnost. Tjelesna aktivnost aktivira lokomotorni sustav koji je presudan za transformaciju energije koja je prijeko potrebna za aktivnost svih stanica u organizmu. Sve to dovodi do skladnog razvoja drugih čovjekovih osobina (Findak, 2003).

Zdravstvene vrijednosti očituju se u tjelesnom vježbanju koje pomaže u očuvanju i unapređenju zdravlja čovjeka i razvoju antropoloških značajki (Findak, 2003).

Ekonomske vrijednosti temelje se na povećanju ljudskih sposobnosti. Povećanjem opće sposobnosti organizma povećava se i čovjekova sposobnost za radom. Iz toga proizlazi činjenica da ljudi s povećanim radnim sposobnostima mogu postići bolje rezultate u svojoj radnoj okolini (Findak, 2003).

Kulturne vrijednosti omogućavaju stjecanje informacija o očuvanju i unapređenju zdravlja pojedinca i okoline. Sve to doprinosi razvoju i poboljšanju vlastitih osobina, sposobnosti, znanja i postignuća (Findak, 2003).

Pedagoške vrijednosti proizlaze iz utjecaja tjelesnog vježbanja na razvoj moralnih osobina i utjecaja na cjelokupnu ličnost (Findak, 2003).

2.2 Mlađe školsko doba

Mlađe školsko doba djeteta započinje polaskom u školu. Kod djeteta dolazi do niza promjena. Kostur djece je vrlo gibak, kosti su bogate hrskavičnim tkivom dok je vezivno tkivo veoma elastično. Kralježnica formira svoju stalnu fiziološku iskrivljenost, a glavne opasnosti za kralježnicu su nepravilno sjedenje u školskim klupama, neprimjerena težina školske torbe i neprimjereno opterećenje za vrijeme rada i vježbanja. Prsni koš se snažno razvija te dolazi do povećanja njegova obujma. Razvoj mišića ne odvija se ravnomjerno. Frekvencija disanja kreće se od 20 do 22 puta u minuti zbog povećane potrebe za kisikom. Srce djeteta radi puno više kako bi moglo potiskivati krv u sve krvne žile. Broj srčanih otkucaja iznosi od 90 do 84 otkucaja u minuti. Opterećenja u tom razdoblju ne smiju biti intenzivna i dugotrajna, no za pravilan rast i razvoj djece mlađe školske dobi potrebno je sustavno i primjereno tjelesno vježbanje. Neprimjereno i nedovoljno tjelesno vježbanje u daljnjem životu teško se može ispraviti i nadoknaditi te se zbog toga mnogi organi, organski sustavi, osobine i sposobnosti slabije razvijaju ili odvođe do nerazvijenosti. To dovodi do posljedice života pojedinca na nižoj adaptivnoj razini koja se negativno odražava na kvalitetu života (Findak, 1996).

3. RAZLIKE IZMEĐU KINEZIOLOŠKE I TJELESNE AKTIVNOST

3.1 Kineziološka aktivnost

Findak i Prskalo (2004) navode kako je kineziološka aktivnost naziv za skup aktivnosti koje su podijeljene na konvencionalne i nekonvencionalne aktivnosti. Konvencionalnim aktivnostima razvijaju se motoričke sposobnosti, dok se nekonvencionalnim aktivnostima razvijaju osobine i sposobnosti. Konvencionalne aktivnosti dijele se na monostrukturalne, polistrukturalne, kompleksne i estetske. U monostrukturalne aktivnosti pripadaju atletika, plivanje, biciklizam, skijanje i dizanje utega. Polistrukturalne aktivnosti su boks, hrvanje, stolni tenis i mačevanje. Kompleksne aktivnosti su nogomet, rukomet i košarka, a u estetske aktivnosti pripada klizanje, ples i gimnastika (Mraković, 1997).

Glavni cilj kineziologije je kretanjem poboljšati čovjekov život i zdravlje (Jurko, Čular, Badrić i Šporiš, 2015). Suvremena djeca fizičke aktivnosti zamjenjuju virtualnim svijetom što dovodi do smanjenja socijalizacije, nedovoljne fizičke aktivnosti i nezdrave prehrane. Učenike školske dobi potrebno je adekvatno educirati o kretanju i tjelesnom vježbanju što bi doprinijelo u kasnijoj životnoj dobi shvaćanju kako su tjelesna aktivnost i kretanje važni i pozitivnom stavu prema kineziološkoj aktivnosti. Sportsko igralište ili školsko igralište djetetu omogućuje razvoj psihofizičkih i socijalnih vještina (Pušić, 2016). „Odgojno-obrazovni sustav i lokalni sportsko-rekreativni centri/skupine su osnovni društveni motivatori, koji nastoje usaditi zdrave navike i vrijednosti u mladim umovima, te pronaći načine kako motivirati mlađe generacije da što kvalitetnije iskoriste svoje slobodno vrijeme. Društveni je zadatak teorijski i praktično usmjeriti spomenute kategorije pojedinaca kako bi se spriječili moderni problemi sjedilačkog načina življenja, nekvalitetne i prekomjerne prehrane, umanjili rizici od razvoja bolesti ili ozljeda, poremećaji ponašanja i opadanje fizičkih i kognitivnih sposobnosti.“ (Pušić, 2016, str. 3).

3.2 Tjelesna aktivnost

„Tjelesnu aktivnost u najširem smislu riječi definiramo kao svaki pokret tijela, rezultat mišićne kontrakcije koji dovodi do potrošnje energije veće od one u

mirovanju. Tjelesna aktivnost prirodna je potreba čovjeka, nužna za očuvanje (i unapređenje!) zdravlja, a do druge polovice 20. stoljeća bila je i temelj privređivanja za život (Rakovac, 2019, str. 133).

Tjelesna aktivnost ima pozitivan učinak na tjelesno zdravlje čovjeka i poboljšava kvalitetu njegova života. Veliku ulogu ima u očuvanju i poboljšanju psihofizičkog zdravlja čovjeka. Tjelesno vježbanje poboljšava individualnu kvalitetu života. A pod utjecajem tjelovježbe dolazi do pozitivnih promjena u raspoloženju, fizioloških i biokemijskih promjena u organizmu, promjena u načinu mišljenja, doživljavanju sebe i okoline (Bungić i Barić, 2009).

„Da bi razvili i održali živčanu mrežu i memoriju, ljudi se moraju kretati.“ (Clancy, 2009, str. 18) Mali mozak ima važnu ulogu u memoriji, emocijama, govoru, donošenju odluka, prostornoj percepciji i neverbalnim aluzijama. On filtrira i integrira memoriju, a kada je povezan s pokretom informacija se lakše pamti i priziva u sjećanje. „Pokret je učinkovito sredstvo za prebacivanje funkcije mozga od modela preživljavanja do mišljenja i procesa višeg reda.“ (Clancy, 2009. str. 21) Mozak prvo pridaje pažnju stimulansima s visokim emocionalnim sadržajem, kao što su bol ili radost. Ako informacija nije interpretirana kao prijeteća prednji režnjevi planiraju odgovor ili akciju. Ako je informacija interpretirana kao prijeteća uključuje se reakcija „borbe ili bijega“. Ona ne dozvoljava mozgu da razmatra nove ideje. Pokret također može smanjiti razinu stresa (Clancy, 2009).

3.2.1 Utjecaj tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje

Učinci tjelesne aktivnosti na psihičko zdravlje čovjeka su održavanje normalnog ritma spavanja, veće samopouzdanje i samopoštovanje, bolje kognitivno funkcioniranje, bolje raspoloženje i stabilno mentalno zdravlje. Fizička aktivnost rezultira povećanjem opće dobrobiti što u konačnici dovodi do otpornosti na mentalne zdravstvene probleme i povećanju motivacije za daljnje sudjelovanje u aktivnostima (Clow i Edmunds, 2013).

Brojna istraživanja govore o tome kako bavljenje sportovima u kojima je prisutna socijalna interakcija s drugima doprinosi osjećaju subjektivne dobrobiti, kako

osobe koje češće vježbaju izvještavaju o većem zadovoljstvu životom i imaju nižu razinu stresa i anksioznosti (Marić, 2020).

3.2.2 *Tjelesna neaktivnost*

Brojni znanstvenici glavnim zdravstvenim problemom 21. stoljeća smatraju tjelesnu neaktivnost. „Prekomjerno sjedenje zbog novih tehnologija, prekomjerni stres zbog previše obveza, prekomjerna tjelesna težina zbog promjena u načinu i vrsti prehrane te okolišni čimbenici, dramatično su povećali broj oboljelih od: srčano žilnih bolesti, karcinoma, dijabetesa tipa II, disfunkcija dišnog i lokomotornog sustava. Poremećaji su postali dominantni i u socijalnoj i u psihološkoj sferi.“ (Andrijašević, 2008, str. 4-5). Republika Hrvatska vidno zaostaje za drugim državama u pogledu sustava zaštite i unapređenja zdravlja svojih građana. Na žalost, još uvijek je prisutno mišljenje kako su sport i tjelesne aktivnosti samo za mlade, zdrave i sposobne osobe. Brojna istraživanja pokazuju kako mladi i djeca slobodno vrijeme provode vrlo pasivno. Također, brojna istraživanja pokazuju kako pravilno tjelesno vježbanje, kvalitetna prehrana, socijalizacija, odbacivanje loših navika i stresnih situacija, te pozitivan stav prema životu unapređuju srčano-žilni i dišni sustav i pomažu pri uklanjanju stresa. Aerobna aktivnost djeluje protiv pretilosti, pojave dijabetesa, moždanog udara, poboljšava imunitet i pomaže boljem pamćenju (Andrijašević, 2008).

Istraživanja u Republici Hrvatskoj pokazuju kako oko 60% odrasle populacije ne provodi nikakvu tjelesnu aktivnost, tjelesna aktivnost najniža je kod adolescenata i mladih te je kod djece izražen sedentarni¹ način života (Obadić, Blajić, Kerner i Leško, 2017).

¹ sjedalački

4. SLOBODNO VRIJEME, AKTIVNOSTI UNUTAR ŠKOLE I PREHRANA DJECE

„Slobodno vrijeme je skup aktivnosti kojima se pojedinac po svojoj volji može potpuno predati, bilo da se odmara ili zabavlja, bilo da povećava nivo svoje obaviještenosti ili svoje obrazovanje, bilo da se dobrovoljno društveno angažira ili da ostvaruje svoju slobodnu stvaralačku sposobnost nakon što oslobodi svojih profesionalnih, obiteljskih i društvenih obveza. Dakle, slobodno vrijeme igra tri nezamjenjive uloge u životu: ulogu odmaranja, zabave te razvoja ličnosti.“ (Perasović i Bartoluci, 2008, str. 17). Brojnim istraživanjima znanstvenici su došli do zaključaka kako je slobodno vrijeme ključno za razvoj mladog čovjeka. Unutar slobodnog vremena mladi ljudi izgrađuju svoju ličnost. Ono je značajno za kvalitetu života. Sport bi trebao biti jedna od razina interesa mladih u slobodno vrijeme (Perasović i Bartoluci, 2008).

Rosić (2005) navodi kako je slobodno vrijeme dio života svakog čovjeka. Ono postoji svakoga dana i može se pronaći u svakoj dobi, ali se razlikuje s obzirom na spol, dob, zanimanje, mjesto boravka, razvijenost sredine, stupanj interesa, njihove mogućnosti i sl. Čovjek ga može koristiti za odmor, zabavu, stjecanje novih iskustava ili za kulturno bogaćenje. U naše vrijeme dolazi do problematike slobodnog vremena, pogotovo u društvima koja su u postindustrijskoj eri. Zbog toga slobodno vrijeme utječe na promjenu društvenih odnosa, te dobiva nove dimenzije i sve veće pedagoško i društveno značenje.

Slobodno vrijeme kao bitna karakteristika modernog i suvremenog društva dobiva svoje mjesto u odgoju i obrazovanju. „Pod slobodnim vremenom u ovom kontekstu podrazumijeva se ono vrijeme koje učenicima ostaje na raspolaganju za njihove osobne potrebe. Potrebno je odmah konstatirati da je takvog vremena malo i da ono ovisi o dnevnoj i tjednoj opterećenosti učenika. Tim vremenom učenici raspolažu potpuno sami i koriste ga: za obavljanje raznih poslova, šetnju, odlazak u kino, na ples, u posjete, za slobodne izlaske s obitelji, pisanje pisama prijateljima, za odlazak u trgovinu itd.“ (Rosić, 2005, str. 68).

Slobodno vrijeme javlja se u tri temeljna oblika: kao igra, stvaralaštvo i hobi (Plenković, 1998).

Neadekvatnog provođenja slobodnog vremena kod djece, mladih i odraslih može dovesti do društveno neprihvatljivih oblika ponašanja, neadekvatnog reagiranja, uživanja u alkoholu, uzimanja droga i sl. (Rosić, 2005).

„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 odvrću odgajanje od lošeg društva, onemogućavaju formiranje loših navika, izražavanje društveno neprihvatljivog ponašanja i reagiranja (Rosić, 2005, str. 83).

4.1 Izvanškolske i izvannastavne aktivnosti

Igra je radosna vijest za sve one koji se u nju uključuju, ona ne prožima samo djecu, nego i sve one koji su „kao djeca“. „Potiskivanjem elemenata igre potiskuje se i činjenica da je čovjek igrač, odnosno homo ludens. Na taj se način, športski rečeno, nešto dobiva, a nešto gubi. Ono što se dobiva, obogaćuje čovjeka izvana, a ono što se gubi osiromašuje ga iznutra.“ (Brigić, 2008, str. 35). Riječ sport označavala je zabavu i zadovoljstvo. Ona je u sebi nosila elemente igre, međusobnog nadmetanja između natjecatelja i ugodnog provođenja vremena (Brigić, 2008).

Suvremenu školu želi se prikazati kroz zajednicu koja je izgrađena po mjeri učenika unutar koje se potiče samoaktualizacija, sloboda izražavanja, fleksibilnost i originalnost. Znanstvenici smatraju kako je jedan od problema povezan sa slobodnim vremenom tzv. „obrazovni pozitivizam“. Od škola se stvaraju razna učilišta te moderni inženjerinzi znanja gdje učenici traže utočište u asocijalnom ponašanju izvan škole. Iako se nastoji osigurati više vremena za izvanškolske i izvannastavne aktivnosti postavlja se pitanje kvalitete voditelja tih aktivnosti. Bavljenje aktivnostima ovisi u jednakoj mjeri i o učenicima, njihovim roditeljima, školi koju pohađaju, mjestu življenja i korištenju slobodnog vremena (Mlinarević i Brust Nemet, 2012).

„Nastavni plan i program za osnovnu školu (HNOS, 2006) predviđa u nižim razredima samo jedan sat za provođenja izvannastavnih aktivnosti tjedno, a to nije dovoljno da se zadovolje individualne potrebe, mogućnosti i interesi djece. Zbog toga roditelji često upisuju djecu na različite aktivnosti izvan školske zgrade.“ (Mlinarević i Brust Nemet, 2012, str. 60).

Prilikom bavljenja slobodnim aktivnostima djeca su oslobođena pritiska i nadzora, one su ispunjene sadržajima i aktivnostima koje djecu opuštaju, usrećuju i izgrađuju te koje otkrivaju skrivene potencijale, formiraju interese i razvijaju sposobnosti. Unutar škole slobodne aktivnosti ostvaruju se kao izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. Iz toga proizlazi kako se znanja, sposobnosti i vještine ne stječu samo u nastavnome odgojno-obrazovnom procesu, već i kroz široku lepezu izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti (Mlinarević i Brust Nemet, 2012).

Izvannastavne aktivnosti su posebno organizirani programi koji se provode u školi za sve zainteresirane učenike. U ovim aktivnostima mogu sudjelovati daroviti učenici, učenici s prosječnim sposobnostima, ali i učenici s posebnim odgojno-obrazovnim programom. Sudjelovanje u izvannastavnim aktivnostima učenici odlučuju sami ovisno o njihovom afinitetu i preferencijama (Cindrić, 1992).

Izvanškolske aktivnosti provode se izvan škole, a predstavljaju kineziološke aktivnosti učenika koji se okupljaju u učeničkim društvima, klubovima i drugim institucijama izvan škole (Jogunica i Barić, 2015).

4.2 Prehrana djece predškolske i školske dobi

Predškolska dob odnosi se na djecu između 4 i 6 godina, a osnovnoškolska dob odnosi se na djecu između 7 (6,5) do 14 (14,5) godina. Zdrava djeca u predškolskoj i školskoj dobi za zadovoljenje osnovnih energijskih potreba trebala bi dobiti 1600 kalorija na dan. Unos hrane trebao bi se rasporediti na pet dnevnih obroka. Zajutak bi trebao činiti 10% dnevnog energijskog unosa, doručak 25%, ručak 35%, užina 10% i večera 20%. U prehrani bjelančevine bi trebale biti zastupljene 10 do 15%, ugljikohidrati 50 do 60%, masti 30 do 35%, dok bi šećeri trebali biti zastupljeni manje od 10%. preporučena količina je 5%. Voda bi trebala biti jedino piće kojim bi se utažila

žeđ. Industrijske sokove i slatke napitke treba izbjegavati jer nemaju nutritivnu vrijednost (Jureša, 2017).

4.2.1 Problem pothranjenosti

Pothranjenost može nastati zbog okolišnih i bihevioralnih čimbenika kao što su nedostatak hrane i odbijanje hrane, te zbog bolesti. Pothranjenost zbog nedostupnosti hrane veća je u nerazvijenim zemljama i zemljama u razvoju. Ona može trajati kraće od tri mjeseca (akutna) ili dulje od tri mjeseca (kronična). Pothranjenost djece može znatno utjecati na njihov rast i kognitivni razvoj. Metode pri liječenju pothranjenosti: nutricionističko savjetovanje, primjena oralnih nutritivnih suplemenata, različiti načini enteralnog hranjenja i parenteralno hranjenje. Odabir metode ovisi o bolesti i stanju bolesnika, dobi i prehranbenim navikama (Niseteo, 2017).

Enteralna prehrana predstavlja hranjenje kojim se zaobilazi usna šupljina i jednjak. Može se primjenjivati i oralno, putem sonde ili stome. Parenteralna prehrana ograničena je na bolesnike čiji je probavni sustav nefunkcionalan ili je teško oštećen. Ova metoda hranjenja je vrlo skupa, teško se provodi i vezana je uz niz komplikacija (Niseteo, 2017).

4.2.2 Problem pretilosti

Problem pretilosti osim kod odraslih prisutan je i kod djece. Zanemarivanjem tih problema postoji opasnost od pojave ozbiljnih zdravstvenih problema. Većina djece suočava se s različitim društvenim i emotivnim problemima. Posljedica društvenog odbacivanja temelji se na negativnoj slici koju dijete stječe o sebi. Većinom dolazi do osjećaja manje vrijednosti i gubitka samopouzdanja. Pretila djeca sklonija su potištenosti i rizičnim oblicima ponašanja što može uključivati konzumiranje droga ili alkohola. Osim društvenih i emotivnih problema, kod pretile djece javljaju se i zdravstveni problemi. Pretiloj djeci često se dijagnosticiraju povišen krvni tlak i dijabetes tipa 2 koji su čimbenici kardiovaskularnih bolesti (Gavin, Dowshen i Izenberg, 2007).

Pretilost se može podijeliti na primarnu i sekundarnu. Primarna pretilost nastaje zbog genetskih i okolnih utjecaja i dovodi do povećanja masnog tkiva. 97% pretile djece pripada ovoj vrsti pretilosti zbog genetskog nasljeđa, sjedilačkog načina života, ali i povećanog unosa visokokalorične hrane. Sekundarna pretilost nastaje zbog simptoma neke druge bolesti, npr. zbog bolesti središnjeg živčanog sustava. Samo 3% djece pripada ovoj vrsti pretilosti (Mardešić, 1989).

Neka djeca imaju višak kilograma zbog genetike. Smatra se da će većina djece koje su rodile pretile žene razviti metabolički sindrom², a za djecu koja su hranjena više majčinim mlijekom nego na bočicu, manja je vjerojatnost da će postati pretila. U stvarnosti je važnije što dijete jede, nego koliko jede. Šećer je proizvod koji je u izravnoj vezi s pretilošću. Oni izazivaju ogroman porast razine šećera u krvi, a taj se šećer pohranjuje u tijelo u obliku masti. (Holford i Colson, 2010) Osim genetike i psihološki čimbenici utječu na pretilost. Postoje osobe koje postaju pretile zbog konzumacije visokokalorične hrane u neograničenim količinama i to zbog emocionalnih događaja ili stresova kojima su pogođeni u životu (Malenica, 2016).

Problem pretilosti djeteta može se riješiti na tri načina: usporavanje povećanja težine, zaustavljanje povećanja težine i gubitak težine. Važno je uvesti dugoročne promijene u prehranu i način života. Potrebno je posavjetovati se s liječnikom i nutricionistom koji će djetetu pomoći prilikom promijene prehrambenih navika, ali je potrebno i povećati tjelesnu aktivnost (Gavin, Dowshen i Izenberg, 2007).

² Skupina metaboličkih poremećaja koji se očituju kao inzulinska rezistencija, nakupljanje masnog tkiva u području trbuha, visoka razina kolesterola i povišen krvni tlak

5. PRETHODNA ISTRAŽIVANJA

Prethodna istraživanja navode kako se kineziološka aktivnost počinje smanjivati već kod djece (Epstein, Raja, Gold, Paluch, Pak i Roemnich, 2006) i dolazi do znatnog opadanja u adolescentskoj dobi (Trost, Pate, Dowda, Ward, Felton i Saunders, 2002) i to se „prenosi“ u odraslu dob (Tammelin, Nayha, Laitinen, Rintamaki i Jarvelin, 2003). Važno je što prije pronaći faktore koji su povezani s fizičkom neaktivnošću kako bi se moglo doći do poremećaja i bolesti koje su njome uzrokovane.

Kroz istraživanje Petrić, Novak i Šafarić (2011) na srednjoškolskoj populaciji dolazi do rezultata koji pokazuju visok postotak osoba s nedostatnom razinom tjelesne aktivnosti. Prema istraživanju Lemut (2014) dolazi se do zaključka kako su studenti nižih godina studija tjelesno aktivniji od studenata viših godina. Andrijašević, Paušić, Bavčević i Caliga (2005) proveli su istraživanje među studentima i došli su do rezultata kako studenti koji se bave sportskim aktivnostima imaju manje zdravstvenih poteškoća od onih koji se manje bave ili se ne bave sportskim aktivnostima. Rezultati pokazuju kako se studenti više bave sportskim aktivnostima i svoje zdravlje procjenjuju višim vrijednostima u odnosu na studentice. Babić, Rukavina i Bilić (2015) bavili su se istraživanjem povezanim s tjelesnom aktivnošću studenata i njihovim osobinama ličnosti. Iz rezultata je vidljiva pozitivna povezanost između bavljenja tjelesnom aktivnošću i samopoštovanjem. Brkljačić, Kaliterna Lipovčan i Tadić (2012) istraživali su povezanost sreće i slobodnog vremena. Rezultati su pokazali pozitivnu povezanost između količine slobodnog vremena i sreće.

Rezultati svih ovih istraživanja navode kako osobe koje se bave tjelesnom aktivnošću imaju manje zdravstvenih poteškoća, imaju veće samopoštovanje i količina slobodnog vremena znatno utječe na osjećaj sreće. Djeca već u mlađoj školskoj dobi tjelesno su neaktivna što se odražava na njihovu aktivnost u srednjoškolskoj i studentskoj dobi. Zbog toga treba poraditi na promicanju tjelesne aktivnosti u obrazovnim i visokoobrazovnim ustanovama. Potrebno je poticati djecu na tjelesnu aktivnost kako bi na taj način utjecali na njihovo zdravlje, osobine ličnosti, ali i osjećaje što doprinosi većem zadovoljstvu samim životom.

6. CILJ I PROBLEMI ISTRAŽIVANJA

U svrhu istraživanja proveden je internetski upitnik, a podaci su prikupljeni kroz *on line* upitnik Google obrasca kojemu je internetska domena docs.google.com. Na samome početku upitnika navedena je tema istraživanja uz naglasak na anonimnost sudjelovanja u samome istraživanju.

Cilj istraživanja je prikupiti podatke o tome kako je kineziološka aktivnost u mlađoj školskoj dobi utjecala na aktivitet studentske populacije i kako na to sve utječe predmet Tjelesna i zdravstvena kultura.

Upitnik se sastoji od četiri dijela u kojima se nalazi 27 pitanja. Prvi dio obuhvaća spol ispitanika, njihovu dob, mjesto stanovanja, godinu studija i smjer studija. Drugi dio obuhvaća pitanja gdje ispitanici izražavaju svoje mišljenje kako se na njih odrazio predmet Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi od 1. do 4. razreda. U ovome dijelu nalazi se četiri pitanja na koja ispitanici odgovaraju označavajući tvrdnje postavljene na Likterovoj skali od pet stupnjeva i pomoću njih izražavaju svoje slaganje, odnosno neslaganje. Odgovori na Likterovoj skali bili su stupnjevi do 1 do 5. 1 (u potpunosti se ne slažem), 2 (ne slažem se), 3 (niti se ne slažem, niti se slažem), 4 (slažem se), 5 (u potpunosti se slažem). Treći dio obuhvaća mišljenje ispitanika kako se na njih odrazilo bavljenje sportom u mlađoj školskoj dobi (od 1. do 4. razreda). Treći dio sastoji se od deset pitanja. U ovome dijelu ispitanici odgovaraju na postavljene tvrdnje pomoću Likterove skale. U četvrtome dijelu ispitanici odgovaraju na tvrdnje u kojoj mjeri se bave sportom za vrijeme studiranja. Četvrti dio sastoji se od 8 pitanja i ispitanici također odgovaraju na tvrdnje pomoću Likterove skale.

U istraživanju je sudjelovalo 438 sudionika. Sudionici su prikupljeni metodom „snježne grude“ putem društvenih mreža. Za ispunjavanje upitnika bilo je potrebno 5 minuta. Prikupljanje podataka trajalo je osam tjedana (travanj 2021. – lipanj 2021. godine).

6.1 Hipoteze

H.1. Na satovima Tjelesne i zdravstvene kulture mogu se naučiti elementarna znanja koja učenicima pomažu u daljnjem školovanju.

H.2. Mjesto stanovanja nije utjecalo na nemogućnost odlazaka na treninge.

H.3. Ispitanici su se na treninzima osjećali ugodno i prihvaćeno unutar tima te su vježbe bile prilagođene njihovim godinama i mogućnostima.

H.4. Prevelik broj obveza i bavljenje neadekvatnim sportom dovodi do odustajanja.

H.5. Studijske obveze onemogućuju studentima bavljenje sportom.

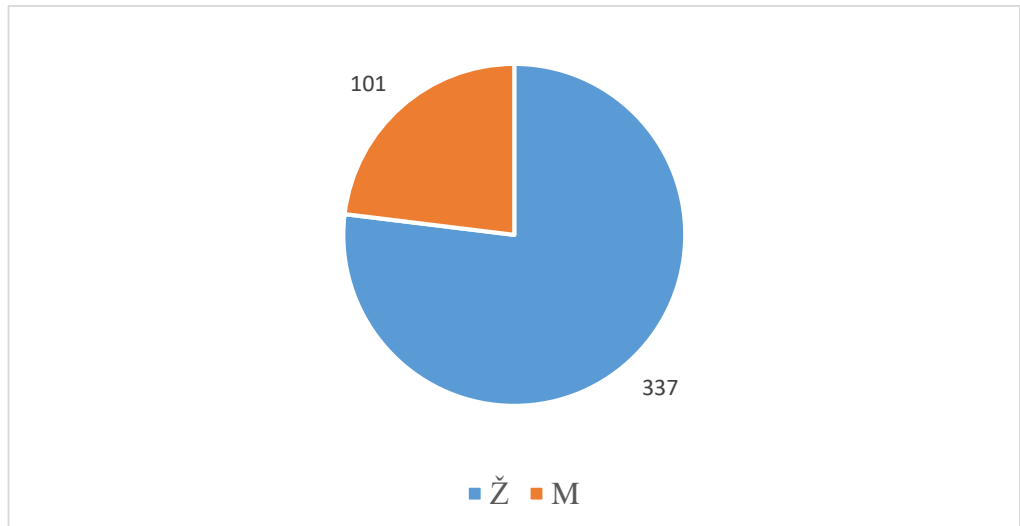
H.6. Studenti si organiziraju vrijeme izradom rasporeda tjednih aktivnosti.

H.7. Loša prethodna iskustva, negativno mišljenje o vlastitom fizičkom izgledu i povećani boravak u sjedilačkom položaju dovode do negativnog pogleda na bavljenje sportskim aktivnostima.

7. REZULTATI I RASPRAVA

1. Spol ispitanika:

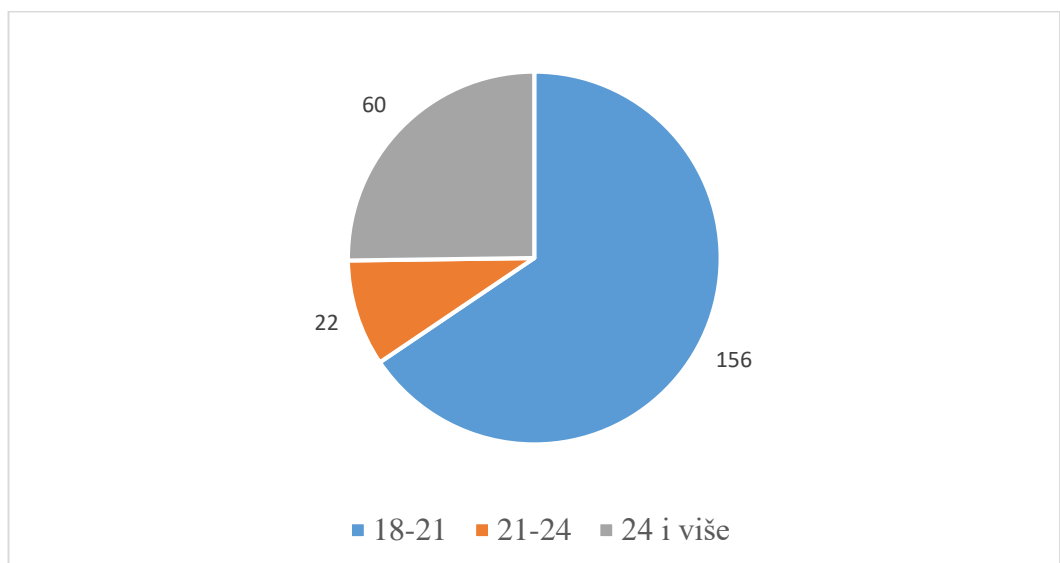
Od ukupno 438 ispitanika koji su sudjelovali u istraživanju 337 (76,9%) ispitanika je ženskog spola, dok je 101 (23,1%) ispitanik muškog spola.



Graf 1. Udio spolova u ispitivanju

2. Dob ispitanika:

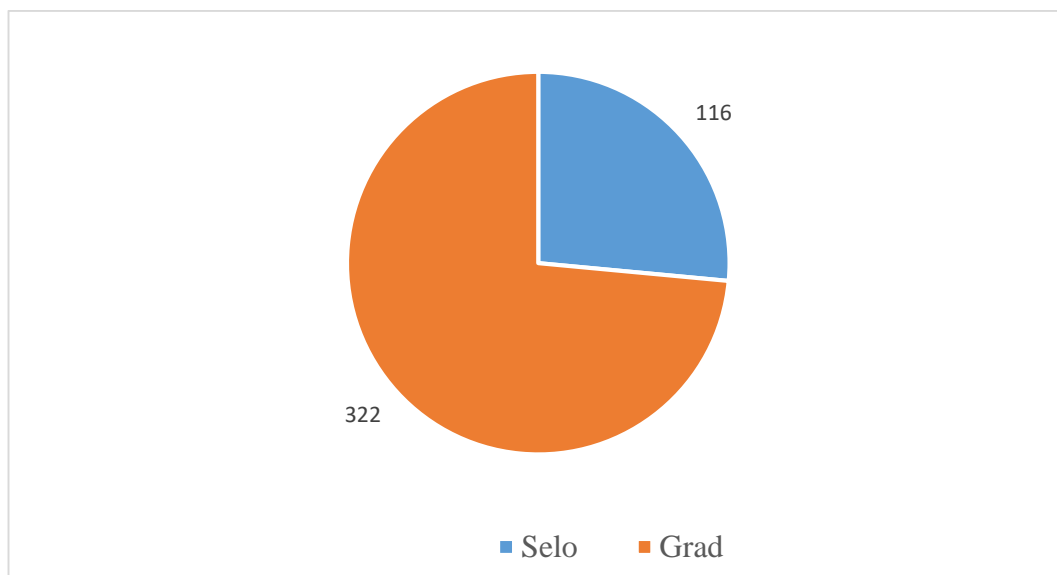
156 (35,6%) ispitanika staro je od 18 do 21 godine. 222 (50,7%) ispitanika staro je od 21 do 24 godine i 60 (13,7%) ispitanika ima 24 ili više godina.



Graf 2. Dob ispitanika

3. Mjesto stanovanja ispitanika:

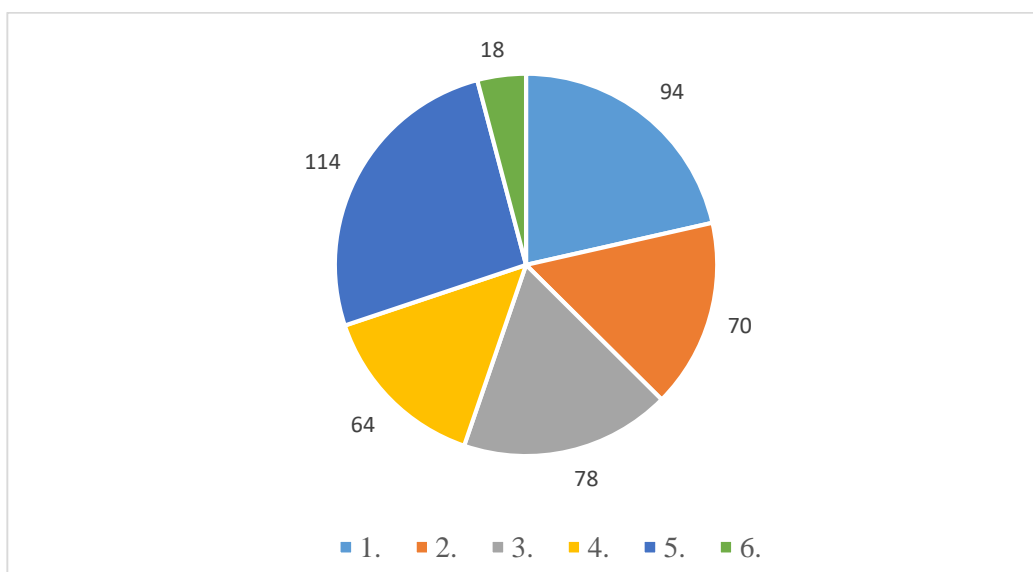
116 (26,5%) ispitanika odgovorilo je kako živi na selu, a 322 (73,5%) ispitanika odgovorilo je kako živi u gradu.



Graf 3. Mjesto stanovanja ispitanika

4. Godina studija:

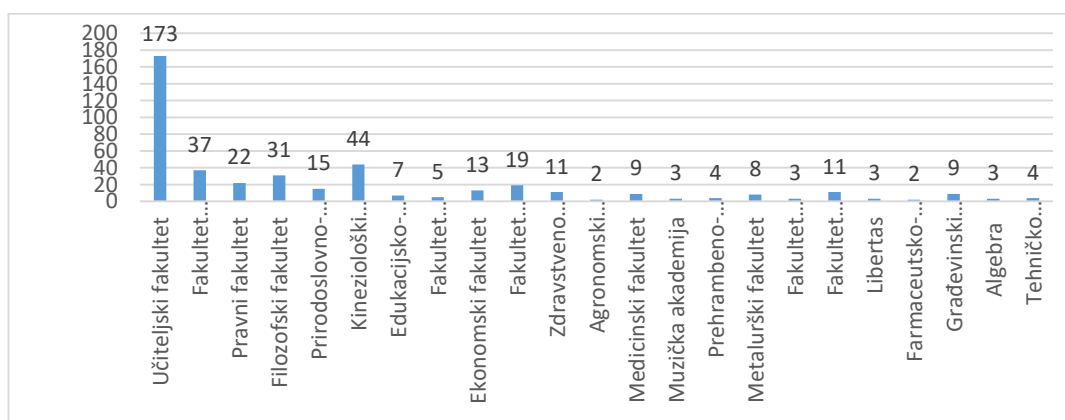
Na prvu godinu studija ide 94 (21,5%) ispitanika, na drugu godinu studija ide 70 (16%) ispitanika, na treću godinu studija ide 78 (17,8%) ispitanika, na četvrtu godinu studija ide 64 (14,6%) ispitanika, na petu godinu ide 114 (26%) ispitanika, dok na šestu godinu ide 18 (4,1) ispitanika.



Graf 4. Godina studija ispitanika

5. Fakultet koji pohađaju ispitanici:

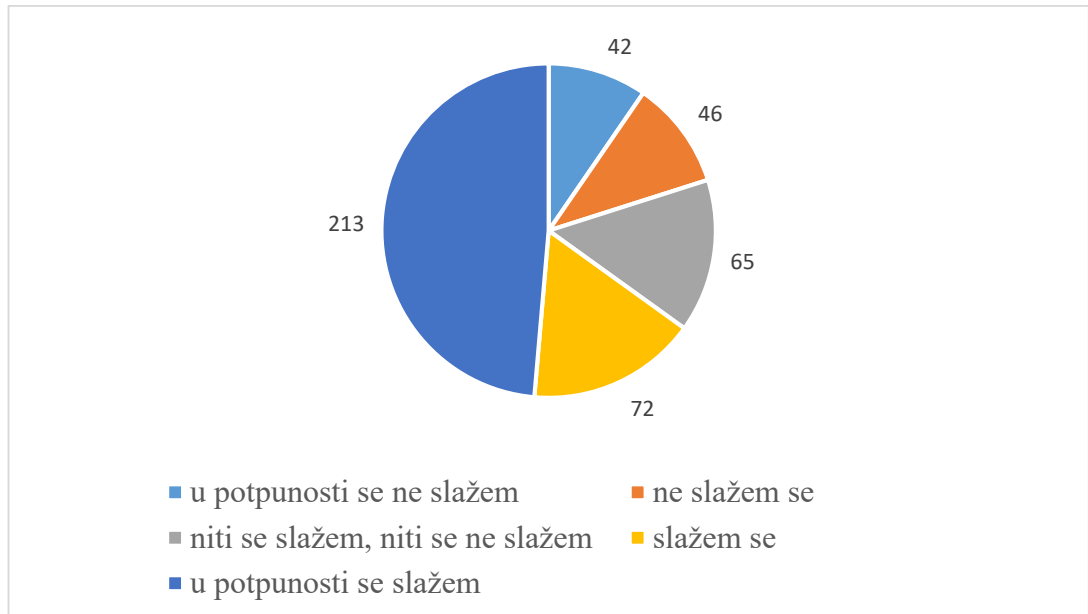
Od ukupnog broja ispitanika, njih 173 (39,5%) pohađa Učiteljski fakultet, 37 (8,5%) ispitanika pohađa Fakultet elektrotehnike i računarstva, 22 (5%) ispitanika pohađa Pravni fakultet, 31 (7%) ispitanika pohađa Filozofski fakultet, 15 (3,4%) ispitanika pohađa Prirodoslovno-matematički fakultet, 44 (10%) ispitanika pohađa Kineziološki fakultet, 7 (1,6%) ispitanika pohađa Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, 5 (1,1%) ispitanika pohađa Fakultet hrvatskih studija, 13 (3%) ispitanika pohađa Ekonomski fakultet, 19 (4,3%) ispitanika pohađa Fakultet političkih znanosti, 11 (2,5%) ispitanika pohađa Zdravstveno veleučilište i Fakultet strojarstva i brodogradnje, 2 (0,5%) ispitanika pohađa Agronomski fakultet i Farmaceutsko-biokemijski fakultet, 9 (2,1%) ispitanika pohađa Medicinski fakultet i Građevinski fakultet, 3 (0,7%) ispitanika pohađa Muzičku akademiju, Libertas, Algebru i Fakultet organizacije i informatike, 4 (0,9%) ispitanika pohađa Prehrambeno-biotehnološki fakultet i Tehničko veleučilište i 8 (1,8%) ispitanika pohađa Metalurški fakultet.



Graf 5. Fakultet koji pohađaju ispitanici

6. U osnovnoj školi predmet Tjelesna i zdravstvena kultura bio mi je jedan od omiljenih predmeta:

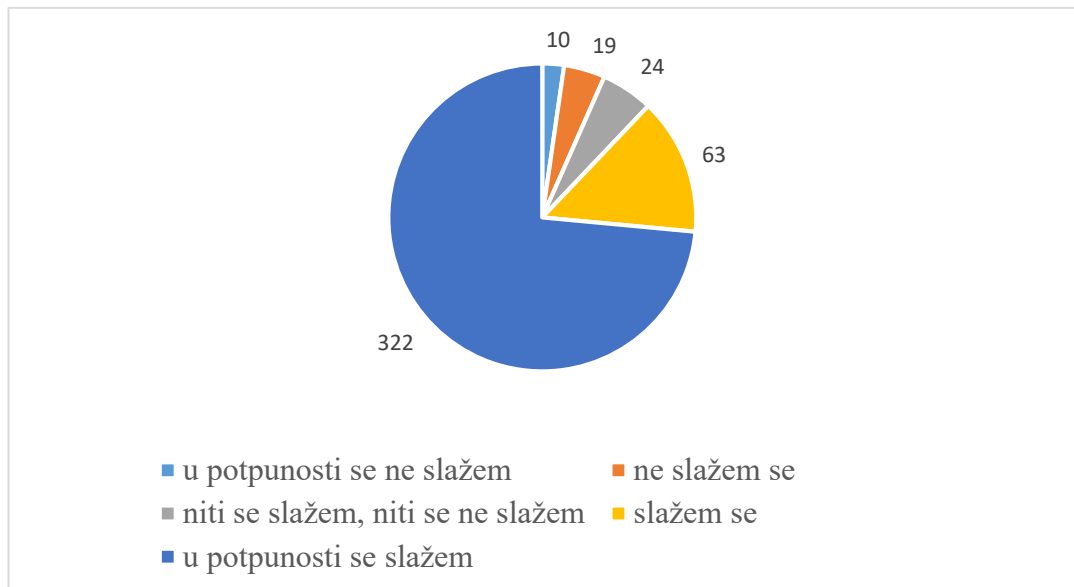
S ovom tvrdnjom u potpunosti se slaže 213 (48,6%) i slaže se 72 (16,4%) ispitanika, u potpunosti se ne slaže 42 (9,6%) i ne slaže se 46 (10,5%) ispitanika, dok je 65 (14,8%) ispitanika neodlučno te se niti slaže, niti ne slaže s tvrdnjom.



Graf 6. Tvrdnja kako je predmet Tjelesna i zdravstvena kultura jedan od omiljenih predmeta u osnovnoj školi

7. Svaki tjedan imali smo satove Tjelesne i zdravstvene kulture prema rasporedu:

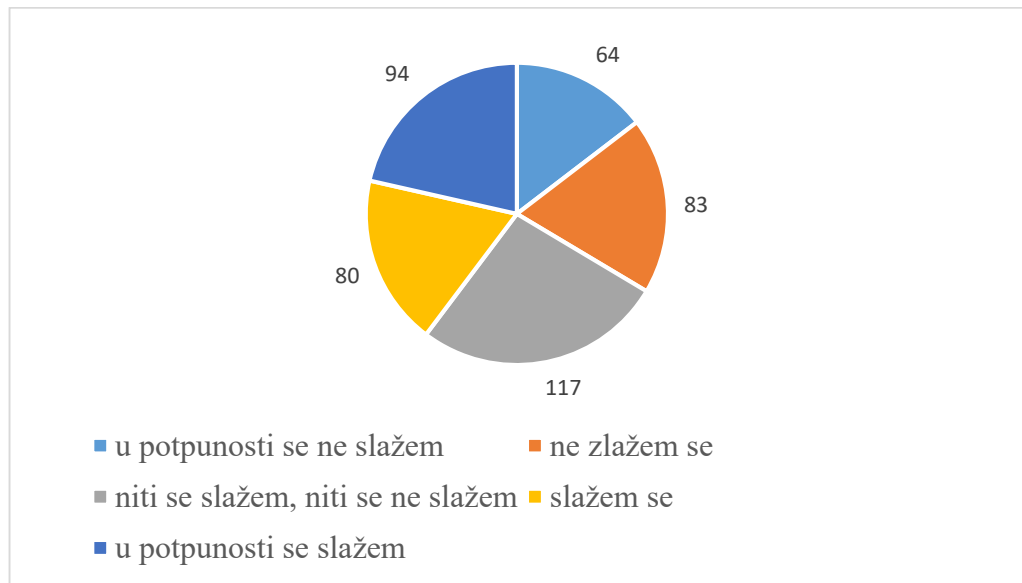
S ovom tvrdnjom u potpunosti se slaže 322 (73,5%) i slaže se 63 (14,4%) ispitanika, u potpunosti se ne slaže 10 (2,3%) i ne slaže se 19 (4,3%) ispitanika, dok je 24 (5,5%) ispitanika neodlučno te niti se slaže, niti se ne slaže s tvrdnjom.



Graf 7. Tvrdnja kako su satovi predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura održavani prema rasporedu

8. Na satovima Tjelesne i zdravstvene kulture naučio/la sam elementarna znanja koja su mi pomogla u daljnjem školovanju:

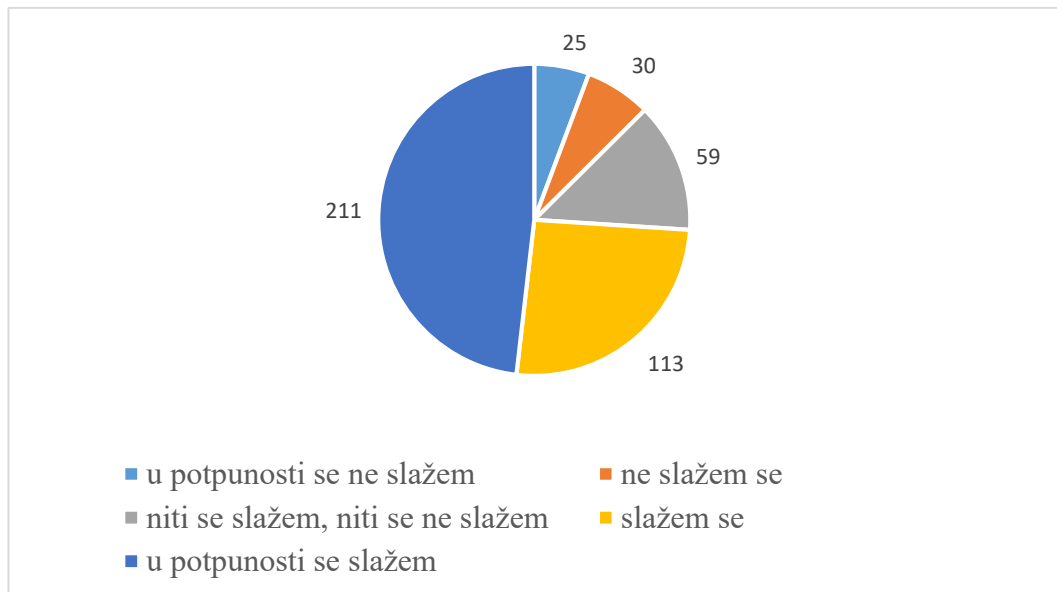
S ovom tvrdnjom u potpunosti se slaže 94 (21,5%) i slaže se 80 (18,3%) ispitanika, u potpunosti se ne slaže 64 (14,6%) i ne slaže se 83 (18,9%), dok je 117 (26,7%) ispitanika neodlučno te niti se slaže, niti se ne slaže s tvrdnjom.



Graf 8. Tvrdnja kako se na satovima Tjelesne i zdravstvene kulture mogu naučiti elementarna znanja koja pomažu u daljnjem školovanju

9. Učitelj/ica je bio/la objektivna prema meni prilikom ocjenjivanja kinezioloških elemenata:

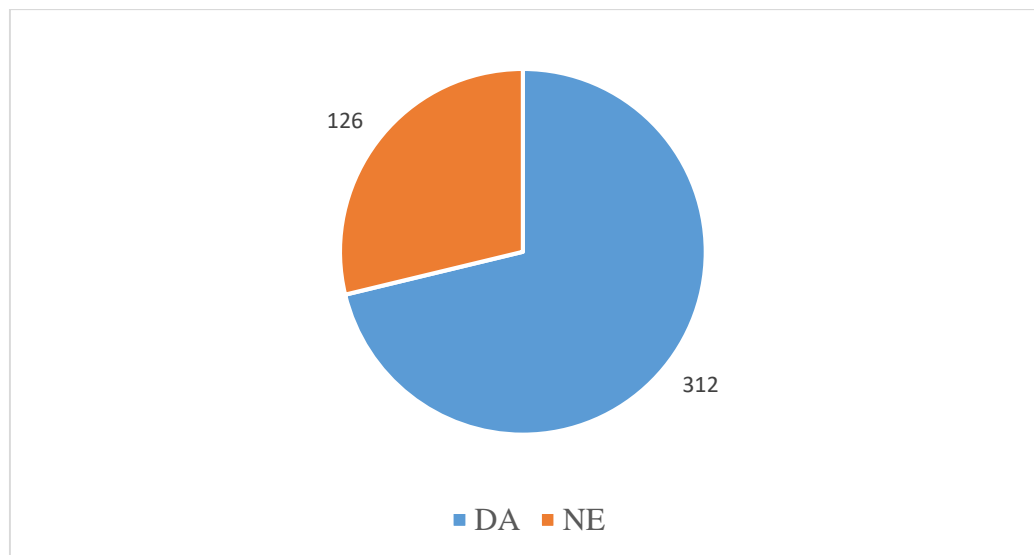
S ovom tvrdnjom u potpunosti se slaže 211 (48,2%) i slaže se 113 (25,8%) ispitanika, u potpunosti se ne slaže 25 (5,7%) i ne slaže se 30 (6,8%) ispitanika, dok je 59 (13,5%) ispitanika neodlučno te niti se slaže, niti se ne slaže s tvrdnjom.



Graf 9. Tvrdnja objektivnosti ocjenjivanja kinezioloških elemenata učitelja/ice

10. Bavljenje sportom za vrijeme mlađe školske dobi:

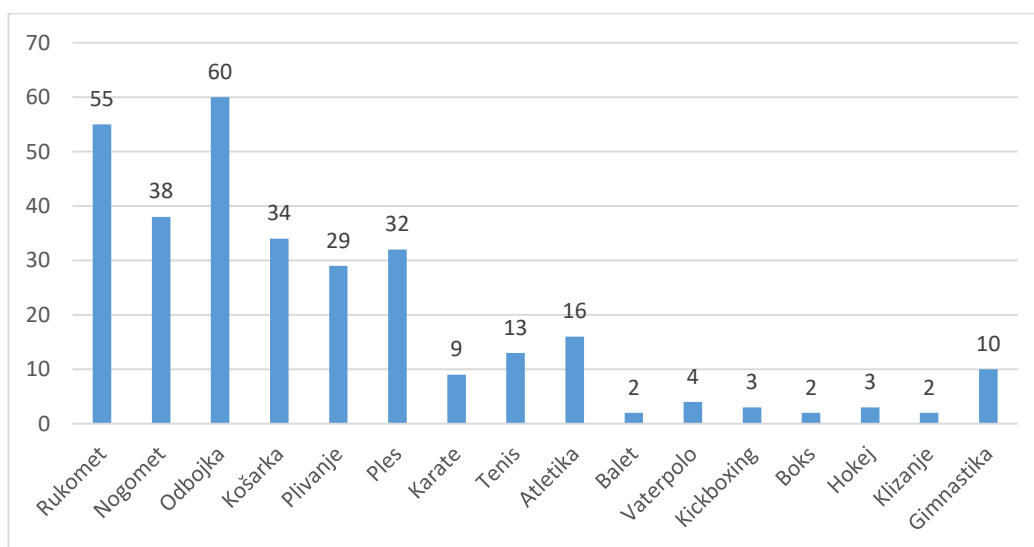
Za vrijeme mlađe školske dobi, od 1. do 4. razreda osnovne škole, sportom se bavilo 312 (71,2%) ispitanika, dok 126 (28,8%) ispitanika se nije bavilo nikakvom vrstom sporta.



Graf 10. Prikaz bavljenja ispitanika sportom u mlađoj školskoj dobi

11. Sportovi kojima su se bavili:

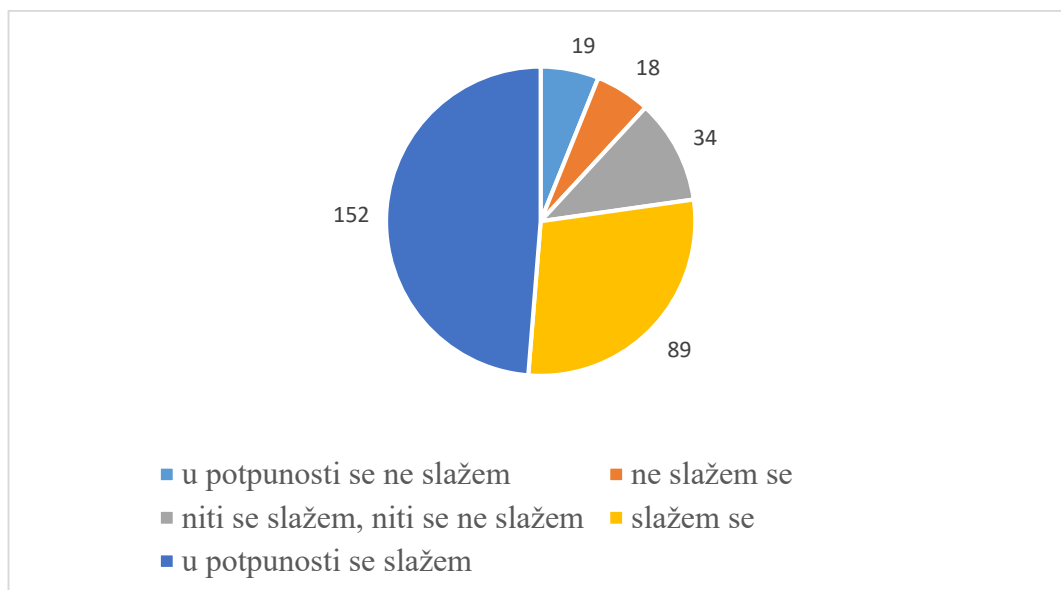
U mlađoj školskoj dobi 55 (17,6%) ispitanika bilo je uključeno u rukomet, 38 (12,2%) u nogomet, 60 (19,2%) u odbojku, 34 (10,9%) u košarku, 29 (9,3%) u plivanje, ples je pohađalo 32 (10,3%) ispitanika, karate 9 (2,9%) ispitanika, tenis 13 (4,2%) ispitanika, atletikom se bavilo 16 (5,1%) ispitanika, baletom, boksom i klizanjem su se bavila 2 (0,6%) ispitanika, vaterpolom 4 (1,3%) ispitanika, gimnastikom 10 (3,2%) ispitanika te hokejom i kickboxingom 3 (1%) ispitanika.



Graf 11. Popis sportova

12. Na treninge sam odlazio/la svakodnevno i bilo mi je lijepo tako provoditi vrijeme:

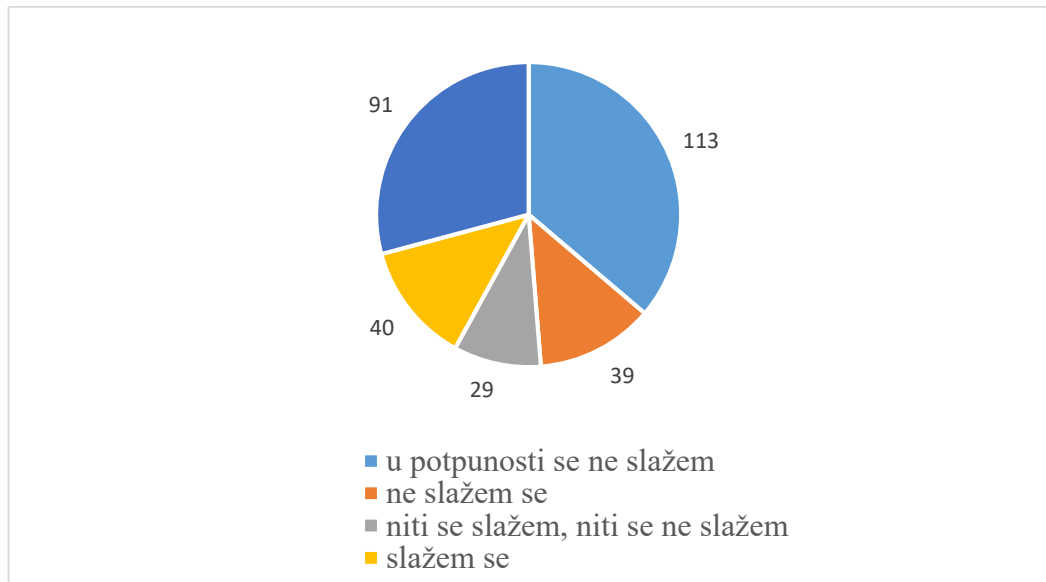
S ovom tvrdnjom u potpunosti se slaže 152 (48,7%) i slaže se 89 (28,5%) ispitanika, u potpunosti se ne slaže 19 (6,1%) i ne slaže se 18 (5,8%) ispitanika, dok je 34 (10,9%) ispitanika neodlučno te niti se slaže, niti se ne slaže s tvrdnjom.



Graf 12. Tvrdnja o vremenu provedenom na treninzima

13. Na treninge sam morao/la putovati više od 10 minuta:

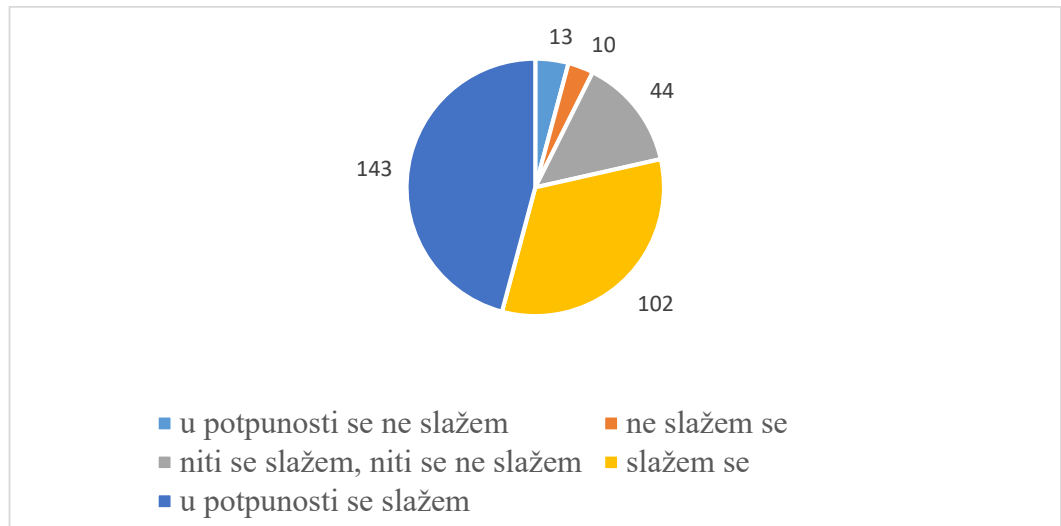
S ovom tvrdnjom u potpunosti se slaže 91 (29,2%) i slaže se 40 (12,8%) ispitanika, u potpunosti se ne slaže 113 (36,2%) i ne slaže se 39 (12,5%) ispitanika, dok je 29 (9,3%) ispitanika neodlučno te niti se slaže, niti se ne slaže s tvrdnjom.



Graf 13. Tvrdnja povezana uz putovanje na treninge

14. Osjećao/la sam se ugodno i prihvaćeno unutar tima:

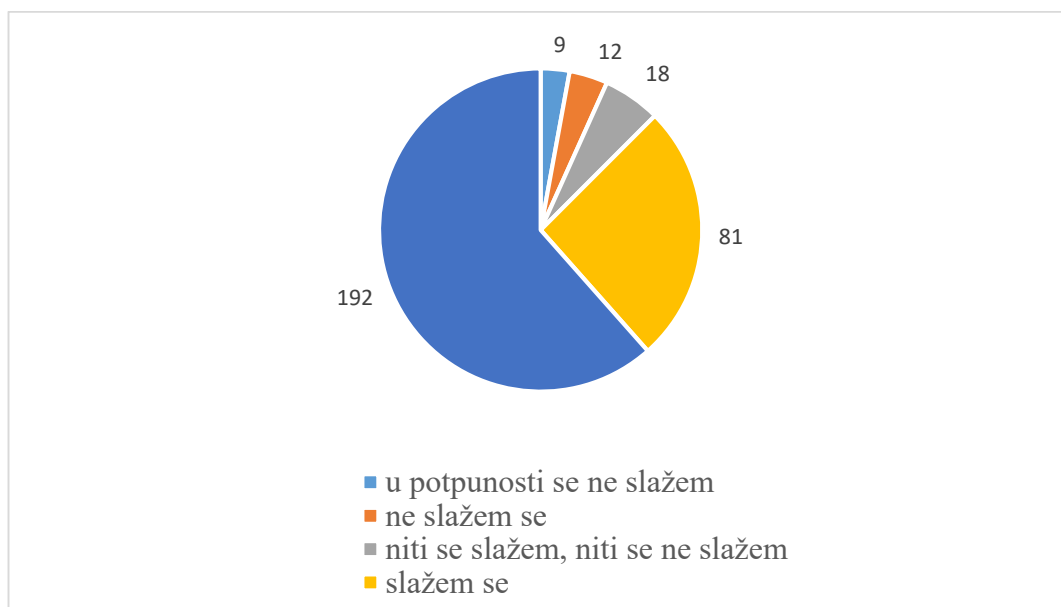
S ovom tvrdnjom u potpunosti se slaže 143 (45,8%) i slaže se 102 (32,7%) ispitanika, u potpunosti se ne slaže 13 (4,2%) i ne slaže se 10 (3,2%) ispitanika, dok je 44 (14,1%) ispitanika neodlučno te niti se slaže, niti se ne slaže s tvrdnjom.



Graf 14. Tvrdnja o prihvaćenosti unutar tima

15. Mislim da su vježbe bile prilagođene mojim godinama i mogućnostima:

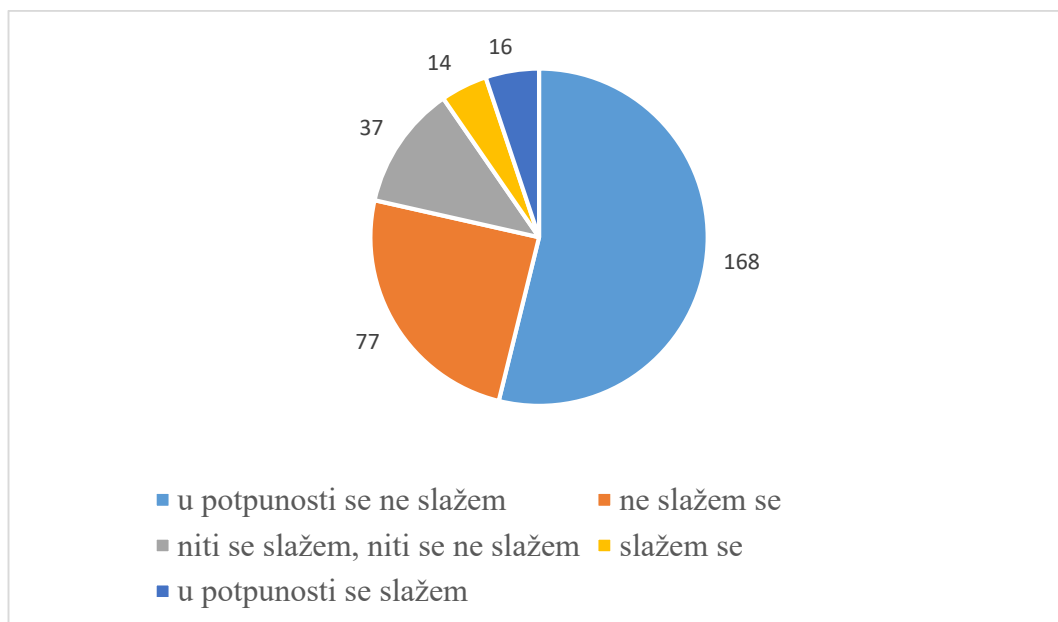
S ovom tvrdnjom u potpunosti se slaže 192 (61,5%) i slaže se 81 (26%) ispitanika, u potpunosti se ne slaže 9 (2,9%) i ne slaže se 12 (3,9%) ispitanika, dok je 18 (5,8%) ispitanika neodlučno te niti se slaže, niti se ne slaže s tvrdnjom.



Graf 15. Tvrdnja o prilagođenosti vježbi na treninzima

16. Na treninzima su mi se drugi izrugivali ako nešto nisam znao/la napraviti:

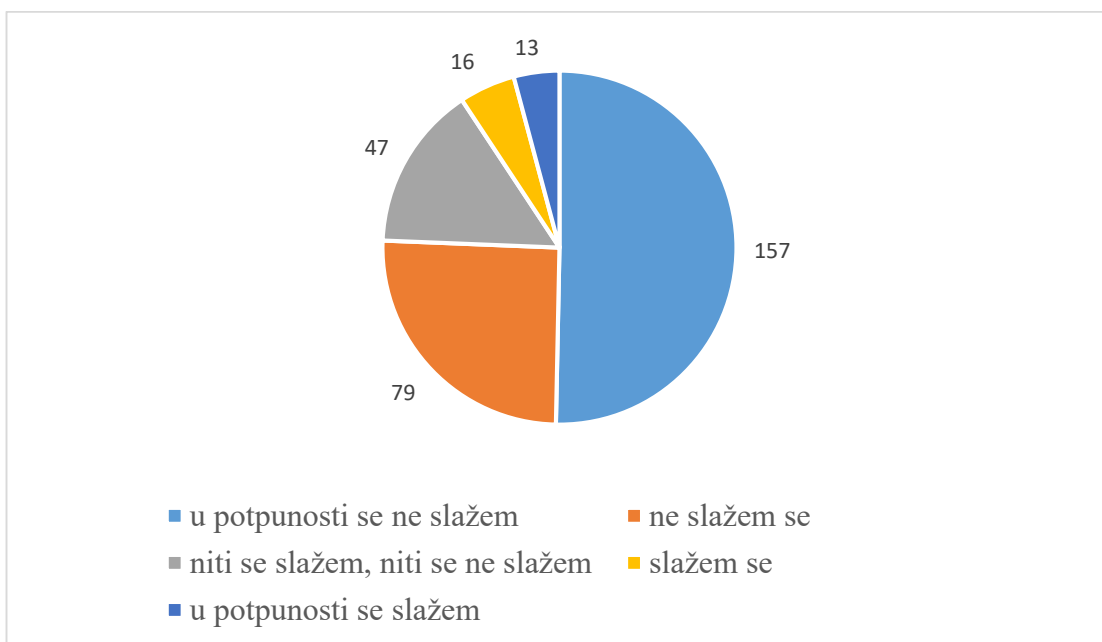
S ovom tvrdnjom u potpunosti se slaže 16 (5,1%) i slaže se 14 (4,5%) ispitanika, u potpunosti se ne slaže 168 (53,9%) i ne slaže se 77 (24,7%) ispitanika, dok je 37 (11,9%) ispitanika neodlučno te niti se slaže, niti se ne slaže s tvrdnjom.



Graf 16. Tvrdnja o ponašanju suigrača na treninzima

17. Imao/la sam previše obveza i treninzi su mi bili dodatno opterećenje:

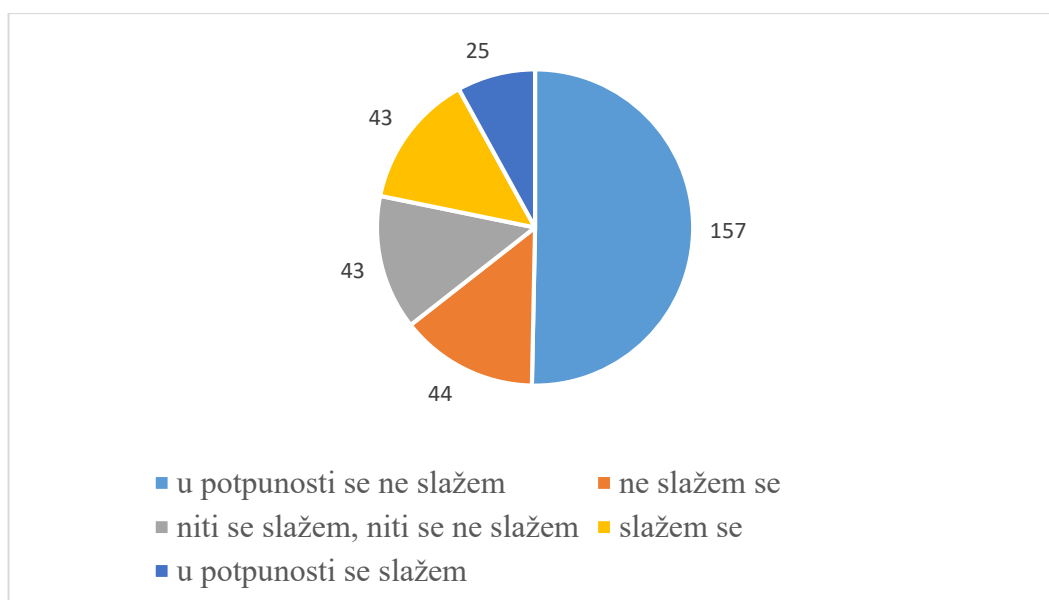
S ovom tvrdnjom u potpunosti se slaže 13 (4,2%) i slaže se 16 (5,3%) ispitanika, u potpunosti se ne slaže 157 (50,3%) i ne slaže se 79 (25,3%) ispitanika, dok je 47 (15,1%) ispitanika neodlučno te niti se slaže, niti se ne slaže s tvrdnjom.



Graf 17. Tvrdnja o velikom broju obveza

18. Morao/la sam odustati od sporta jer se nisam pronalazio/la u tome:

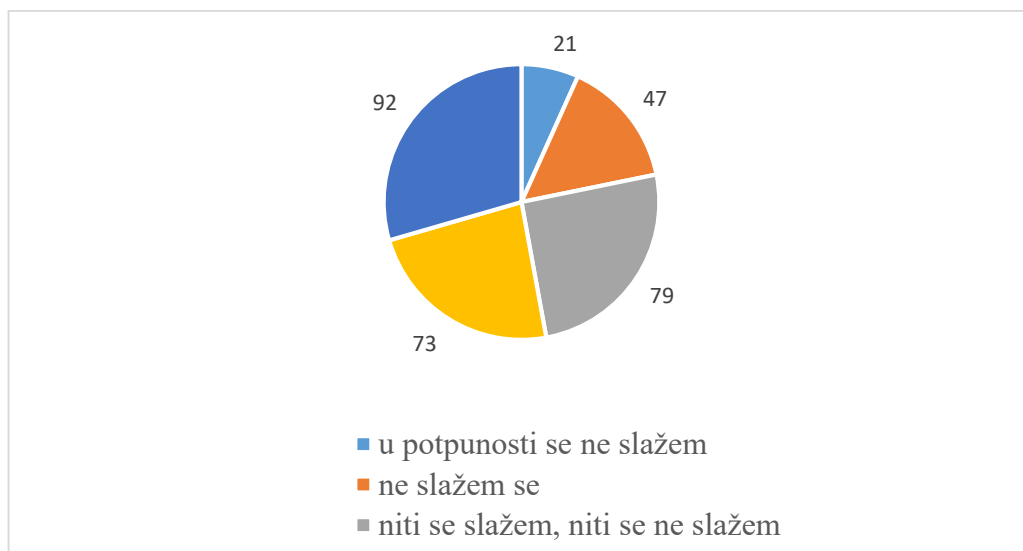
S ovom tvrdnjom u potpunosti se slaže 25 (8%) i slaže se 43 (13,8%) ispitanika, u potpunosti se ne slaže 157 (50,3%) i ne slaže se 44 (14,1%) ispitanika, dok je 43 (13,8%) ispitanika neodlučno te niti se slaže, niti se ne slaže s tvrdnjom.



Graf 18. Tvrdnja povezana s odustajanjem od bavljenja sportom

19. Uživao/la sam provoditi vrijeme baveći se sportom i nikada nisam razmišljao/la da bih odustao:

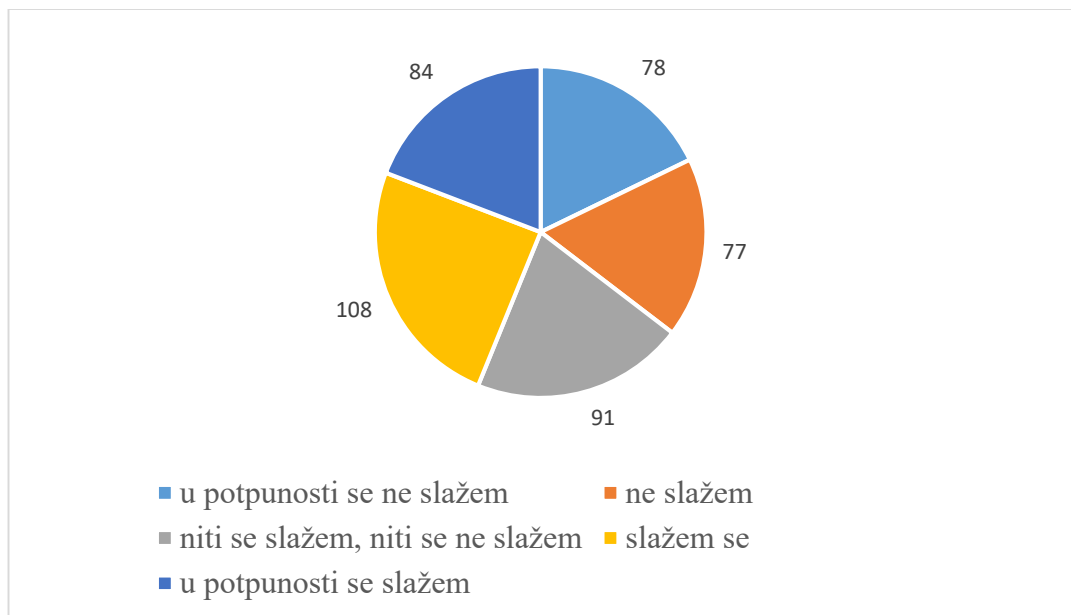
S ovom tvrdnjom u potpunosti se slaže 92 (29,5%) i slaže se 73 (23,4%) ispitanika, u potpunosti se ne slaže 21 (6,7%) i ne slaže se 47 (15,1%) ispitanika, dok je 79 (25,3%) ispitanika neodlučno te niti se slaže, niti se ne slaže s tvrdnjom.



Graf 19. Tvrdnja povezana s pozitivnim osjećajima vezanima uz provođenje vremena prilikom bavljenja sportom

20. Od kada sam počeo/la studirati nemam vremena za bavljenje sportom iako bih htio/la:

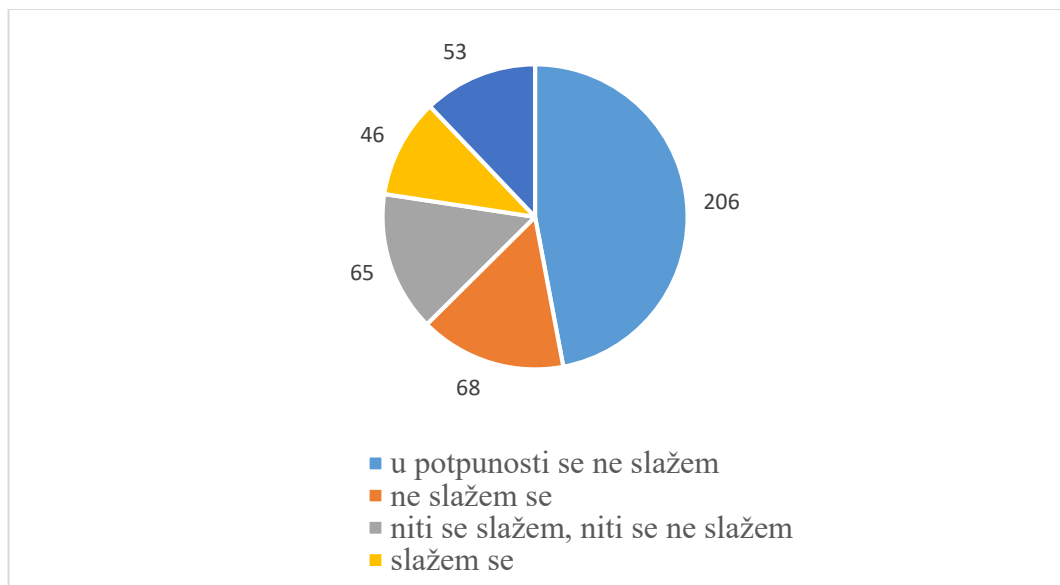
S ovom tvrdnjom u potpunosti se slaže 84 (19,2%) i slaže se 108 (24,7%) ispitanika, u potpunosti se ne slaže 78 (17,8%) i ne slaže se 77 (17,6%) ispitanika, dok je 91 (20,8%) ispitanika neodlučno te niti se slaže, niti se ne slaže s tvrdnjom.



Graf 20. Tvrdnja povezana uz bavljenje sportom studentske populacije

21. Studiranje nije promijenilo moj pogled na sport jer se niti do tada nisam s ničim bavio/la:

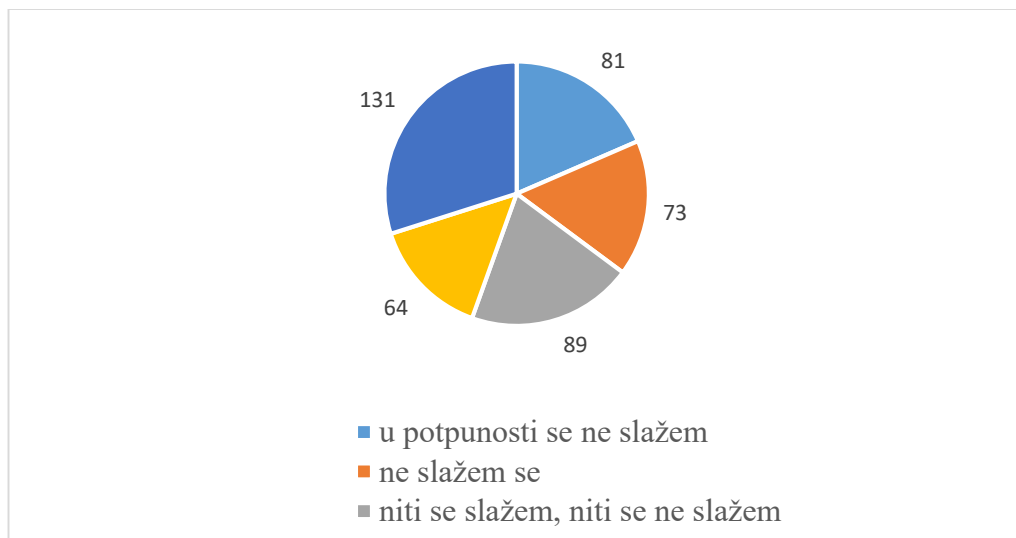
S ovom tvrdnjom u potpunosti se slaže 53 (12,1%) i slaže se 46 (10,5%) ispitanika, u potpunosti se ne slaže 206 (47%) i ne slaže se 68 (15,5%) ispitanika, dok je 65 (14,8%) ispitanika neodlučno te niti se slaže, niti se ne slaže s tvrdnjom.



Graf 21. Tvrdnja o pogledu studenata na sport

22. Ljubav prema sportu koju sam stvorio/la u mlađoj školskoj dobi nastavila se i kada sam upisao/la fakultet:

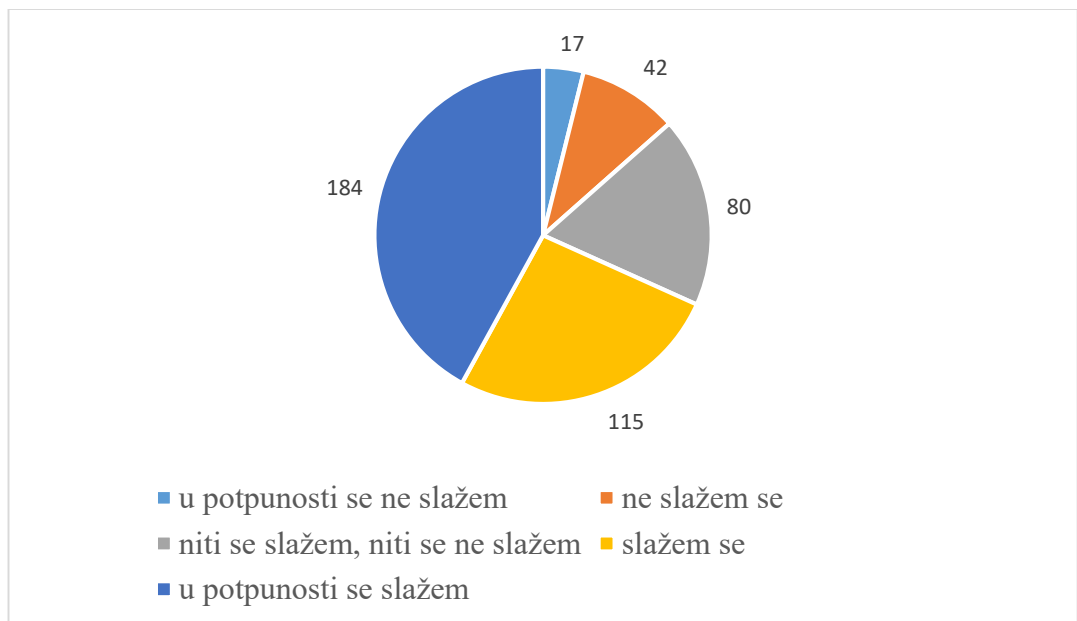
S ovom tvrdnjom u potpunosti se slaže 131 (29,9%) i slaže se 64 (14,6%) ispitanika, u potpunosti se ne slaže 81 (18,5%) i ne slaže se 73 (16,7%) ispitanika, dok je 89 (20,3%) ispitanika neodlučno te niti se slaže, niti se ne slaže s tvrdnjom.



Graf 22. Tvrdnja povezana s razvijenom ljubavlju prema sportu

23. Bez obzira na sve obveze koje imam pokušavam se u danu što više kretati:

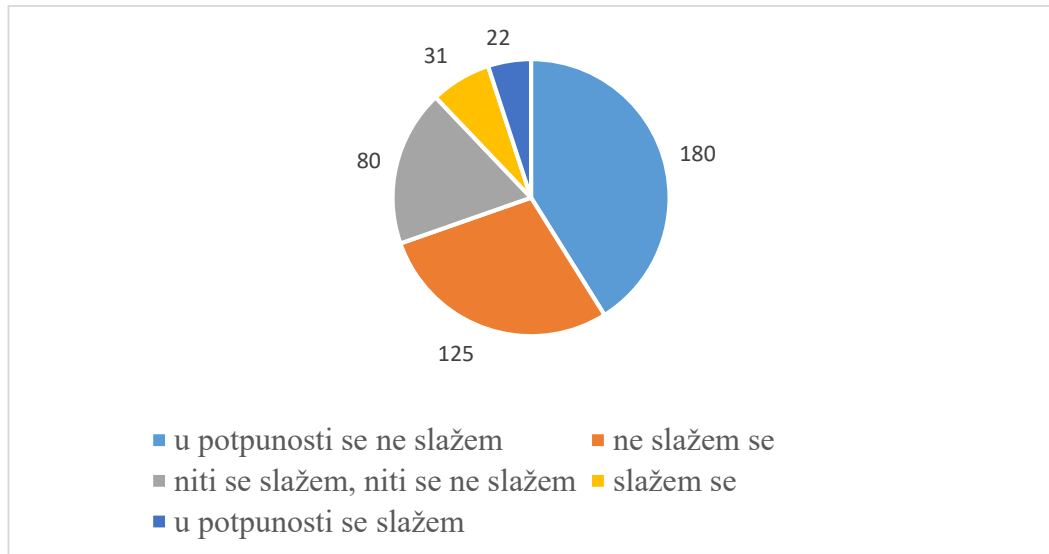
S ovom tvrdnjom u potpunosti se slaže 184 (42%) i slaže se 115 (26,3%) ispitanika, u potpunosti se ne slaže 17 (3,9%) i ne slaže se 42 (9,6%) ispitanika, dok je 80 (18,3%) ispitanika neodlučno te niti se slaže, niti se ne slaže s tvrdnjom.



Graf 23. Tvrdnja povezana s obvezama u danu

24. Kretanje mi nije važno, više volim ležati i gledati serije:

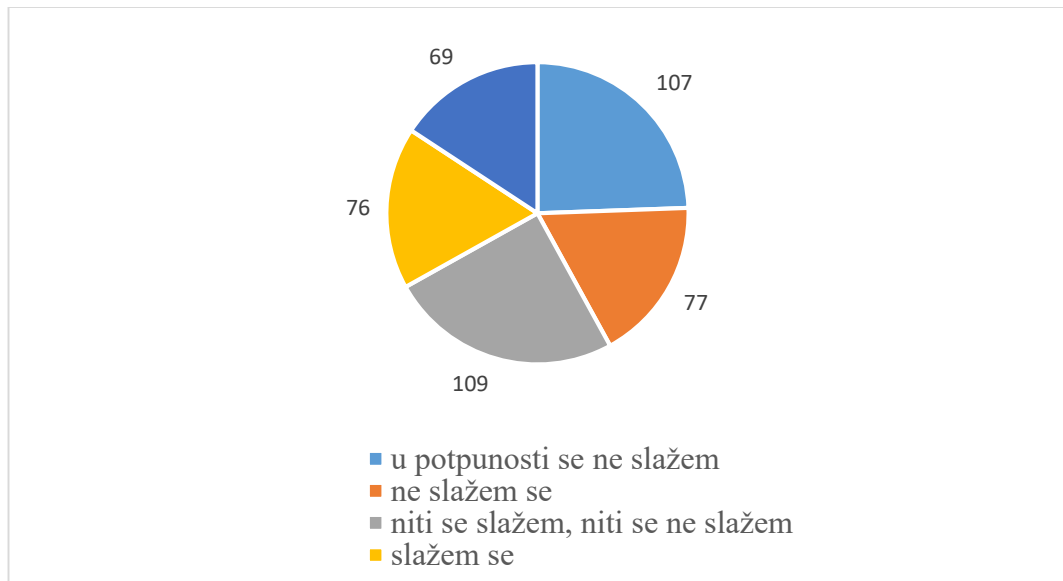
S ovom tvrdnjom u potpunosti se slaže 22 (5%) i slaže se 31 (7,1%) ispitanika, u potpunosti se ne slaže 180 (41,1%) i ne slaže se 125 (28,5%) ispitanika, dok je 80 (18,3%) ispitanika neodlučno te niti se slaže, niti se ne slaže s tvrdnjom.



Graf 24. Tvrdnja povezana s nevažnošću kretanja

25. Često radim raspored tjednih aktivnosti i na taj način si organiziram vrijeme:

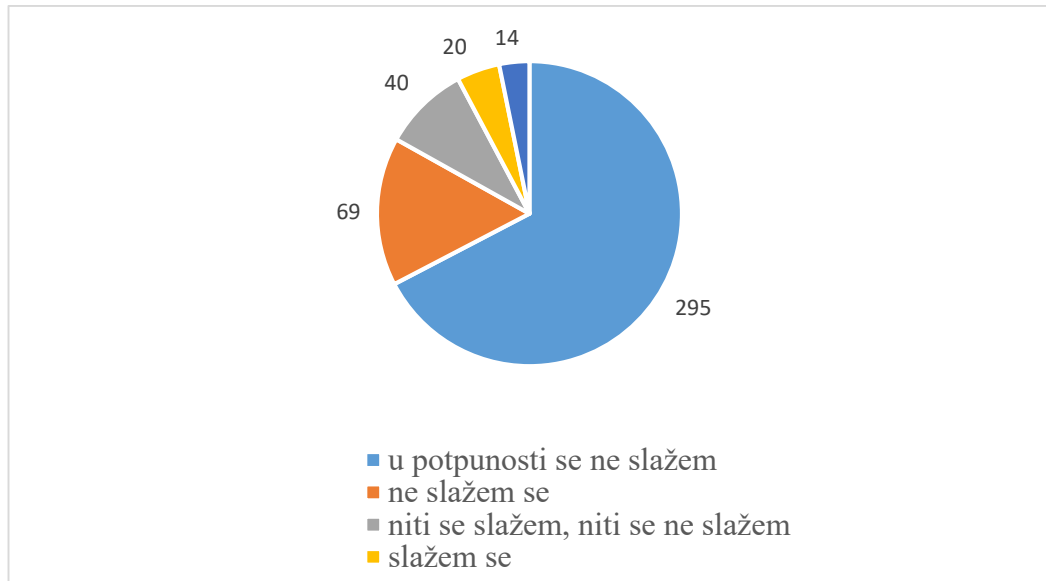
S ovom tvrdnjom u potpunosti se slaže 69 (15,8%) i slaže se 76 (17,4%) ispitanika, u potpunosti se ne slaže 107 (24,4%) i ne slaže se 77 (17,6%) ispitanika, dok je 109 (24,9%) ispitanika neodlučno te niti se slaže, niti se ne slaže s tvrdnjom.



Graf 25. Tvrdnja povezana s izradom rasporeda tjednih aktivnosti

26. Zbog loših prethodnih iskustava ne želim se baviti sportom:

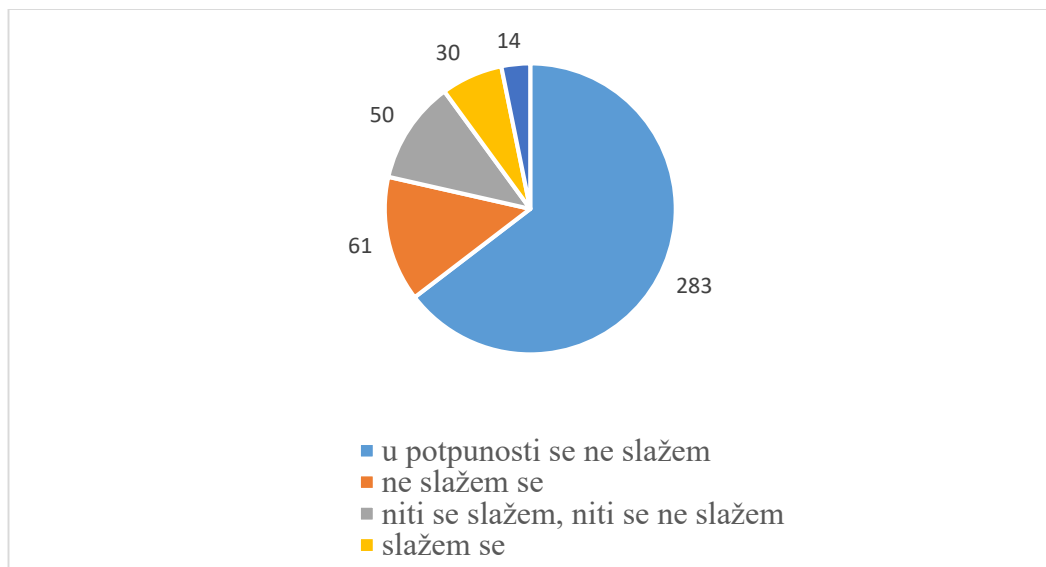
S ovom tvrdnjom u potpunosti se slaže 14 (3,2%) i slaže se 20 (4,6%) ispitanika, u potpunosti se ne slaže 295 (67,4%) i ne slaže se 69 (15,8 %) ispitanika, dok je 40 (9,1%) ispitanika neodlučno te niti se slaže, niti se ne slaže s tvrdnjom.



Graf 26. Tvrdnja povezana s lošim prethodnim iskustvima

27. Strah me da me netko neće omalovažavati zbog mog fizičkog izgleda i zbog toga ni ne pokušavam baviti se sportom:

S ovom tvrdnjom u potpunosti se slaže 14 (3,2%) i slaže se 30 (6,8%) ispitanika, u potpunosti se ne slaže 283 (64,6%) i ne slaže se 61 (13,9 %) ispitanika, dok je 50 (11,4%) ispitanika neodlučno te niti se slaže, niti se ne slaže s tvrdnjom.



Graf 27. Tvrdnja vezana uz fizički izgled

7.1. T-test

Tablica 1. T-test

	Bavljenje sportom za vrijeme mlade školske dobi	Broj ispitanika (N)	Vrijednost aritmetičke sredine	Standardna devijacija	F	Sig.	t	Stupnjevi slobode (df)	P vrijednost
U osnovnoj školi predmet Tjelesna i zdravstvena kultura bio mi je jedan od omiljenih predmeta	DA	312	3,84	1,389	0,914	0,34	-0,01	436	0,992
	NE	126	3,84	1,353					
Svaki tjedan imali smo satove Tjelesne i zdravstvene kulture prema rasporedu	DA	312	4,54	0,907	1,337	0,248	0,353	436	0,725
	NE	126	4,5	1,041					
Na satovima Tjelesne i zdravstvene kulture naučio/la sam elementarna znanja koja su mi pomogla u daljnjem školovanju	DA	312	3,18	1,345	1,225	0,269	1,285	435	0,199
	NE	125	3	1,338					
Učitelj/ica je bio/la objektivan/na prema meni prilikom ocjenjivanja kinezioloških elemenata	DA	312	4,04	1,185	0,041	0,84	0,099	436	0,921
	NE	126	4,05	1,192					

	Bavljenje sportom za vrijeme mlađe školske dobi	Broj ispitanika (N)	Vrijednost aritmetičke sredine	Standardna devijacija	F	Sig.	t	Stupnjevi slobode (df)	P vrijednost
Od kada sam počeo/la studirati nemam vremena za bavljenje sportom iako bih htio/la	DA	312	3,19	1,339	2,11	0,147	2,184	436	0,03
	NE	126	2,87	1,448					
Studiranje nije promijenilo moj pogled na sport jer se niti do tada nisam s ničim bavio/la	DA	312	2,32	1,45	1,869	0,172	1,591	436	0,112
	NE	126	2,08	1,401					
Ljubav prema sportu koju sam stvorio/la u mlađoj školskoj dobi nastavila se i kada sam upisao/la fakultet	DA	312	3,25	1,499	1,304	0,254	0,935	436	0,35
	NE	126	3,1	1,458					
Bez obzira na sve obveze koje imam pokušavam se u danu što više kretati	DA	312	3,88	1,187	6,798	0,009	-1,273	436	0,204
	NE	126	4,04	1,069					
Kretanje mi nije važno, više volim ležati i gledati serije	DA	312	2,04	1,152	0,012	0,912	-0,819	436	0,413
	NE	126	2,13	1,155					
Često radim raspored tjednih aktivnosti i na taj način si organiziram vrijeme	DA	312	2,86	1,368	1,523	0,218	0,824	436	0,41
	NE	126	2,74	1,443					
Zbog loših prethodnih iskustava ne želim se baviti sportom	DA	312	1,59	1,032	0,066	0,797	-0,483	436	0,629
	NE	126	1,64	1,062					
Strah me da me netko neće omalovažavati zbog mog fizičkog izgleda i zbog toga ni ne pokušavam baviti se sportom	DA	312	1,66	1,091	1,789	0,182	-1,205	436	0,229
	NE	126	1,8	1,159					

U Tablici 1 prikazani su rezultati t-testova za utvrđivanje statistički značajnih razlika između subgrupa u pojedinim pitanjima. Statistički značajne razlike između subuzoraka koji su se bavili sportom i onih koji nisu, nisu pronađene ($p > 0.05$) osim u jednom pitanju (Od kada sam počeo/la studirati nemam vremena za bavljenje sportom iako bih htio/la) gdje p vrijednost iznosi 0.03.

8. ZAKLJUČAK

Provedenim istraživanjem dolazi se do zaključka kako bavljenje kineziološkom aktivnošću u mlađoj školskoj dobi dovodi do većeg aktiviteta studentske populacije i pozitivnijeg pogleda na sportske aktivnosti. Bez obzira na studentske obveze ispitanika, promjenu okoline i samog pogleda na svijet, popularnost društvenih mreža, igranja igrice i boravka u sjedilačkom položaju, generalno, njihov pogled na bavljenje sportskim aktivnostima nije se promijenio. Iako, većina studenata zbog prevelikog broja studentskih obveza i neadekvatnog organiziranja vremena ne uspijeva baviti se sportom u onoj mjeri u kojoj bi htjeli, ali nastoje se kretati u što većoj mjeri.

Hipoteza (H.1.) govori o tome kako se na satovima Tjelesne i zdravstvene kulture, u primarnom obrazovanju, mogu naučiti elementarna znanja koja učenicima pomažu u daljnjem školovanju. Istraživanje je pokazalo kako su ispitanici vrlo neodlučni, te su rezultati podjednaki. Time se može zaključiti kako je određeni dio ispitanika stekao iznimna znanja koja su im potpomogla u daljnjem školovanju, dok dio ispitanika nije stekao niti elementarna znanja. Razlog ovome leži u preferencijama učenika vezanim uz predmet Tjelesna i zdravstvena kultura, odnosu učitelja/ice prema istoimenom predmetu te objektivnosti ocjenjivanja kinezioloških elemenata.

Hipoteza (H.2.) govori kako mjesto stanovanja na utječe na nemogućnost odlaska na treninge. Istraživanjem se pokazalo kako veći postotak ispitanika živi u gradu, dok manji broj živi na selu. Isto tako, istraživanje pokazuje kako je velika većina ispitanika morala putovati na treninge i preko 10 minuta. Time se zaključuje kako su roditelji svoju djecu uključivali u razne sportske aktivnosti neovisno o mjestu njihova stanovanja i mjestu održavanja treninga. Na taj način, velika većina roditelja se obvezala voditi, ali i dolaziti po svoju djecu na treninge. Treninzi su se, u principu, održavali u kasnim popodnevnim ili večernjim satima.

Hipoteza (H.3.) tvrdi kako su se ispitanici na treninzima osjećali ugodno i prihvaćeno unutar tima i da su vježbe bile prilagođene njihovim godinama i

mogućnostima. Istraživanjem se ova hipoteza potvrdila. Ispitanici su naveli kako je unutar tima vladalo pozitivno ozračje te kako im se drugi suigrači nisu rugali ako nešto nisu znali napraviti. Također, treneri i voditelji vježbi pazili su na njihov uzrast i njihove mogućnosti te su vježbe tome bile i prilagođene.

Prema hipotezi (H.4.) ispitanici se nisu odlučivali na odustajanje od sporta zbog velikog broja obveza ili mišljenja da se bave neadekvatnom sportskom aktivnošću. Istraživanje je pokazalo kako su ispitanici uživali baveći se sportskim aktivnostima i kako nisu razmišljali o odustajanju.

Postavljena hipoteza (H.5.) navodi kako studentske obveze onemogućuju studentima bavljenje sportskom aktivnošću. Naime, veliki broj studenata navodi kako zbog studentski obveza nemaju vremena baviti se sportskom aktivnošću, iako bi to htjeli. Također, njihova ljubav prema sportu koja se razvila u mlađoj školskoj dobi nije nestala, ali situacija u kojoj se nalaze ih koči u zadovoljenju vlastitih potreba. Međutim, istraživanje je pokazalo kako se studenti u danu nastoje što više kretati bez obzira na njihove studentske obveze i kako samo studiranje nije utjecalo na promjenu pogleda na sport.

Hipotezom (H.6.) željelo se dokazati da si studenti organiziraju vrijeme izradom rasporeda tjednih aktivnosti. Ova hipoteza pokazala se netočnom jer veliki broj ispitanika ne izrađuje raspored tjednih aktivnosti. Razlog ovome leži u prevelikom broju obveza i neadekvatnom rasporedu vremena kroz dan što dovodi do nemogućnosti organiziranja aktivnosti i samim time do njihova neobavljanja.

Hipoteza (H.7.) tvrdi kako loša prethodna iskustva, negativno mišljenje o fizičkom izgledu i povećani boravak u sjedilačkom položaju dovode do negativnog pogleda na bavljenje sportskim aktivnostima. Istraživanje je pokazalo kako određena loša prethodna iskustva, niti negativno mišljenje o vlastitom fizičkom izgledu nije utjecalo na negativni pogled na bavljenje sportskom aktivnošću. Također, povećani boravak u sjedilačkom položaju nije utjecao na ispitanike koji navode kako im je kretanje vrlo važno.

Zaključno s provedenim istraživanjem treba uzeti u obzir nekoliko ograničenosti. Zbog istraživanja u *on line* formatu dolazi do male zastupljenosti muških ispitanika u odnosu na njihovu prisutnost u studentskoj populaciji. Također, opseg instrumenata istraživanja je mogao djelovati na motivaciju

prilikom odgovaranja na postavljena pitanja. Daljnjim istraživanjima svakako bi trebalo provjeriti određene rezultate.

Rezultati dobiveni ovim istraživanjem mogli bi doprinijeti poboljšanju kvalitete studijskih programa koji bi trebali na određeni načini biti prilagođeni studentima. Time bi studenti imali nešto manji broj obveza koje ih ne bi kočile u obavljanju svakodnevnih aktivnosti, a samim time i u bavljenju sportom. Tako bi se doprinijelo općoj dobrobiti i kvaliteti života studenata. Čime bi se poboljšala zdravstvena slika mladih u Republici Hrvatskoj i na direktan način utjecalo na brigu o zdravlju koja je povezana s konzumacijom zdrave hrane te pravilnom i uravnoteženom prehranom.

9. LITERATURA

Andrijašević, M. (2008). Kineziološka rekreacija – društvena obveza. U M. Andrijašević (Ur.) *Međunarodna znanstveno-stručna konferencija: Kineziološka rekreacija i kvaliteta života* (str. 3-13). Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Andrijašević, M., Paušić, J., Bavčević, T., Caliga, D. (2005). Participation In Leisure Activities And Self-Perception Of Health In The Students Of The University Of Split. *Kinesiology*, 37(1), 21-31.

Babić, J., Rukavina, M., Bilić, M. (2015). Je li tjelesna aktivnost studenata Zdravstvenog veleučilišta povezana s njihovim osobinama ličnosti? *Časopis za primjenjene zdravstvene znanosti*, 1(1), 11-24.

Badrić, M. i 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.

Blair, S. N., Dunn, A. L., Marcus, B. H., Carpenter, R. A., Jaret, P. (2001). *Active living every day – 20 weeks to lifelong vitality*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Brigić, I. (2008). Igra kao zaboravljena kvaliteta (učimo od djece s teškoćama u razvoju). U M. Andrijašević (Ur.) *Međunarodna znanstveno-stručna konferencija: Kineziološka rekreacija i kvaliteta života* (str. 33-41). Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Brkljačić, T., Kaliterna Lipovčan, Lj., Tadić, M. (2012). Povezanost između osjećaja sreće i nekih aspekata provođenja slobodnog vremena. *Napredak*. 153 (3-4), 355-371.

Bunjić, M., Barić, R. (2009). *Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja*. Hrvatski športskomedicinski vjesnik. 24 (2), 65-75.

Cindrić, M. (1992). *Izvanastavne i izvanškolske aktivnosti učenika osnovne škole*. Život i škola, 41 (1). Zavod za školstvo Ministarstva prosvjete i kulture republike Hrvatske. Zagreb. 49-68.

Clancy, M. E. (2009). *Aktivno tijelo aktivan um: izgradnja misaonih vještina putem tjelesne aktivnosti*. Zagreb. Gopal.

Clow, A., Edmunds, S. (2013). *Physical activity and mental health*. Human Kinetics. London. University of Westminster.

Epstein, L. H., Raja, S., Gold, S. S., Paluch, R. A., Pak, Y., Roemnick, J. N. (2006). Reducing sedentary behavior. The relationship between park area and the physical activity of youth. *Psychological Science* 17(8), 654-659.

Findak, V. (1996). *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*. Zagreb. Školska knjiga.

Findak, V. (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb. Školska knjiga.

Findak, V. i Prskalo, I. (2004). *Kineziološki leksikon za odgojitelje*. Petrinja: Visoka učiteljska škola.

Findak, V. (2012). Kineziološka prevencija u području edukacije. u Đ. Miletić, 4. međunarodni znanstveni kongres „Suvremena kineziologija“. (str. 34-42). Split: Kineziološki fakultet. Sveučilište u Splitu.

Gavin, M.L., Dowshen, S.A. i Izenberg, N. (2007). *Dijete u formi: praktičan vodič za odgoj zdrave i aktivne djece – od novorođenčeta do tinejdžera*. Zagreb. Mozaik knjiga.

Holford P. i Colson, D. (2010). *Uravnotežena prehrana: Kako poboljšati zdravlje, ponašanje i IQ djeteta*. Velika Mlaka. Ostvarenje.

Jogunica, R. C. i Barić, R. (2015). *Izvannastavne i izvanškolske kineziološke aktivnosti i sadržaji za učenike od 1. do 4. razreda osnovne škole*. Školska knjiga. Zagreb.

Jureša, V. (2017). Prehrana djece predškolske i školske dobi. U Kolaček, S., Hojsak, I. i Niseteo T. (Ur.) *Prehrana u općoj i kliničkoj pedijatriji* (str. 157-162). Zagreb. Medicinska naklada.

Jurko, D., Čular, D., Badrić, M. i Šporiš, G. (2015). *Osnove kineziologije*. Saša Krstulović, Alen Miletić, (ur.). Sveučilište u Splitu. Sportska knjiga. Gopal Zagreb.

Klaričić, I. (2021). Razlike u ukupnoj tjelesnoj aktivnosti učenika mlađe školske dobi iz ruralne i urbane sredine. *Medica Jadertina*, 51(1), 23-30.

Kovač, M., Jurak, G. i Strel, J. (2007). *Šport in življenjski slogi otrok in mladine*. Ljubljana: Fakultet za šport Univerze u Ljubljani. Zbor društev športnih pedagogov Slovenije.

Lemut, I. (2014). *Spolne razlike u tjelesnom samopoštovanju i tjelesnoj aktivnosti studenata. (Diplomski rad)*. Osijek: Filozofski fakultet Sveučilište J. J. Strossmayera Osijek.

Malenica, Ž. (2016). *Učestalost pretilosti kod učenika prvih razreda srednje škole u Splitsko-Dalmatinskoj županiji. (Diplomski rad)*. Split. Sveučilište u Splitu.

Mardešić, D. (1989). *Pedijatrija*. Zagreb. Školska knjiga.

Marić, I. (2020). Utjecaj rekreacijskih aktivnosti na mentalno zdravlje. *Zdravstveni glasnik*, 6(2), 105-114.

Matković, A., Nedić, A., Meštrov, M., Ivković, J. (2010). Uobičajena tjelesna aktivnost studenata Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. *Hrvatski sportskomedicinski vjesnik*, 25 (2), 87-91.

Mlinarević, V. i Brust Nemet, M. (2012). *Izvannastavne aktivnosti u školskom kurikulumu*. Osijek. Gradska tiskara Osijek.

Mraković, M. (1997). *Uvod u sistematsku kineziologiju*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

Niseteo, T. (2017). Pothranjenost. U Kolaček, S., Hojsak, I. i Niseteo T. (Ur.) *Prehrana u općoj i kliničkoj pedijatriji* (str. 197-205). Zagreb. Medicinska naklada.

Obadić, E., Blajić, B., Kerner, I. i Leško, L. (2017). Tjelesna neaktivnost i troškovi zdravstvene zaštite u Republici Hrvatskoj. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 32(1/2), 51-58.

Perasović B. i Bartoluci S. (2008). Slobodno vrijeme i kvaliteta života mladih. U M. Andrijašević (Ur.) *Međunarodna znanstveno-stručna konferencija: Kineziološka rekreacija i kvaliteta života* (str. 15-24). Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Petrić, V., Novak, D., Šafarić, Z. (2011). Tjelesna aktivnost kod učenika starije školske dobi. *Tjelesna i zdravstvena kultura u 21. stoljeću – kompetencije učenika: zbornik radova* (str. 372-376). Zagreb, Hrvatski kineziološki savez.

Plenković, J. (1998). *Slobodno vrijeme u okruženju novog poretka*. Društvo prijatelja Hrvatska-Japan, Rijeka.

Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*, 9, 2(14), 161-173.

Pušić, M. (2016). *Kineziološka aktivnost i slobodno vrijeme djece predškolske dobi. (Diplomski rad)*. Petrinja: Učiteljski fakultet. Sveučilište u Zagrebu.

Rakovac, M. (2019). Tjelesna aktivnost kao lijek. *Medicus* 28(2). 133-134.

Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme, slobodne aktivnosti, priručnik za uspješno organiziranje i vođenje*. Rijeka. Naklada Žagar.

Tammelin, T., Nayha, S., Laitinen, J., Rintamaki, H., Jarvelin, M. R., (2003). Physical activity and social status in adolescence as predictors of physical inactivity in adulthood. *Preventive medicine* 37(4), pp. 375-381.

Trost, S. G., Pate, R. P., Dowda, M., Ward, D. S., Felton, G., Saunders, R. (2002). Psychosocial correlates of physical activity in white and African-American girls. *Journal of Adolescent Health* 31(3), pp. 226-233.

Izjava o izvornosti diplomskog rada

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristio drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.
