

# Kineziološka aktivnost i slobodno vrijeme učenika

---

**Cvitanović, Marta**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2022**

*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:147:650940>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-10-26**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**Marta Cvitanović**

**KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST I SLOBODNO VRIJEME**  
**UČENIKA**

**Diplomski rad**

**Zagreb, srpanj, 2022.**

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

**Marta Cvitanović**

**KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST I SLOBODNO VRIJEME**  
**UČENIKA**

**Diplomski rad**

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

**Zagreb, srpanj, 2022.**

## Sažetak

### Kineziološka aktivnost i slobodno vrijeme učenika

Cilj ovog diplomskog rada je otkriti kako učenici provode svoje slobodno vrijeme. Primarni cilj ovog istraživanja je otkriti što učenici rade u slobodno vrijeme i u kojoj mjeri se bave kineziološkim aktivnostima. Sekundarni cilj je usporedba bavljenja kineziološkim aktivnostima po spolu. Za potrebe ovog istraživanja uključen je uzorak od dva 3. razreda Osnovne škole Brestje. Sudjelovalo je 44 učenika, od čega je 25 učenica i 19 učenika. Metodom anketnog listića saznajmo o njihovim aktivnim i pasivnim radnjama u slobodno vrijeme. Najveći postotak djece aktivno provodi svoje slobodno vrijeme te se 31,82% bavi sportom. Također, velik postotak djece pasivno provodi slobodno vrijeme te 20,45% igra igrice na računalu ili mobitelu. Svijest učenika o važnosti tjelesnog vježbanja je naglašena jer svi učenici smatraju da je za čovjeka važno kretanja i bavljenjem sportom te se čak 90, 91% učenika planira baviti nekom aktivnošću u budućnosti. Razlike u načinu provođenja slobodnog vremena između dječaka i djevojčica su vidljive. Dječaci svoje slobodno vrijeme najčešće provode igranjem igrica na računalu ili mobitelu, dok djevojčice druženjem s obitelji i igranjem s prijateljima. Također, naglašena je i razlika u bavljenju kineziološkom aktivnosti po spolu te zaključujemo da postoji povezanost s obzirom na spol i odabir sporta. Dječaci imaju sklonost prema nogometu, dok djevojčice imaju sklonost prema plesu. Roditelji, učitelji i drugo stručno osoblje treba poticati djecu u ranoj dobi na bavljenje različitim tjelesnima aktivnostima kako bi stekli naviku vježbanja i kako ih moderno doba ne bi usmjerilo na sjedilački način provođenja slobodnog vremena.

**Ključne riječi:** *slobodno vrijeme, kineziološka aktivnost, sport, učenici*

## Summary

### Kinesiology and leisure of students

The aim of this graduate thesis is to discover how students spend their leisure. The primary goal of this research is to discover what students do in their leisure time and to what extent they engage in kinesiological activities. Secondary objective is to compare engaging in kinesiological activities by gender. For the purpose of this research, a sample of two 3<sup>rd</sup> graders from Elementary School Brestje was included. 44 students participated, of which 25 were females and 19 males. Using the questionnaire method, we discover about their active and passive activities in their free time. The largest percentage of children spend their free time actively and 31.82% play sports. Also, a large percentage of children spend their free time passively and 20.45% play games on a computer or mobile phone. Students' awareness of the importance of physical exercise is emphasized because all students believe that movement and sports are important for a person, and as many as 90, 91% of students plan to engage in some activity in the future. Differences in the way leisure time is spent between boys and girls are visible. Boys usually spend their free time playing games on the computer or mobile phone, while girls spend time with family and playing with friends. Also, the difference in engaging in kinesiological activity by gender was emphasized, and we conclude that there is a connection regarding gender and the choice of sport. Boys have tendency to play football while girls have tendency toward dance. Parents, teachers and other professional staff should encourage children at an early age to engage in various physical activities in order to acquire the habit of exercise and so that modern times do not direct them to a sedentary way of spending free time

**Key words:** leisure time, kinesiology, sport, students

# Sadržaj

<b>1</b>	<b>Uvod</b> .....	1
<b>2</b>	<b>Slobodno vrijeme</b> .....	3
2.1	<i>Pojam slobodnog vremena</i> .....	4
2.2	<i>Slobodno vrijeme kroz povijest</i> .....	5
2.3	<i>Slobodno vrijeme učenika</i> .....	6
2.4	<i>Aktivnosti u slobodno vrijeme</i> .....	8
<b>3</b>	<b>Kineziološka aktivnost</b> .....	10
3.1	<i>Važnost kineziološke aktivnosti</i> .....	10
3.2	<i>Dijete i sport</i> .....	12
3.3	<i>Važnost tjelesne i zdravstvene kulture</i> .....	13
3.4	<i>Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti</i> .....	14
3.4.1	<i>Izvannastavne aktivnosti</i> .....	15
3.4.2	<i>Izvanškolske aktivnosti</i> .....	16
<b>4</b>	<b>Dosadašnja istraživanja</b> .....	17
<b>5</b>	<b>Cilj istraživanja</b> .....	21
<b>6</b>	<b>Metoda</b> .....	21
<b>7</b>	<b>Rezultati i rasprava</b> .....	22
<b>8</b>	<b>Zaključak</b> .....	33
<b>9</b>	<b>Literatura</b> .....	34
<b>10</b>	<b>Prilozi</b> .....	37
<b>11</b>	<b>Izjava o izvornosti rada</b> .....	39

# 1 Uvod

U današnjem suvremenom životu prisutan je nagli razvoj tehnologije, informatike i komunikacije. Kada gledamo na suvremeni život iz različitih aspekata, vidimo da ima svojih prednosti i mana. Prednost je svakako jednostavnije, brže i lakše obavljanje određenih poslova, brza i laka mogućnost komuniciranja s ljudima diljem svijeta, online dostupnost sadržaja kao što su primjerice novine, različite knjige, školski udžbenici, radne bilježnice i slično. S druge strane, mane u suvremenom životu su manjak slobodnog vremena te smanjena potreba za kineziološkom aktivnošću, bilo to hodanje, trčanje, igra ili nešto drugo.

Djeca u ranoj životnoj dobi moraju steći naviku za aktivnim provedenim slobodnim vremenom, shvatiti važnost kretanja za dobrobit i kvalitetu života svakog ljudskog bića. Odlučujući čimbenici razvoja djeteta jesu odgojna sredina i kakvoća odgoja u pojedinim aktivnostima djece, mladeži i odraslih u slobodnom vremenu. Slobodno vrijeme je bitna karakteristika modernog, suvremeno razvijenog društva, pa neophodno dobiva svoje mjesto u sistemu odgoja i obrazovanja (Rosić, 2005). Djeca imaju velik broj mogućnosti odabira kojom se aktivnošću žele baviti u slobodno vrijeme, ali u tome svakako trebaju pomoć roditelja, učitelja ili neke druge stručne osobe kako bi slobodno vrijeme bilo kvalitetno ispunjeno. U ovom kontekstu uloga škole u odnosu na slobodno vrijeme, posebice u procesu razvoja provođenja slobodnog vremena, postaje sve značajnija i odgovornija. Škola je danas u znatnoj mjeri tradicionalna što uzrokuje preopterećenost sadržajima, raznim zadacima, provjeravanjem i ocjenjivanjem. Takvo stanje postaje upitno i postavlja se pitanje mogu li učenici udovoljiti svim zahtjevima i školskim obvezama, uz osnovno zadovoljavanje potrebe za igrom, odmorom i raznodom. U školama treba više pažnje posvetiti kretanju, odnosno bilo kojoj aktivnosti kako bismo sprječavali sjedilački način života koji donosi suvremeni svijet razvojem tehnologije. Društvena je obaveza odgojnih sustava poticati stvaranje navika kretanja i vježbanja posebice u vremenu neopterećenom obavezama i kao takvom izvoru ugodnih emocija. S obzirom na značajke suvremene civilizacije ta obaveza postaje s kineziološkog motrišta prioritet odgojno-obrazovnog sustava (Prskalo, Sporiš, 2016).

Nadalje, u ovom će se radu govoriti o slobodnom vremenu i kineziološkoj aktivnosti učenika. Veliki naglasak je na kvalitetno provedenom slobodnom vremenu i važnosti kineziološke

aktivnosti učenika. Definiranjem pojma slobodnog vremena te kako se slobodno vrijeme mijenjalo kroz povijest dolazimo do zaključka kako danas u suvremenom društvu djeca i mladi slobodno vrijeme provode u statičnim, odnosno pasivnim aktivnostima te zanemaruju aktivne, odnosno kineziološke aktivnosti koje značajno doprinose kvaliteti života. Analiza istraživanja pokazat će nam kojom aktivnošću se učenici bave u slobodno vrijeme, u kojoj mjeri te njihovo odnos prema tjelesnom vježbanju sada i u budućem životu.



## 2 Slobodno vrijeme

Slobodno vrijeme je moderna i dominantna tema u svakodnevnom životu čovjeka. Pojam slobodnog vremena postaje interesno područje i s filozofskog, sociološkog, pedagoškog, a u novije vrijeme i kineziološkog stajališta. Upravo zbog tih činjenica i različitih područja istraživanja vrlo je teško pronaći pravu definiciju pojma slobodnog vremena (Badrić, Sporiš, Krističević, 2015). Slobodno je vrijeme dio života svakog čovjeka koji postoji svakoga dana i u svakoj sredini te ga koristi za odmor, zabavu, stjecanje novih znanja i iskustva te kulturno bogaćenja. Razlikujemo ga s obzirom na dob, spol, zanimanje, mjesto boravka, razvijenost sredine, stupanj interesa, ciljeve društvenog poretka i njegove mogućnosti (Rosić, 2005). Slobodno vrijeme postaje problem u suvremenom društvu jer se postavljaju pitanja kako i na koji način iskoristiti slobodno vrijeme. Slobodno vrijeme jedan je od najvažnijih elemenata svakodnevnog života pojedinca i skupine i važan pokazatelj načina i kvalitete života. Slobodno vrijeme je sastavni dio života te životna i razvoja potreba svakog čovjeka. Slobodno vrijeme treba racionalno, funkcionalno i fleksibilno rasporediti i prilagoditi svojim potrebama.

Janković nalaže (1967; prema Rosić, 2005) da slobodno vrijeme posjeduje tri funkcije:

- odmor
- razonodu
- razvoj ličnosti.

Odmor je jedna od osnovnih potreba svakog čovjeka i temeljna funkcija slobodnog vremena. Međutim, kada se govori o stupnju angažiranosti u slobodnim aktivnostima, aktivnost postaje njihova bitna karakteristika. Stoga je određenije govoriti o funkcijama aktivnog odmora u odnosu na pasivni odmor. Nadalje, razonoda je druga funkcija slobodnog vremena. Razonoda uključuje aktivnosti koje obuhvaćaju različite društvene i kulturne sadržaje. Poseban naglasak je na ovu funkciju u današnjem užurbanom životu zbog nedostataka vremena za razonodu i zabavu. Također, ova funkcija kao i prethodna služi osvježanju i stvaranju vedrog raspoloženja. Posljednja funkcija je razvoj ličnosti koja je na svim područjima njezine strukture: biološkom, estetskom, etičkom, intelektualnom, socijalnom dobiva u suvremenom društvu sve veći naglasak. Ljudi trebaju razviti svoju ličnost kako bi se što bolje prilagodili društvu općenito. Razvoj ličnosti kroz

slobodne aktivnosti ima poseban značaj u formiranju ljudi za što kvalitetnije obavljanje različitih zadataka.

## *2.1 Pojam slobodnog vremena*

Pojam slobodnog vremena objašnjen je u brojnim stručnim knjigama, znanstvenim časopisima, enciklopedijama, udžbenicima... Postoje različite definicije pojma slobodnog vremena, a neke od njih vidjet ćemo u ovom radu. To je vrijeme u kojemu je mladi čovjek oslobođen od škole i školskih obaveza, eventualnih obaveza koje od njega traže roditelji, npr. u vezi s obiteljskim ili kakvim drugim zaduženjima, kada nije okupiran poslovima koje od njega zahtijeva društvo, a koje sam nije preuzeo potpuno dobrovoljno (Janković, 1973; prema Rosić, 2005). "Slobodno vrijeme se može odrediti kao ukupnost vremena, stanja i aktivnosti koje nisu uvjetovane biološkom, socijalnom i profesionalnom nužnošću, a njene glavne odrednice su sloboda, dobrovoljnost i neobveznost" (Rosić, 2005, str. 69). Slobodno vrijeme je "vrijeme aktivnog odmora, razonode, pozitivna razvoja, socijalizacije, humanizacije i stvaralačkog potvrđivanja ličnosti" a njegova bitna obilježja su sloboda, dobrovoljnost, smislenost, kreativnost, individualnost, amaterizam, inkulturacija, samoaktualizacija, samoaktivitet (Previšić, 2000, str. 405). Vukasović (2001, str. 290) „slobodno vrijeme definira kao vrijeme u kojem je pojedinac oslobođen poslova, obveza i dužnosti prema obitelji, školi, poduzeću ili široj zajednici; vrijeme koje on može oblikovati i ispuniti aktivnostima prema osobnim željama i zanimanjima, radi zadovoljavanja vlastitih sklonosti i razvijanja sposobnosti“. Prema navedenim definicijama zaključujemo da čovjek u slobodno vrijeme ima mogućnost odabira čime se želi baviti što je vidljivo i iz obilježja kao što je sloboda, dobrovoljnost i neobaveznost. Pojedinac prilagođava aktivnosti slobodnog vremena svojim željama i potreba te samostalno odlučuje hoće li aktivnosti u slobodno vrijeme biti aktivne ili pasivne.

Vežući pojam slobodnog vremena uz pojam rada prema Ilišin (2002) izdvajaju se dva načina gledanja na slobodno vrijeme. Prvi način predstavlja slobodno vrijeme kao ostatak vremena nakon društveno obveznog rada koji obuhvaća različite društvene i obiteljske aktivnosti, dodatni rad te neobvezujuće aktivnosti. Drugi način predstavlja slobodno vrijeme kao vrijeme u kojem se upražnjavaju aktivnosti odabrane isključivo slobodnom voljom tzv. dokolica (leisure time).

Nadalje, u hrvatskom jeziku dokolica je poistovjećena sa besposličarenjem. Polić (2003.) nastoji definirati dokolicu i besposlicu kao neku vrstu slobodnog vremena. Besposlicu definira kao vrijeme u kojem je čovjek slobodan od posla ili rada kao prisilne djelatnosti, dok je dokolica definirao kao vrijeme u kojem je čovjek slobodan za neposredno djelatno ostvarenje, za igru, za stvaralaštvo. Navedenim definicijama jasno možemo uočiti razliku ovih dvaju pojmova, odnos dokolice i besposlice. Dumazedier prema Ilišin (2000.) definirajući dokolicu govori o tzv. poluslobodnom vremenu, kad pojedinac obavlja aktivnosti koje su nužne, ali ne pripadaju u društveno obvezatni rad. Prema Jurakiću (2009.) dokolica predstavlja kvalitetan čin slobodnog vremena te smatra da je bit slobodnog vremena postignut u dokolici. Tri osnovne funkcije dokolice su: odmor, zabava i razvoja te razvoj ličnosti (Jeđud i Novak, 2006). Dakle, dokolicu možemo opisati kao način življenja u kojemu čovjek samostalno i s ciljem odabire slobodno vrijeme u kojemu kroz maštu, kreativnost i radoznalost iznosi vlastite ideje te se razvija kao ličnost.

## *2.2 Slobodno vrijeme kroz povijest*

Slobodno vrijeme javlja se s pojavom prve civilizacije. Od nastanka plemenskih zajednica pa sve do danas u suvremenoj zajednici prisutno je slobodno vrijeme u životu čovjeka (Valjan-Vukić, 2013). Slobodno je vrijeme iz godine u godinu prolazilo kroz razvojne faze te se sukladno tome mijenjao i njegov značaj.

Slobodno vrijeme bilo je prisutno i u antičko doba. U tom razdoblju posebno se isticao klasno-staleški karakter slobodnog vremena. Privilegija slobodnog vremena pripala je isključivo vladajućoj klasi i višim staležima (Valjan-Vukić, 2013). Stari Rimljani svoje slobodno vrijeme provodili su na javnim mjestima, poput stadiona, foruma, amfiteatara, knjižnica, termi s kupalištima gdje su upražnjavali kulturne, umjetničke, sportske i zabavne sadržaje (Vukasović, 2001). Ni u feudalnom društvu stavovi ljudi prema slobodnom vremenu nisu se bitno promijenili. Slobodno vrijeme nedjeljom uglavnom se koristilo za tjelesni odmor i molitve, kao i rijetka masovna okupljanja poput karnevala. Plemići i svećenstvo imali su velik dio svog slobodnog vremena koje su koristili za organiziranje i bavljenje relaksacijskim aktivnostima namijenjenim samo odabranima. Samo slobodni građani, pripadnici vladajućeg sloja, imaju pravo na slobodno vrijeme koje koriste za poboljšanje stanja uma, duha i karaktera (Valjan-Vukić, 2013). Razdoblje

humanizma i renesanse proglašava novi pravac ljudske slobode. Slobodno vrijeme, međutim, ostaje privilegija povlaštenih, posebice nove aristokratske inteligencije. Renesansa je "zlatno doba dokolice" koje se opet odnosi samo na plemstvo. Nadalje, razvojem industrije i promjenom načina i organizacije rada, ljudima se povećava udio slobodnog vremena. Na taj način građanski sloj ima sve više slobodnog vremena te dolazi do izjednačavanja društvenih slojeva (Previšić, 2000). Zapošljavanje velikog broja ljudi znatno je utjecalo na podjelu radnog i neradnog vremena. Nastojali su izjednačiti njihov odnos, odnosno povećati udio slobodnog vremena kako bi ljudi uživali u blagodatima života. U prošlom stoljeću započela su brojna istraživanja slobodnog vremena ljudi koja su bila potaknuta naglom promjenom njegovog odnosa s obzirom na radno vrijeme.

Nadalje, danas u suvremenom društvu sve se više postavlja pitanje kako i na koji način iskoristiti slobodno vrijeme. Slobodno vrijeme postat će fenomen koji će se i dalje nastaviti istraživati jer značajno utječu na kvalitetu života čovjeka, posebice djece i mladih. Slobodno vrijeme je vrijeme koje treba planirati, organizirati i truditi se ispuniti ga što aktivnije obzirom da današnje suvremeno doba nosi dozu pasivno provedenog slobodnog vremena. U vrijeme razvoja tehnologije i postindustrijskog društva, ne postavlja se pitanje kvantitete slobodnog vremena već kvalitete. Sjedilački način život, nedostatak kretanja, kvalitetne prehrane te kulturnih i sportskih događanja utječu i na smanjenu kvalitetu života općenito. Razvoj tehnologije nam prividno olakšava svakodnevnicu. Ljudi nastoje svoju svakodnevnu nekativnost poništiti i nadokanditi tjelesno aktivnim provedenim slobodnim vremenom (Andrijašević, 2008). Važno je naglasiti da je slobodno vrijeme značajno za kvalitetu života. Način provođenja slobodnog vremena u uskoj je vezi s pokazateljima kvalitete života. Iako slobodno vrijeme ne može biti pri vrhu kao obrazovanje, zapošljavanje i drugo, ali ono može odigrati snažnu ulogu na promjeni kvalitete života uz veliki osobni trud (Andrijašević 2008).

### *2.3 Slobodno vrijeme učenika*

Slobodno vrijeme učenika je ono vrijeme koje djetetu preostaje poslije ispunjavanja svih školskih i drugih obaveza. Mladima je potrebno omogućiti da veći dio slobodnog vremena provedu u aktivnostima kao što su igra, šetnja i slično. Poželjno bi bilo da su aktivnosti u prirodi na čistom

zraku, suncu i vodi. Djevojčicama i dječacima koji imaju želje i koja su sportski nadarena, preporučeno je bavljenje sportom uz različitim sportskim organizacijama. Također, drugima koji ne pokazuju preveliki interes i ambicije, preporučljivo je bavljenje sportskim-rekreacijskim aktivnostima. Na taj način pruža im se mogućnost za bavljenje aktivnostima koji imaju zanimljiv, zdrav i koristan sadržaj bez obzira na tjelesne predispozicije za sport i nadarenost. Kineziološke aktivnosti, sport i sportska rekreacija imaju pri razvoju djece i mladih iznimno važno mjesto. Poznato je da je upravo u najranijem dječjem razdoblju moguće najučinkovitije utjecati na njihov cjelokupan razvoj, osobito na motorički (Berčić, 2010). U slobodno vrijeme, osim sportskim aktivnostima, preporučljivo je bavljenje aktivnostima i iz drugih područja. Primjerice aktivnosti iz područja likovne, dramske, glazbene kulture te drugih. One su vrlo značajne i kvalitetne za razvoj kreativnosti i oplemenjivanje duha (Rosić, 2005).

Odrednice slobodnog vremena su (Rosić, 2005):

- najdraža lokacija za provođenje slobodnog vremena
- najdraža osoba kao društvo za provođenje slobodnog vremena
- dužina vremena posvećenog druženju s drugima.

Slobodno vrijeme učenika trebalo bi biti unaprijed organizirano prema gore navedenim odrednicama. Na taj način izbjeći će se prekomjerno gledanje TV-a, igranje računalnih igrica, mogućnost zalutanja u društveno neprihvatljive oblike ponašanja i ostalih neželjenih pasivnih aktivnosti koje neadekvatno utječu na njihovo tjelesno zdravlje. „Odgoj i obrazovanje su snažni čimbenici procesa u kome društvo „poželjno“ utječe na razvoj individualnog „poželjnog“ (Rosić, 2005). Prema tome odlučujući čimbenici razvoja djece su odgojna sredina i kvaliteta odgoja u pojedinim aktivnostima u slobodnom vremenu. Zbog toga glavnu ulogu na organizaciju i provođenje slobodnog vremena kod učenika imaju roditelji, odgajatelji, učitelji i škola. Osim njih važnu ulogu imaju i sporedni odgajatelji koji su zapravo svi ostali čimbenici koji utječu na razvoj djeteta. Oni nisu u izravnoj i direktnoj vezi s djetetom, nego utječu na njihov razvoj čak i ako malu količinu vremena provedu s njima ili ako nemaju odgojnih kompetencija. Nadalje, roditelji ne trebaju izolirati dijete od sporednih odgajatelja jer ih na taj način izdvajaju iz normalne društvene sredine. Odgoj djece treba se odvijati u okruženju stvarnog života te roditelji trebaju nastojati upoznati stanje i prilike sredine u kojoj dijete provodi svoje slobodno vrijeme i na taj način uočiti

pozitivne i negativne utjecaje. Iz stvarnog primjera, učenici mogu naučiti kakvo ponašanje je dozvoljeno i prihvatljivo.

Nadalje, slobodnog vremena nema puno zbog prekomjernih obaveza. Upravo zbog toga treba djeci omogućiti da ga sami raspoređuju prema osobnim potrebama, uz dodatno usmjeravanje od strane odraslih kako bi to vrijeme bilo kvalitetno iskorišteno. U pedagoškom smislu slobodno vrijeme treba iskoristiti aktiviranjem djece i uključivanjem u različite izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. (Rosić, 2005). Učenici, kao pojedinci, biraju aktivnosti koje zadovoljavaju njihove interese i interesne potrebe. Oni doživljavaju rast kroz interakciju s drugim pojedincima i skupinama, a samim time i osobno samopouzdanje za dublje razumijevanje sebe i svijeta oko sebe. U slobodnom vremenu mogu razvijati svoje sposobnosti, proširivati svoja znanja, socijalizirati se u skladu sa svojim interesima, potrebama i željama.

Kvalitetno provedenim slobodnim vremenom, učenici stvaraju trajne navike kako racionalno i korisno provesti slobodno vrijeme. Kvalitetno usađenim navikama, učenici stvaraju pozitivan stav prema kvalitetnom životu. Nažalost, javlja se veliki društveni problem koji je prisutan sada te će biti i u budućnosti, a riječ je o tehnološkoj ovisnosti. Djeca i mladi sve više ovise o virtualnom svijetu pred računalim igricama, mobitelima, televizijom i slično. Velik broj istraživanja pokazuju da djeca i mladi danas svoje slobodno vrijeme koriste sadržajima bez tjelesnog napora (Badrić i Prskalo, 2011).

#### *2.4 Aktivnosti u slobodno vrijeme*

Slobodno vrijeme djece moguće je promatrati iz pozicije aktivnosti kojima se bave u to vrijeme. Svaka slobodna aktivnost ima svoj način rada, cilj, sadržaje, oblike i sredstva, mjesto, vrijeme i drugo. Djeca i mladi najčešće svoje slobodno vrijeme provode baveći se aktivnostima koji su u skladu s njihovim interesom i koje su odabrane slobodno voljom. Aktivnosti koje su odabrane slobodnom voljom, bez pritiska roditelja ili starijih, pozitivno utječu na razvoj samog

djeteta. Djeca odlaze na aktivnosti pozitivnih emocija što rezultira stvaralačkim procesom i napredovanjem. Osnovu tih aktivnosti čini dakle sloboda izbora i postojanje motivacije kao pretpostavke za izbor (Valjan-Vukić, 2013). Pozitivne posljedice utjecaja aktivnosti slobodnog vremena na djecu i mlade su: održavanje prijateljstva, druženje u različitim situacijama, socijalno-emocionalni razvoj, vještine neophodne za zapošljavanje. Isto tako, navode se i pozitivni utjecaji kvalitetno provedenog slobodnog vremena na fizički razvoj i aktivnost (zdravlje, biološka zrelost), kognitivni razvoj (kreativnost, kritičko mišljenje, rješavanje problema) te civilni razvoj (odgovornost prema drugima, vlastiti utjecaj na okolinu i zajednički rad).

Aktivnosti u slobodno vrijeme Rosić (2005) podijelila je u tri osnovne skupine, a to su vrijeme za odmor, rekreaciju i razvoj ličnosti. Odmor spada u prvu skupinu aktivnosti i definira ga kao „proces obnavljanja i osvježavanja istrošenih supstancija, fizičke i psihičke energije, te uspostavljanje novih snaga koje su čovjeku potrebne za život i rad“ (Rosić, 2005, str. 115). Prve aktivnosti za odmor služe obično odmaranju koje se mogu odvijati u domu, na javnom mjestu ili u prirodi. Većinom su individualnog karaktera te se odvijaju bez fizičkog i psihičkog napora. Druga skupina aktivnosti sadrži različite oblike rekreacije čiji je zadatak aktivni odmor, zabava i razonoda. U aktivnosti druge skupine spadaju izleti, različite društvene i pokretne igre, šetnje i slično. Nadalje, treću skupinu čine aktivnosti s područja ljudskih djelatnosti koje su više namijenjene razvoju ličnosti. Na primjer, to su obrazovne, kulturne, umjetničke, društvene i informativno-poučne djelatnosti (Rosić, 2005).

Aktivnosti slobodnog vremena potrebno je planirati unaprijed. Slobodno vrijeme je jedan od glavnih segmenata kulture življenja i ima veliku važnost u životu svakog čovjeka (Badrić, Prskalo, Matijević, 2015.) Odabir slobodne aktivnosti utječe za tjelesni, intelektualni, emocionalni i sociološki razvoj pojedinca. Aktivnosti slobodnog vremena mogu biti umjetničke te one potiču djecu na umjetničko stvaranje i izražavanje što dodatno potiče razvoj mašte i kreativnosti. Sportske aktivnosti potiču razvoj motorike, koordinacije, agilnosti i spretnosti. Također, sportska aktivnost stvara naviku kretanja, pozitivan stav prema samom sebi, otvorenost i želju za napredovanjem i slično. Obzirom na sve što nam nosi suvremeni svijet, učenike je potrebno motivirati i uključiti u sportske aktivnosti jer sjedilački način života značajno će utjecati na njihovu kvalitetu života u budućnosti. Pasivnim aktivnostima u slobodno vrijeme zapostavlja se kretanje što je jedan od glavnih pokazatelja kvalitetnog života.

### 3 Kineziološka aktivnost

Kineziologija je riječ grčkog podrijetla i dolazi od riječi *kinezis* – kretanja, gibanje i *logos* – riječ, dokaz, poučak, tvrdnja te označava znanost o pokretu ili kretanju (Dally, 1857; Prot, 1997; Renson, 2002; prema Prskalo i Sporiš, 2016).

„Kineziologija je znanost koja proučava učinkovitost ljudskih pokreta, upravljani proces vježbanja, njegove zakonitosti te posljedice na ljudski organizam u najširem smislu riječi“ ( Prskalo i Sporiš, 2016, str. 14). Kineziologija kao fundamentalna znanost svoja načela, principe i razvoj pronalazi u primijenjenim granama i aktivnostima. Primijenjene grane su sistematska kineziologija, kineziologija sporta, kineziološka edukacija, kineziološka rekreacija, kineziterapija i prilagođena tjelesna aktivnost i kineziološka antropologija (Prskalo i Sporiš, 2016). „Osnovni cilj kineziologije je pokretom tj. kretanjem poboljšati i unaprijediti čovjekovo zdravlje i život“ (Jurko, Čular, Badrić i Sporiš, 2015, str.11). Čovjek se kretanjem treba potruditi povećati svoju svakodnevnu aktivnost zato što je kretanje jedan je od osnovnih ljudskih potreba, a samim time povećava i kvalitetu života. Isto tako, djecu mlađe školske dobi neophodno je usmjeriti na razne oblike kinezioloških aktivnosti koje ujedno pridonose sveukupnom rastu i razvoju djeteta.

#### 3.1 Važnost kineziološke aktivnosti

Slobodno vrijeme i važnost kineziološke aktivnosti česta je tema današnjice. Slobodno vrijeme dobiva na društvenoj i socio-kulturnoj važnosti razvojem industrije i tehnologije. Današnje društvo izrazito je užurbano i dinamično, a samim time i slobodno vrijeme postaje uvjetovano mnogim utjecajima što daje veliku raznolikost u korištenju slobodnog vremena (Badrić, Prskalo, 2010). Danas je kineziološka aktivnost vrlo rijetka pojava u slobodno vrijeme mladih i djece što utječe na smanjenje socijalizacije i povećanje pretilosti. Djeca i mladi najčešće biraju aktivnosti koje su pasivnog karaktera te na taj način ne ulažu tjelesni napor. Uzrok pasivnog provedenog slobodnog vremena je gledanje televizije, igranje različitih video igara, društvene mreže te brojni drugi čimbenici koji vežu djecu za pasivne aktivnosti i virtualan svijet. Takav način provođenja slobodnog vremena posljedica je današnjice, odnosno razvoja tehnologije što značajno utječe na smanjene bavljenja različitim tjelesnim aktivnostima uključujući i sport. Potrebno je motivirati



djecu na način da provode slobodno vrijeme na različitim sportskim igralištima i parkovima jer je i igra jedna vrsta tjelesne aktivnosti. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO, 2010), definira tjelesnu aktivnost kao svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići, a koji zahtijeva potrošnju energije iznad razine mirovanja, uključujući aktivnosti koje se izvode tijekom rada, igranja, putovanja i rekreacijskih aktivnosti. Stoga, djeci je preporučljiva igra u parkovima i u prirodi, šetnja na svježem zraku, kao vrsta kineziološke aktivnosti jer osim zadovoljavajućih potreba za kretanjem prisutan je i društveno-socijalni kontakt s drugom djecom. Sportske aktivnosti iznimno su važne za razvoj djece i to u više aspekata – psihološkim, socijalnim, tjelesnim, motoričkim (Sindik, 2012). Sport i tjelesna aktivnost značajno mogu utjecati na stvaranje identiteta i povećanju samopouzdanja, što utječe na stvaranje i jačanje pozitivne slike o sebi. „Sportska aktivnost pozitivno djeluje na razvoj osobnosti na način da pomaže procesu socijalizacije pojedinca, razvija poželjne osobine, nudi pozitivne modele za identifikaciju, stvara korisne navike, smanjuje patološke oblike reagiranja“ (Sindik, 2009, str. 195).

Djeca u ranoj životnoj dobi tjelesnim vježbanjem stvaraju korisne navike za cijeli život. Djeca uspješnim učenjem različitih sportskih vještina, ali i stvaranjem navika sa željom i trudom da nauče nove stvari, značajno utječe na djetetov stav i osjećaj moći. Također, djetetova sloboda se očituje samostalnim biranjem aktivnosti kojom se želi baviti (Sindik, 2009). Kineziološke aktivnosti utječu na razvoj motoričkih sposobnosti, koordinacija, gibljivost, preciznost i izdržljivost. Isto tako, odgovarajuća primjena tjelesnih aktivnosti pomaže mladima da razviju zdravije mišićno-koštano tkivo, razviju zdrav kardiovaskularni sustav, razviju koordinaciju i kontrolu kretanja, održati zdravu tjelesnu masu (Meusel, 2006). Nadalje, na neaktivnost gledamo kao na vrlo štetno stanje za zdravlje i razvoj djece. Zdrava, okretna, spretna i vješta djeca mogu lakše nositi sve teškoće života te mogu lakše obavljati svoje radne i društvene zadaće. Tjelesna aktivnost ima veliki značaj na zdravstveno stanje samoga organizma. Prema istraživanjima, tjelesno vježbanje ima pozitivan utjecaj na neke čimbenike rizika za razvoj koronarne bolesti srca i pozitivno utječe na smanjenje prekomjerne tjelesne težine (Prskalo, 2007). Sjedilački način života i smanjena aktivnost djece i mladih uzrokuje veliki zdravstveni problem kao što je prekomjernu tjelesnu težinu (umjereno povećana tjelesna težina iznad zdravstvenog normatika – Indeks tjelesne mase 25 – 29,9) i pretilost (značajnije povećanje tjelesne težine iznad zdravstvenog normatika – Indeks tjelesne mase > 30) (Mišigoj-Duraković, 2008). Pasivne aktivnosti u kojim je

prisutno smanjeno kretanja i tjelesne aktivnosti, korištenje električnih romobila te korištenje automobila za prijevoz djece do škole, jedni su od glavnih razloga prekomjerne tjelesne težine i pretilosti. Također, djeca pretilost razvijaju uz smanjenu tjelesnu aktivnost u kombinaciji s neprimjereno visokim energetske unosom hrane (Mišigoj-Duraković, 2008). Energetskim visokim unosom hrane i smanjenom tjelesnom aktivnošću dolazi do povećane tjelesne mase na što trebamo pripaziti s obzirom na zdravlje i kvalitetu života djeteta. Također, kada kažemo zdravlje, ne podrazumijevamo samo tjelesno nego i psihičko i mentalno zdravlje. Važna je povezanost tjelesne aktivnosti i održavanje te zaštita dobrog psihičkog zdravlja (Prskalo, Sporiš, 2016). Djeca koja su aktivna i sudjeluju u različitim aktivnostima, razvijaju pozitivnu energiju koja im olakšava obavljanje ostalih obaveza kroz dan, ali i život.

### *3.2 Dijete i sport*

Sport možemo definirati kao aktivnost iznadprosječne umne i tjelesne angažiranosti. Njegov efekt se ostvaruje različitim oblicima tjelesnih vježbi i aktivnosti prema dogovorenim pravilima neke igre ili izvedbe. Sport je jedan od važnih čimbenika zdravlja svakog čovjeka, od najmlađe do najstarije životne dobi. Sklonost sportskom izrazu ljudskih sposobnosti, želja i zadovoljstvo u širenju granica ljudskih mogućnosti, spontanost i interes za ljudsku dramu što se odvija u sportskom natjecanju, daju sportu poseban potencijal, što je posebno važno za djecu i mlade (Krželj, 2009).

U sportu je potrebno stjecati znanja, podizati sposobnosti, razvijati vještine i usvajati moralne vrijednosti. Sport osim očuvanja zdravlja ima važnu ulogu i u društvenom aspektu života. On je usmjeren na odgojno-obrazovne vrijednosti. Sport omogućava djeci i mladima da razvijaju svoje ljudske kvalitete, da teže napredovanju, da stječu prijateljstva te da šire ljubav što je zapravo od glavnih društvenih vrijednosti svakog čovjeka. Odgojni utjecaj na djecu i mlade sportaše imaju treneri i učitelji koji s njima neposredno rade, ali i roditelji, škola, prijatelji i drugi. Odgoj je sve više zanemaren te glavni ciljevi sportske aktivnosti sve više postaju želja za postizanjem visokih rezultata i uspjeh. Potrebno je veći naglasak staviti na odgojni aspekt zato što pod utjecajem općih društvenih vrijednosti u sportu uspjeh i kompetitivnost postaju važniji od samog odgoja (Krželj, 2009).

Djeca se sportom mogu baviti u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima, sportskim klubovima i slično. Prilikom odabira sporta važno je obratiti pozornost na motoričke sposobnosti kao što su koordinacija, preciznost, ravnoteža, brzina i gibljivost, a snaga i izdržljivost su manje značajne pri izboru nekakve sportske aktivnosti jer se na njih može jako utjecati tijekom trenažnog procesa (Krželj, 2009). Također, odabir sporta za dijete je važan, iako ne postoji siguran pokazatelj koji pokazuje talentiranost djeteta za neki određeni sport. Sport kao takav ima primarni cilj postizanja što boljih rezultata u određenoj grani sporta. Isto tako, potrebno da je djeca imaju slobodu odabira sporta prema vlastitoj želji kao što su primjerice uzor nekog poznatog sportaša, izbor sporta na koji idu i njihovi prijatelji i drugo. Postoje različiti razlozi zbog kojih roditelji uključuju svoju djecu u sport. Primjerice, da postanu vrhunski sportaš, da steknu zdrave navike za daljni život ili da steknu širi društveni krug i da se socijaliziraju. Bez obzira na to, ne smijemo zaboraviti da dijete tijekom bavljenja sportom treba zadovoljiti potrebu za zabavom (Sindik, 2012).

### *3.3 Važnost tjelesne i zdravstvene kulture*

Tjelesna i zdravstvena kultura sastavni je dio odgoja i obrazovanja. Važnost nastavnog predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture temelji se na usvajanju i usavršavanju kinezioloških motoričkih vještina, znanja i navika koje pridonose zadovoljavanju osnovne ljudske potrebe za kretanjem. Temelji se na razvoju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti; sudjelovanju u elementarnim i naprednim kineziološkim/sportskim programima te stvaranju kritičkog promišljanja i pozitivnog stajališta prema tjelesnom vježbanju, zdravlju i zdravom načinu življenja (Nastavni plan i program za osnovnu školu, 2019). Uloga nastave tjelesne i zdravstvene kulture u današnjim uvjetima življenja dobiva na sve većoj važnosti zbog svakodnevnog smanjenog kretanja. Nažalost, nekim učenicima je nastava tjelesne i zdravstvene kulture jedini oblik tjelesne aktivnosti.

Predmet Tjelesne i zdravstvene kulture omogućuje učenicima da upoznaju svoje tijelo i njegovo funkcioniranje, njegove prednosti i ograničenja te da razumiju važnost tjelesnog vježbanja. Također, on potiče skladan rast i razvoj samog organizma, osobni i socijalni razvoj te pravilno tjelesno držanje. Tjelesna i zdravstvena kultura na učenike djeluje rasteređujuće te predstavlja planski određen i učinkovit način aktivnog odmora (Nastavni plan i program za

osnovnu školu, 2019). Cilj predmeta tjelesne i zdravstvene kulture je osposobljavanje učenike da mogu primijeniti usvojena znanja koja će im omogućiti samostalno tjelesno vježbanje kako bi imali bolju kvalitetu života.

Prema nastavnom planu i programu za osnovnu školu (2019) predmet tjelesna i zdravstvena kultura sadrži četiri predmetna područja:

- Kineziološka teorijska i motorička znanja
- Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti
- Motorička postignuća
- Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja.

Četiri područja koje obuhvaća tjelesna i zdravstvena kultura pokazuje njegovu širinu i sveobuhvatnost. Naglašava važnost tjelesnog vježbanja s ciljem unaprjeđenja tjelesnog zdravlja učenika. Njime je obuhvaćena značajna biološka i zdravstvena vrijednost. Biološka vrijednost odnosi se na ravnotežu samog organizma te njegovog odnosa s okolinom, dok se zdravstvene vrijednosti očituju kao utjecaj tjelesnog vježbanja na zdravlje i razvoj antropoloških obilježja.

### *3.4 Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti*

Škola je mjesto u kojemu se odvija odgojno-obrazovni proces. U prošlosti učenik je bio pasivan član odgojno-obrazovnog procesa, te je cilj bio pripremiti učenika za život i sve zadatke koje ga očekuju u budućem životu. U školama su se stjecala nova znanja, navike, osobine ličnosti koje su značajno pridonijele radu u industrijskim pogonima kao što su tvornice. Danas se od učenika očekuje suprotno, odnosno da bude aktivan član odgojno-obrazovnog procesa te da škola osnovne karakteristike svog djelovanja postavlja u otvorenosti, angažiranosti i samoupravnosti. Karakteristike koje priželjkujemo danas kod učenika i učenica su samostalno donošenje odluka, samostalno rješavanje problema, rješavanje različitih problema u timskom radu i skupinama. Navedene karakteristike koje priželjkujemo kod učenika najbolje se razvijaju u izvannastavnim i

izvanškolskim aktivnostima. U današnjoj, suvremenoj školi potrebno je omogućiti da djeca razvijaju sposobnosti te da budi aktivni sudionici društva (Šiljković i sur., 2007).

Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti dugo postoje u osnovnoj školi. Kao oblik rada s djecom izvannastavne i izvanškolske aktivnosti imaju određene specifičnosti, što u organizaciji, a što u realizaciji aktivnosti koje provode. Izvannastavne aktivnosti su različiti organizacijski oblici okupljanja učenika u slobodno izvannastavno vrijeme u školama, koji imaju pretežno kulturno-umjetničko, sportsko, tehničko, rekreacijsko, i znanstveno (obrazovno) obilježje. Izvanškolske aktivnosti čine različiti organizacijski i programski oblici okupljanja učenika u društvima, klubovima i drugim institucijama izvan škole (Cindrić, 1992; prema Šiljković i sur., 2007). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti važne su za pravilno iskorištavanje učenikova slobodnoga vremena. Izbor izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti prepušten je svakom učeniku prema njegovom vlastitom interesu, potrebi i mogućnostima. Učenici aktivnim sudjelovanjem u njima razvijaju svoje stvaralačke snage te ih izražavaju u svojoj svakodnevici.

### *3.4.1 Izvannastavne aktivnosti*

Državni pedagoški standard osnovnoškolskog sustava odgoja i obrazovanja (2008) definira izvannastavnu aktivnost kao „oblik aktivnosti koji škola planira, programira, organizira i realizira, a u koju se učenik samostalno, neobavezno i dobrovoljno uključuje“. Izvannastavne aktivnosti nisu obavezne za učenike, ali se učenicima mogu priznati kao ispunjavanje obaveza u školi. Isto tako, odvijaju se u slobodno vrijeme učenika i izvan nastave. Izvannastavne aktivnosti su planirane školskim kurikulumom i godišnjim planom i programom od strane neposrednih nositelja odgojno-obrazovne djelatnosti u školi.

U školi se oglašavaju sadržaji i organizacija rada izvannastavnih aktivnosti kako bi učenici dobili važne informacije o njima. Učenici sadržaj rada izvannastavnih aktivnosti mogu upoznati kroz školske listove, izložbu likovnih, literarnih i raznih drugih radova, školske koncerte, ali i na unaprijed određene dane poput Dana otvorenih vrata i Dana izvannastavnih aktivnosti kada i roditelji, učenici, učitelji, ali i drugi upoznaju rad škole (Valjan Vukić, 2016). Izvannastavne aktivnosti se po određenim karakteristikama razlikuju od nastave. Organizacijski gledano njihovo se djelovanje ne odvija u razredima, već u posebno formiranim skupinama, dok su često organizirane po srodnosti ili stručno sadržajnoj povezanosti. U izvannastavnim aktivnostima sudjeluju djeca iz

različitih razreda, različite dobi pa i iz različitih škola (Šiljković i sur., 2007). Izvannastavne aktivnosti nisu strogo strukturirane što omogućuje da se unose nove teme i sadržaji koje učitelji nisu planirali ili ih možda „vide“ na potpuno neki drugi način. Kreativnost i stvaralački procesi mogu učiniti tu izvannastavnu aktivnost prepoznatljivom u školi, ali i izvan nje.

Izvannastavne aktivnosti ostvaruju se u različitim područjima, a neka od njih su: jezično-umjetničko, prirodoslovno-matematičko, sportsko-zdravstveno-rekreacijsko, njegovanje nacionalne i kulturne baštine, očuvanje prirode i okoliša i promicanje zdravog načina života, društveno - humanistički projekti i tehničko stvaralaštvo. Izvannastavne aktivnosti moguće je uže vezati uz pojedini nastavni predmet i neki globalni obrazovni projekt. Također mogu biti u funkciji promoviranja i poticanja dječje igre, socijalnog učenja te aktivnosti djelatno-proizvodnog karaktera po čemu zaključujemo da mogu imati i interdisciplinarni karakter (Mendeš, 2010).

Izvannastavne aktivnosti pružaju učenicima da samostalno, prema vlastitim željama i interesima odaberu jednu od mogućih. Na taj način učenici kvalitetno organiziraju svoje slobodno vrijeme. Cilj izvannastavnih aktivnosti je obuhvatiti što veći broj učenika bez obzira na njihove sposobnosti. Ukoliko prepoznamo motoričku nadarenost pojedinih učenika, potrebno ih je usmjeravati u sportske aktivnosti. Sportske aktivnosti i svakodnevno tjelesno vježbanje utječu na razvoj motoričkih, funkcionalnih i drugi sposobnosti učenika. Stjecanjem dobrih navika u ranijoj životnoj dobi, utjecat će i na kvalitetu života u budućnosti.

### *3.4.2 Izvanškolske aktivnosti*

Izvanškolske aktivnosti su aktivnosti u kojima se okupljaju učenici u različitim društvima, klubovima i drugim institucijama izvan škole. Aktivnosti izvan škole predstavljaju poveznicu škole i društvene sredine, što također djeluje na uspjeh učenika, budući da se aktivnosti učenika izvan škole priznaju kao da se ostvaruje u školi. Izvanškolske aktivnosti realiziraju program rada te na taj način ostvaruju pedagoški utjecaj na djecu koji u njima zadovoljavaju svoje potrebe i interese (Valjan Vukić, 2016). U svoje slobodno vrijeme djeca i mladi sudjeluju u raznim izvanškolskim aktivnostima. Učenici se uključuju u izvanškolske aktivnosti prema vlastitom interesu, a neke od njih su: škola stranih jezika, umjetnička škola (glazbena ili baletna), kulturno-

umjetnička društva, predmetno-znanstvena društva, razni sportski klubovi, klubovi mladih tehničara, radionice i slično (Valjan Vukić, 2016).

Izvanškolske aktivnosti organiziraju se između ostalog radi potpunijeg i uspješnijeg ostvarivanja odgoja, socijalizacije mladih i razvijanja individualnih sposobnosti. Obzirom da sudjeluju u aktivnostima u skladu s osobnim interesima, njihova motivacija je izrazito visoka. Učenici na taj način puno lakše usvajaju nova znanja, ali i u punom većem opsegu (Šiljković i sur., 2007). Sudjelovanje u izvanškolskim aktivnostima pogoduje u stvaranju radnih navika učenika što može utjecati na disciplinu i rad u učenju. Učenici su u izvanškolskim aktivnostima u kontaktu s ostalom djecom te to pozitivno utječe na socijalizaciju. Smisao i rad izvanškolskih aktivnosti nije samo u pružanju mogućnosti „najsposobnijima“, već u poticajima omogućavanja i stvaranja uvjeta da se što više učenika uključi u razne organizacijske oblike u kojima će naći smisao i zadovoljstvo i shvatiti njihov smisao.

## **4 Dosadašnja istraživanja**

Prskalo (2007) je proveo istraživanje na uzorku od 287 učenica i učenika od 1. do 4. razreda osnovnih škola u dobi od 7 do 10 godina. Naglasak na ovo istraživanje stavljen je na posljedice koje uzrokuje nedovoljna kineziološka aktivnost djece. Rezultati istraživanja su pokazali zabrinjavajuće nisku frekvenciju odgovora koji predmet Tjelesna i zdravstvena kultura stavljaju na prvo mjesto po značaju za budući život (13%) dok je preferencija tog predmeta nešto viša (37%). Provedba slobodnog vremena u nekoj karakterističnoj statičnoj aktivnosti značajno je viša (27%) nego u nekoj kineziološkoj aktivnosti (17%). Iz istraživanja je također vidljivo da djevojčice provode više slobodnog vremena u statičnim aktivnostima od dječaka. Utvrđeno je i to da spol i dob utječu na izbor provedbe slobodnog vremena i sudjelovanje u raznim kineziološkim aktivnostima. Isto tako, utvrđeno je da veći broj djece sudjeluje u izvanškolskim aktivnostima u odnosu na izvannastavne aktivnosti. Autor navodi kako je prema znantnom broju istraživanja dokazano da tjelesno vježbanje ima pozitivan utjecaj na pojedince čimbenike rizika za razvoj koronarnih bolesti srca te utječe na smanjenje prekomjerne tjelesne težine. Također, tjelesno vježbanje osim što pozitivno utječe na regulaciju morfoloških, motoričkih i funkcionalnih

obilježja, veliki značaj ima i na kognitivne funkcije. Također, naglašava važnost predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture zato što ona utječe na stvaranje navika svakodnevnog vježbanja te formiranja pozitivnog stava prema kineziološkoj aktivnosti općenito.

Badrić, Prskalo i Pongračić (2012) provode istraživanje na uzorku od 60 učenika i učenica 4. razreda osnovne škole. Cilj rada je utvrditi postoji li značajna razlika u nekim antropološkim obilježjima između djevojčica i dječaka prema razini njihove tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme. Rezultati istraživanja pokazuju da se samo 20% istraživanih učenika u slobodno vrijeme bavi nekom vrstom kineziološke aktivnosti. Isto tako rezultati istraživanja pokazali su da postoje minimalne razlike u motoričkim sposobnostima između tjelesno aktivnih i tjelesno neaktivnih učenika. Značajna razlika očituje se u prostoru statičke snage. Iz dobivenih rezultata može se zaključiti da se vrlo malo učenika odlučuje za korištenjem kinezioloških aktivnosti u slobodno vrijeme, te da su motoričke sposobnosti na manjoj razini kod tjelesno neaktivnih učenika.

Prskalo (2013) u svom istraživanju pokazuje zabrinjavajuće nisku frekvenciju odgovora u kojem predmet Tjelesne i zdravstvene kulture po značaju za budući život stavljaju na prvo mjesto u 2007. godini (13%), odnosno 18% u 2012. godini. U 2012. godini preferencija prema predmetu Tjelesne i zdravstvene kulture značajno je smanjena u odnosu na 2007. s 37% na 27%. Provedba slobodnog vremena u nekoj karakterističnoj statičnoj aktivnosti značajno je viša (44%) nego u nekoj kineziološkoj aktivnosti (25%) u 2012. godini za razliku od 2007. godine kad je u statičnoj aktivnosti provedeno 27% u odnosu na 17% provedenih u kineziološkoj aktivnosti.

Prskalo, Horvat i Hraski (2014) proveli su istraživanje na uzorku od 628 učenika i učenica od 1. do 4. razreda od 7 do 10 godina starosti. Cilj istraživanje je bio utvrđivanje preferencije prema igri, ali i kineziološkoj aktivnosti u slobodnom vremenu djece mlađe školske dobi, dobi koja slijedi nakon predškolske dobi u kojoj je igra osnovno sredstvo utjecaja na ukupan antropološki status osobe. Na temelju rezultata istraživanja moguće je zaključiti da je tendencija prema igri, kineziološkoj aktivnosti i naglašeno igri i kineziološkoj aktivnosti povezana dijelom s kronološkom dobi, iako je vidljivo da je ta pravilnost djelomično narušena. Rezultati se mogu razmatrati kao posljedica oblikovanja stava prema slobodnom vremenu još iz predškolske dobi, a utjecaji u tom razdoblju su raznovrsni. Također, moguće je i zbog male uključenost djece u organizirani odgojni-obrazovni sustav. Zaključujemo da veliku ulogu u oblikovanju stava prema slobodnom vremenu i aktivnostima ima pripadnost nekom razredu - skupini. Prema rezultatima



možemo zaključiti da grupiranje stavova dolazi u primarnoj edukaciji te da sadržaj slobodnog vremena s obzirom na pripadnost spolu nisu utvrđeni iako su neka dosadašnja istraživanja na to upućivala.

Badrić, Sporiš i Krstičević (2015) su proveli istraživanje koje je bio cilj utvrđivanje razlika u motoričkim sposobnostima između učenika koji su podijeljeni prema razini tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu. U istraživanju je sudjelovalo 434 dječaka od 5 do 8 razreda osnovne škole te je uzorak ispitanika obuhvatio učenike koji teritorijalno pripadaju gradovima Sisku i Petrinji. U istraživanju je izmjereno 15 mjera motoričkih sposobnosti, 2 mjere morfoloških karakteristika te je pomoću anketnog upitnika procijenjeno vrijeme provedeno u kineziološkim aktivnostima u slobodnom vremenu. Dobiveni rezultati pokazuju da kod učenika petih razreda ne postoji značajnija razlika u morfološkim karakteristikama. Kada se radi o učenicima šestih, sedmih i osmih razreda, studija pokazuje da učenici koji nisu tjelesno aktivni imaju veću tjelesnu masu, a samim time i višu vrijednost indeksa tjelesne mase. Utvrđeno je da učenici koji u slobodno vrijeme ne sudjeluju u kineziološkim aktivnostima u trajanju najmanje od 60 minuta dnevno imaju slabije razvijene motoričke sposobnosti. Također, nesudjelovanje učenika u tjelesnim aktivnostima doprinosi većoj povećanoj tjelesnoj masi u odnosu na one učenike koji su tjelesno aktivni u slobodno vrijeme.

Badriću, Prskalu i Matijeвиću (2015) cilj istraživanja bio je pronaći razliku u provođenju kinezioloških i nekinezioloških aktivnosti u slobodnom vremenu, prema spolu i dobi. U istraživanju su sudjelovali učenici viših razreda osnovne škole. Ukupan uzorak učenika bio je 847 učenika te s područja Sisačko – moslavačke županije. Prikupljenim podacima došli su do rezultata kako se učenici u slobodno vrijeme od kinezioloških aktivnosti bave najviše vožnjom bicikla i igranjem nogometa, dok se u slobodno vrijeme u nekineziološkim aktivnostima prakticiraju gledanje televizije i slušanje glazbe. Mann – Whitney testom utvrdili su razliku između djevojčica i dječaka. Dječaci više vremena provode u aktivnostima kao što su vožnja biciklom i igranje nogometa, a djevojčice više vremena provode u šetnji, rolanju i badmintonu. Kada govorimo o nekineziološkim aktivnostima dječaci prednjače u igranju igrica na računalo ili Playstationu, dok djevojčice slušaju glazbu ili se koriste internetom. Statistički značajnija razlika pronađena je u dobi učenika kod kinezioloških aktivnosti u slobodno vrijeme u kojoj su mlađi učenici više preferirali igranje badmintona od starijih učenika. U nekineziološkim aktivnostima pronađene su značajne

razlike, tako da učenici petog razreda provode više vremena čitajući knjige, učenici sedmog i osmog razreda više čitaju novine i časopise, te se koriste internetom. Učenici osmog razreda, također, prednjače u slušanju glazbe, razgovoru na mobitelu i slanju poruke.

## 5 Cilj istraživanja

Cilj ovog diplomskog rada je otkriti kako učenici provode svoje slobodno vrijeme. Primarni cilj ovog istraživanja je otkriti što učenici rade u slobodno vrijeme i u kojoj mjeri se bave kineziološkim aktivnostima. Sekundarni cilj je usporedba bavljenja kineziološkim aktivnostima po spolu.

## 6 Metoda

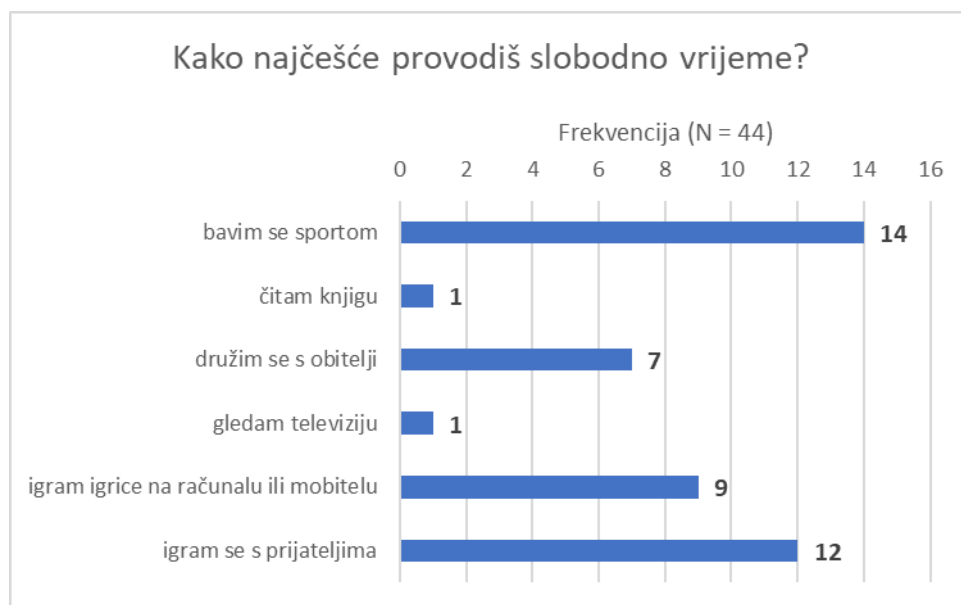
Istraživanje je provedeno u razdoblju od 27. - 28. travnja 2022. godine u Osnovnoj školi Brestje u Zagrebu. Uzorak učenika su učenici 3. razreda. U istraživanju su sudjelovala dva 3. razreda te je sveukupno bilo 44 učenika, od čega 25 učenica i 19 učenika. Istraživanje je provedeno u obliku anketnog listića kojeg sa učenici morali ispuniti. Anketa sadrži 10 pitanja o slobodnom vremenu i kineziološkim aktivnostima. Prije ispunjavanja ankete učenici su morali zaokružiti spol i napisati razred. Uz pitanja su bili ponuđeni odgovori i svaki učenik je trebao izabrati jedan ponuđeni odgovor, a u nekim pitanjima i dopisati ukoliko se među ponuđenim odgovorima ne nalazi njihov odgovor.

Pitanja koja su postavljena učenicima su:

1. Kako najčešće provodiš svoje slobodno vrijeme? (zaokruži samo jedan odgovor)
2. Koliko sati dnevno provedeš za računalom ili mobitelom?
3. Koju izvannastavnu školsku aktivnost pohadaš? (zaokruži najdražu)
4. Baviš li se nekim tjelesnim vježbanjem uključujući sportom?
5. Kojom se aktivnošću najčešće baviš u slobodno vrijeme?
6. Koliko često se baviš aktivnošću? (aktivnost iz 5. pitanja)
7. Ideš li na aktivnost u školu ili negdje drugdje? (aktivnost iz 5. pitanja)
8. Zbog čega ste aktivni u slobodno vrijeme?
9. Planirate li biti aktivni i baviti se nekom aktivnošću u budućnosti?
10. Smatraš li da je za čovjeka važno kretanje i vježbanje?

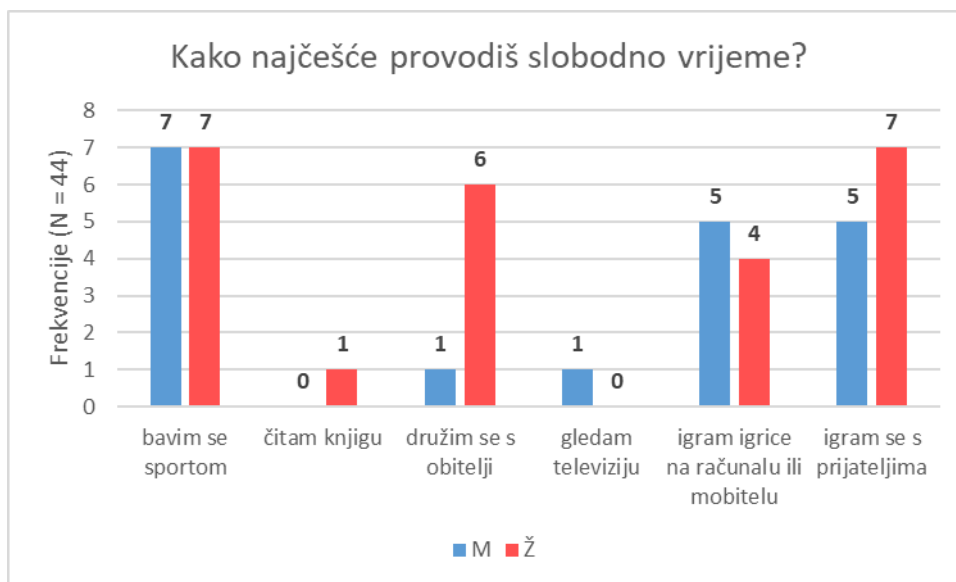
## 7 Rezultati i rasprava

Na temelju provedene ankete dobili smo rezultate koji su prikazani grafički. Svi su rezultati prikazani plavom bojom, osim onih u kojima je napravljena usporedba u odgovorima dječaka i djevojčica, gdje su dječaci označeni plavom bojom, a djevojčice crvenom.



1. graf

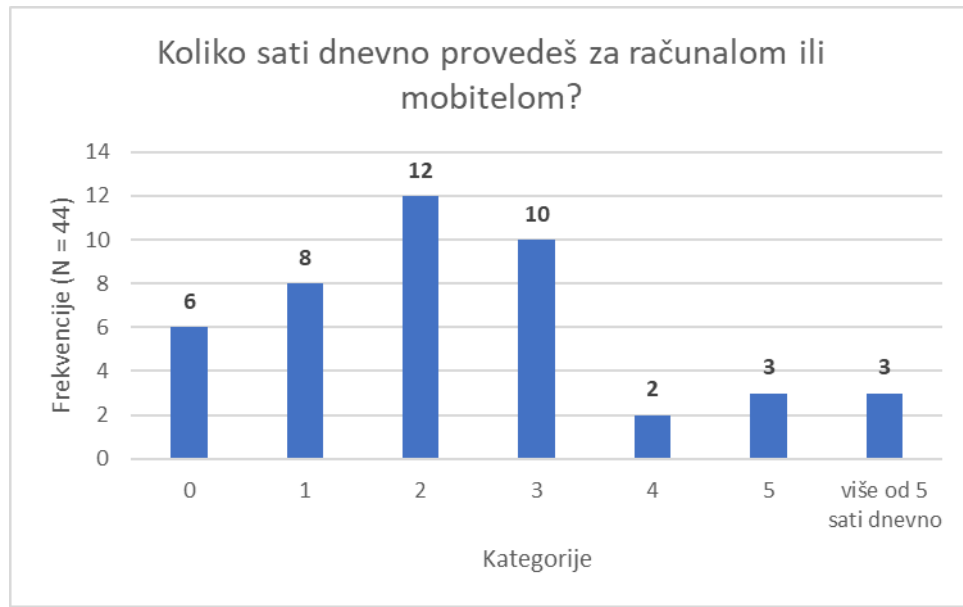
Učenici su u prvom pitanju trebali dati jedan odgovor dajući prednost onoj aktivnosti koju najčešće provode u slobodno vrijeme. Istraživanjem dobivamo rezultate koji pokazuju da se u slobodno vrijeme 14 učenika bavi sportom (31,82%) te zaključujemo da je to i najčešća aktivnost kojom učenici provode svoje slobodno vrijeme. Također, aktivnost igranje s prijateljima odabralo je 12 učenika (27,27%) što je pozitivno jer su u toj aktivnosti uključuje i razne sportske igre. Igranje igrice na računalu ili mobitelu odgovorilo je 9 učenika (20,45%), dok je nešto manji broj od 7 učenika (15,91%) odgovorilo da se druži s obitelji. Najmanji, ali i jednak broj učenika (2,27%) odgovorilo je da najčešće slobodno vrijeme provodi čitanjem knjige ili gledanjem televizije. Obje aktivnosti su pasivne, ali kao prednost čitanja knjige možemo navesti poticanje razmišljanja i razvijanje jezičnih vrednota.



**2. graf**

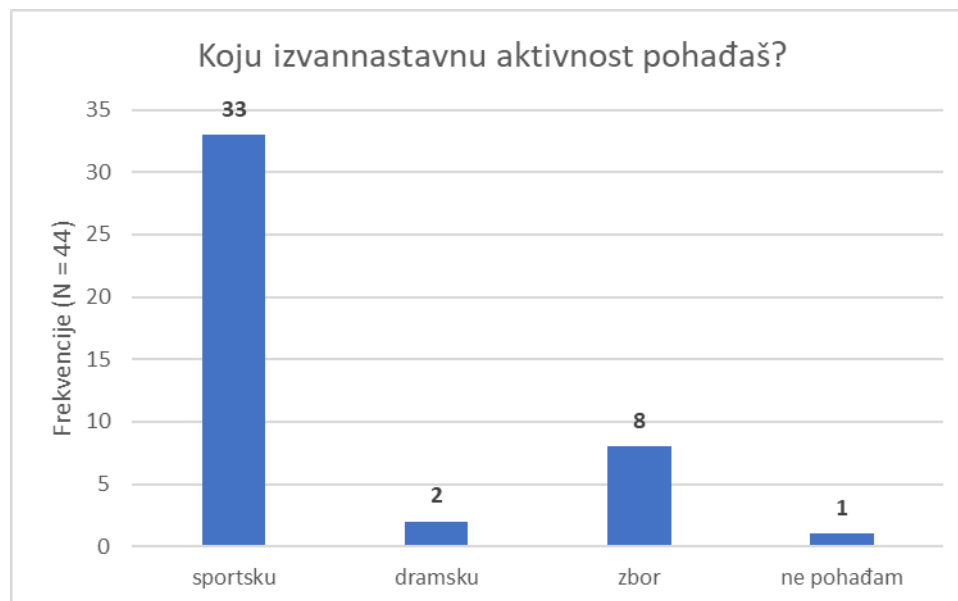
Za isto pitanje napravljen je još jedan graf koji prikazuje usporedbu provođenja slobodnog vremena po spolu, odnosno na djevojčice i dječake. U usporedbi djevojčica i dječaka sport je aktivnost kojom se i djevojčice i dječaci najčešće bave u slobodno vrijeme. Rezultati prikazuju da je 7 djevojčica (15,91%) i 7 dječaka (15,91%) odabralo sport. Najizraženija razlika je u aktivnosti druženja s obitelji gdje je odabir te aktivnosti kod djevojčica bio znatno veći (13,64%) u odnosu na dječake (2,27%). Također, u aktivnosti igranja s prijateljima 7 je djevojčica (15,91%) zaokružilo tu aktivnost, dok je nešto manji broj od 5 učenika (11,36%) zaokružilo isto. Nadalje, aktivnost igranja igrice na računalu ili mobitelu u slobodno vrijeme kod dječaka je malo izraženija (11,36%) u odnosu na djevojčice (9,09%). Isto tako, za aktivnost gledanje televizije samo je jedan dječak zaokružio navedenu aktivnost, a od djevojčica nije niti jedna. Slična, ali obrnuta situacija bila je za aktivnost čitanja knjige u kojoj je samo jedna djevojčica odabrala tu aktivnost, a od dječaka nije niti jedan.

Proveden je hi-kvadrat test za testiranje povezanosti spola učenika i toga kako učenici provode svoje slobodno vrijeme. Ustanovljeno je da ne postoji statistički značajna razlika između učenika i učenica u tome kako provode slobodno vrijeme ( $\chi^2=5.30$ ,  $df=5$ ,  $p=0.38$ ,  $p > 0.05$ ). Drugim riječima, opcije koje su ponuđene su jednako učestale kod učenika i kod učenica.



**3. graf**

Analizom rezultata vidljivo je da 12 učenika (27,27%) provedi 2 sata dnevno za računalom ili mobitelom, dok je nešto manji broj od 10 učenika (22,73%) koji provode 3 sata. Manje od sat vremena dnevno provodi 6 učenika (13,64%), a 1 sat provodi 8 učenika (18,18%). Daljnjom analizom, 4, 5 i više od 5 sati dnevno za mobitelom ili računalom provodi manji broj učenika. 2 učenika (4,55%) provode više od 4 sata dnevno, dok 5 i više od 5 sati dnevno provodi jednak broj učenika (3, 82%). Uočljiv je zabrinjavuće veliki postotak djece koje provode veliku količinu svog slobodnog vremena za računalom ili mobitelom kao jednoj od najčešćih pasivnih aktivnosti današnjice.



**4. graf**

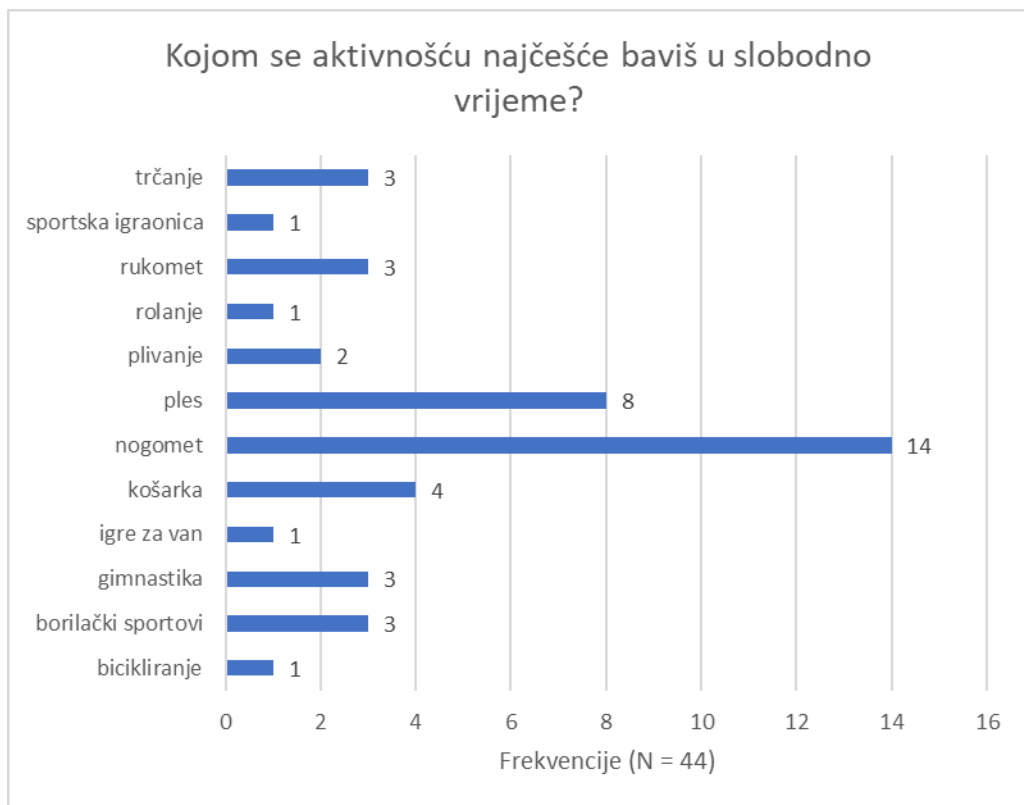
U ovom pitanju učenici ću trebali zaokružiti samo jednu, odnosno najdražu izvannastavnu aktivnost koju pohađaju. Analizom rezultata vidljivo je da sportsku aktivnost pohađa 33 učenika (75%) što je više od polovice ispitanih učenika. Druga po redu aktivnost je zbor koju pohađa 8 učenika (18,18%), dok dramsku aktivnost pohađa 2 učenika (4,55%). Samo jedan učenik (2,27%) ne pohađa niti jednu izvannastavnu aktivnost. Analizom rezultata vidimo da su učenici u OŠ Brestje svjesni važnosti bavljenja sportom i aktivnim provedenim slobodnim vremenom, bez obzira što je jedan dio učenika u prethodnom pitanju odgovorilo da najčešće provode slobodno vrijeme nekim pasivnim aktivnostima kao što su primjerice igranje igrica na računalima.



**5. graf**

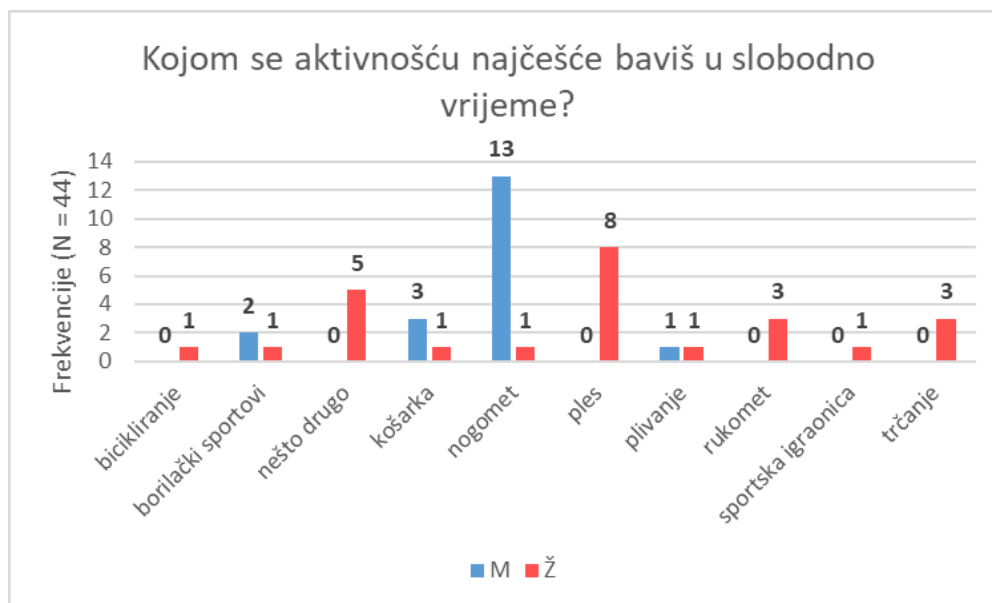
Analizom rezultata vidljivo je da se većina učenika bavi nekim tjelesnim vježbanjem uključujući sportom. Veliki broj učenik (93,18%) se bavi, dok se manji broj od 3 učenika (6,82%) ne bavi nikakvim tjelesnim vježbanjem. Ovom analizom rezultata dobivamo povratnu informaciju u kojoj većina učenika u slobodno vrijeme sudjeluje u nekoj kineziološkoj aktivnosti što je izuzetno važno, ali i pohvalno jer to značajno utječe na kvalitetu provedenog slobodnog vremena.





**6. graf**

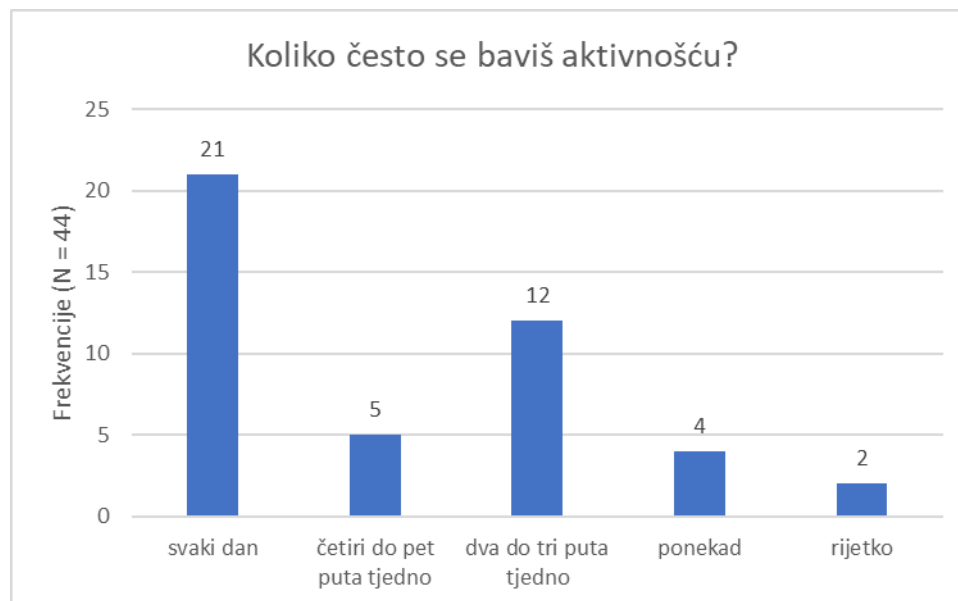
U ovom pitanju učenici su trebali zaokružiti kojom se aktivnošću najčešće bave u slobodno vrijeme. Najveći broj, od čak 14 učenika (31,82%) bavi se nogometom, 8 učenika (18,18%) plesom, 4 učenika košarkom (9,09%), 3 učenika (6,28%) trčanjem, rukometom, gimnastikom i borilačkim sportovima, 2 učenika (4,55%) plivanjem, dok 1 učenik (2,27%) rolanjem, bicikliranjem, sportskom igraonicom i igrama za van.



**7. graf**

Za isto pitanje napravljen je još jedan graf koji prikazuje usporedbu bavljenja kineziološkim aktivnostima po spolu, odnosno na djevojčice i dječake. Istaknula bih samo dva odgovora u kojima je najizraženija razlika. Od 14 učenika koji se bave nogometom 13 je dječaka. Najveći broj djevojčica, točnije 8, odabralo je ples kao aktivnost kojom se najčešće bave u slobodno vrijeme, dok se dječaci njime ne bave.

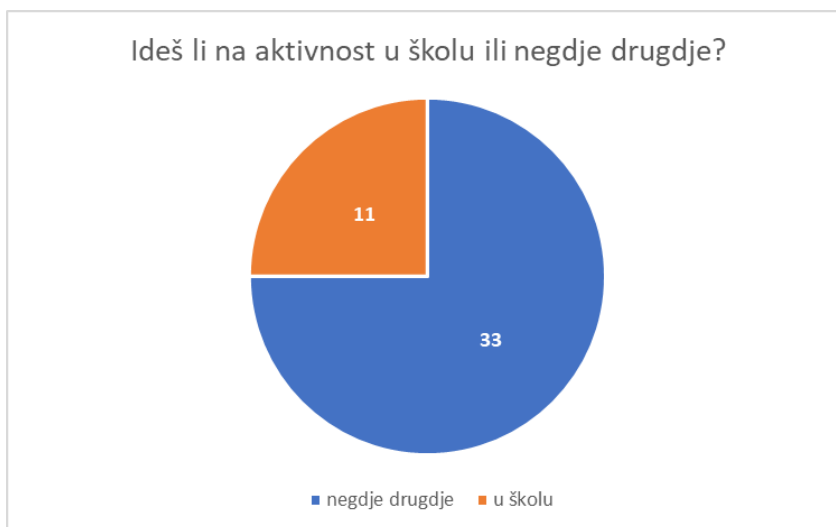
Proveden je hi-kvadrat test za testiranje povezanosti spola učenika i toga kojom se aktivnošću najčešće učenici bave u slobodno vrijeme. Ustanovljeno je da postoji statistički značajna razlika između učenika i učenica u tome kojom se aktivnošću najčešće bave u slobodno vrijeme. Učenici navode nogomet kao aktivnost s kojom se bave u slobodno vrijeme češće nego učenice, dok učenice češće navode ples od učenika kao aktivnost kojom se bave u slobodno vrijeme ( $\chi^2=32.40$ ,  $df=11$ ,  $p < 0.001$ ).



**8. graf**

U ovom pitanju učenici su trebali zaokružiti koliko često se bave aktivnošću. Analizom rezultata vidimo da se najveći postotak od čak 21 učenik (47, 73%) bavi aktivnošću svaki dan. Četiri do pet puta tjedno nekom aktivnošću bavi se 5 učenika (11,36%) i dva do tri puta tjedno 12 učenika (27,27%). Ponekad se nekom aktivnošću bavi 4 učenika (9,09%), dok se rijetko bavi samo 2 učenika (4,55%).

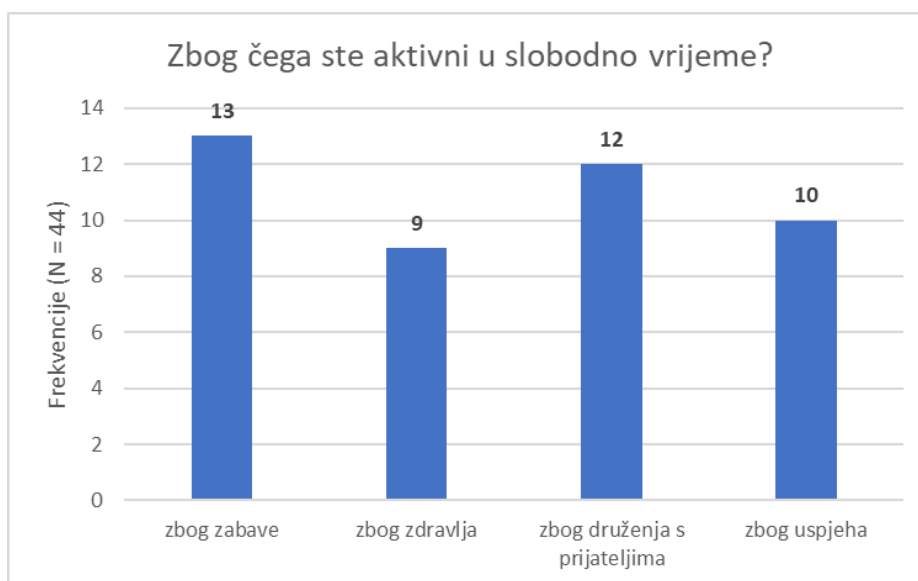
Važnost tjelesnog vježbanja je neupitna za zdravlje i kvalitetu života svakog ljudskog čovjeka. Potrebno je pronaći pravi omjer vježbanja i školskih obaveza kako bi se sve obaveze stigle obavljati na vrijeme i kako nebi došlo do propusta u školi.



**9. graf**

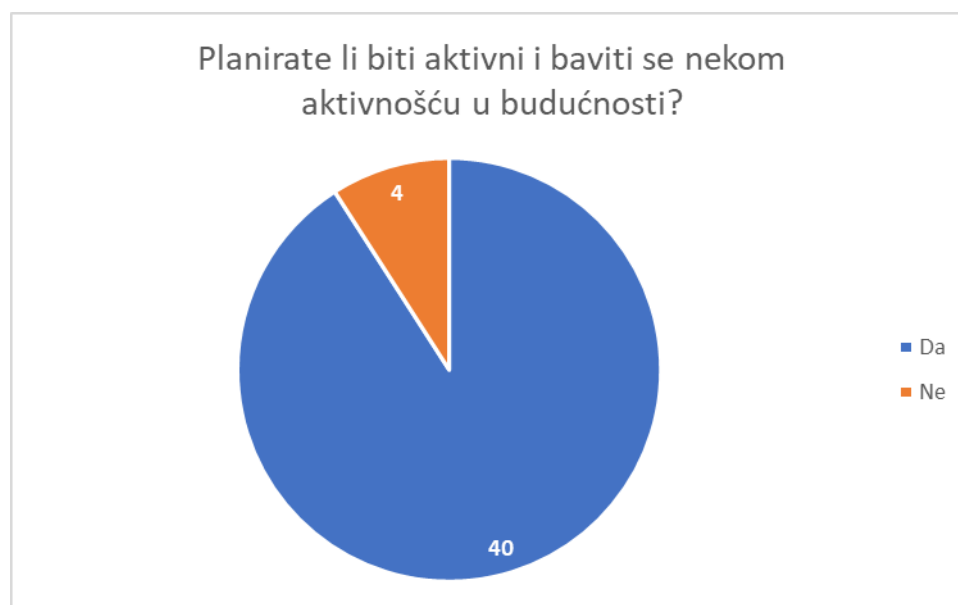
Učenici su odgovorom na ovo pitanjem pokazali da velik broj ide na aktivnosti negdje drugdje, odnosno izvan škole. Odgovor negdje drugdje zaokružilo je 33 učenika (75%), dok je odgovor da na aktivnosti idu u školu zaokružilo 11 učenika (25%).

Škole bi za učenike trebale realizirati različite sportske programe koji uključuju brojne kineziološke aktivnosti. Na taj način veći broj učenika imalo bi mogućnost pohađanja i sudjelovanja u aktivnosti u školi, a ne izvan nje.



**10. graf**

U ovom pitanju učenici su trebali odgovoriti zbog čega su aktivni u slobodno vrijeme. Iz dobivenih rezultata vidimo da je približno jednak broj odgovora za sve navedeno. Aktivno je 13 učenika (29,55%) zbog zabave, 12 učenika (27,27%) zbog druženja s prijateljima, 10 učenika (22,73%) zbog uspjeha i 9 (20,45%) učenika zbog zdravlja. Učenici imaju različite razloge za sudjelovanjem u aktivnostima. Svakako bavljenje različitim aktivnostima u slobodno vrijeme zbog zdravlja ima daleko veću prednost nad ostalima. Primjećujemo da se najmanji broj učenika odabralo taj odgovor. Nadalje, bavljenje aktivnostima zbog druženja s prijateljima i zabave isto ima veliki značaj, posebno u njihovom razdoblju života, jer se na taj način socijaliziraju. Velik broj učenik odabrao je da se bave različitim aktivnostima zbog uspjeha što svakako ima značajnu važnost zbog želje za napredovanjem i usavršavanjem u budućem životu.

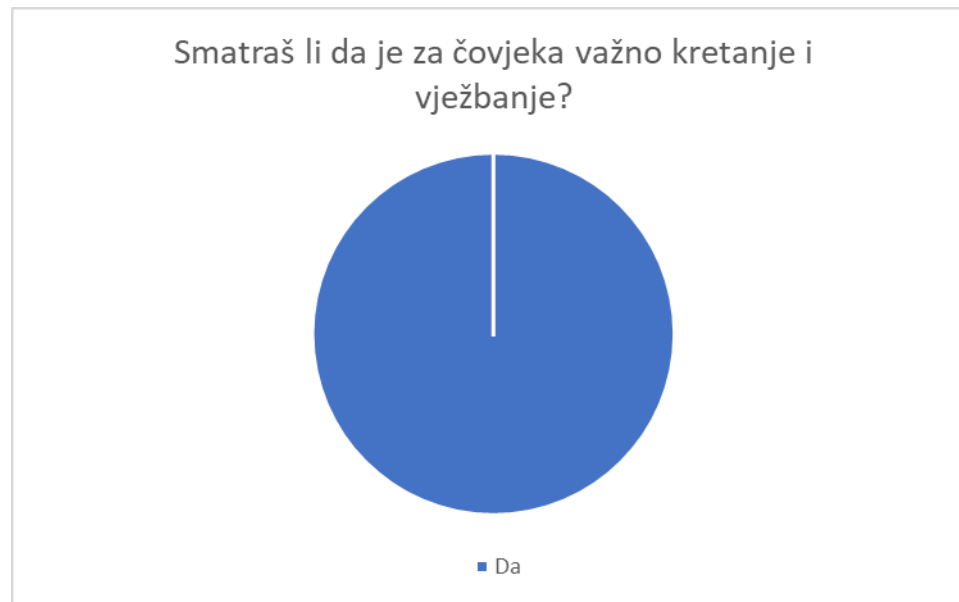


**11. graf**

Prema rezultatima vidimo da većina učenika planira biti aktivna i baviti se nekom aktivnošću u budućnosti što je vrlo pozitivno. Odgovornom da odgovorilo je 40 učenika (90,91%), dok je odgovor ne odgovorilo samo 4 učenika (9,09%).

Upravo ovim rezultatima možemo uočiti koliko učenici vole biti aktivni i baviti se različitim tjelesnim vježbanjem uključujući i sportom. Roditelji, učitelji i drugo stručno osoblje trebaju

poticati da se takva aktivnost nastave jer se u ranoj životnoj dobi razvijaju navike za aktivno provedenim slobodnim vremena, ali i niz drugih pozitivnih stvari koji utječu na kvalitetu življenja.



**12. graf**

Učenici su u ovom pitanju trebali odgovoriti smatraju li da je za čovjeka važno kretanje i vježbanje. Svi učenici su odgovorili pozitivno, odnosno odgovorom da. Ovime zaključujemo da je njihova razina svijesti o važnosti kretanja i vježbanja vrlo velika te da shvaćaju važnost stvaranja navike za svakodnevnim vježbanjem. Tjelesno vježbanje i svakodnevno kretanje utječe na čovjekovo tjelesno, ali i mentalno zdravlje.

## 8 Zaključak

U današnjem društvu prisutan je snažan utjecaj modernog doba na sva područja ljudskog života. Većina odraslih, ali i djece još se nije uspjela prilagoditi takvom načinu življenja. Nažalost, smanjena potreba za kretanjem, sjedilački način života, nepravila prehrana i niz drugih čimbenika današnjeg vremena utječu na zdravlje i kvalitetu života odraslih i djece. Sve te posljedice modernog doba postale su nesvjesne za društvo te su prisutne u njihovoj svakodnevnici. Najveći i naj snažniji utjecaj takve okoline usmjeren je na djecu jer oni postaju sve manje zainteresirana za kretanje, bavljenjem sportom i različitim kineziološkim aktivnostima. Zabavni sadržaj koji im nudi televizija, računalne i mobilne igrice, okupiraju većinu njihova slobodnog vremena. Svakako postoje iznimke, odnosno djeca koja svoje slobodno vrijeme rado provode baveći se određenim tjelesnim vježbanjem uključujući sport. Nadalje, slobodno vrijeme učenika treba biti unaprijed organizirano te prema njihovim interesu i željama uz potporu roditelja ili neke stručne osobe. Slobodno vrijeme je ključan čimbenik razvoja te utječe na djetetov tjelesni, intelektualni, emocionalni i socijalni razvoj.

Rezultati provedenog istraživanja ukazuju da se velik broj djece (31,82%) najčešće bavi sportom u slobodno vrijeme. Učenici shvaćaju važnost kretanja i tjelesnog vježbanja te 90% učenika planira biti aktivno u budućnosti. Učenici se bave različitim aktivnostima, ali među dječacima najviše prevladava nogomet, dok kod djevojčica ples. Pasivne aktivnosti koje ne zahtijevaju tjelesni napor kao što su igranje igrice na računalu i mobitelu zauzimaju velik dio slobodnog vremena učenika. Vrijeme provedeno tim aktivnostima je pomalo zabrinjavajuće jer 27,27% učenika provodi 2 sata dnevno na mobitelu ili računalu, dok 6,82% čak više od 5 sati dnevno.

Učitelji kao stručne osobe, uz pomoć roditeljica i ostalih suradnika, trebaju poticati učenike na kretanje, tjelesno vježbanje te igranje različitih društvenih igara u prirodi na svježem zraku. Također, potrebno je sve više upućivati da aktivno provode slobodno vrijeme, ali i učitelji trebaju težiti aktivnom nastavnim. Učenici u ranoj dobi stvaraju navike koje će im ostati usađene za budući život te ih stoga treba od malih nogu usvajati.

## 9 Literatura

1. Andrijašević, M. (2008). *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života*. Zagreb: Zbornik radova.
2. Badrić, M., Sporiš, G., Krističević, T. (2015). Razlike u motoričkim sposobnostima učenika prema razini tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 30 (2), 92-9.
3. Badrić, M., Prskalo, I. (2011a). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak - časopis za pedagoški teoriju i praksu*, 152 (3-4), 479-494.
4. Badrić, M., Prskalo, I., Matijević, M. (2015). Primary School Pupils' Free Time Activities. *Croatian Journal of Education*, 17 (2), 299-332.
5. Badrić, M., Prskalo, I., Pongrašić, M. (2012). Antropološka obilježja i kineziološka aktivnost djece u slobodno vrijeme. *Učiteljski fakultete Sveučilišta u Zagrebu*, 145-150.
6. Berčić, H. (2010). Kineziološke aktivnosti v družini kot preventivni dejavnik odvisnosti od alkohola pri mladih, U: Andrijašević, M.(ur.), *Kineziološki sadržaji i društveni život mladih* (20-27). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
7. Ilišin, V. (2000), Promjene u slobodnom vremenu mladih. *Napredak*, 141 (4): 419-429.
8. Ilišin, V., Radin, F. (2002.). *Mladi uoči trećeg milenija*. Zagreb: Institut za društvena istraživanja u Zagrebu i Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži.
9. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M., Sporiš, G. (2015). *Osnove kineziologije*. Zagreb: Sportska knjiga.
10. Jeđud, I., Novak, T. (2006.). Provođenje slobodnog vremena djece i mladih s poremećajima u ponašanju – kvalitativna metoda. *Revija za sociologiju*, 37 (1–2), 77–90.



11. Jurakić, D. (2009). Taksonomske karakteristike zaposlenika srednje dobi kao osnova izrade sportsko-rekreacijskih programa. *Doktorska disertacija*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
12. Krželj, V. (2009). Dijete i sport. *Klinika za dječje bolesti Kliničkog bolničkog centra Split*. Split: Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu.
13. Mišigoj-Duraković. M. (2008). *Kinantropologija – Biološki aspekti tjelesnog vježbanja*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
14. Mendeš, B. (2010). *Izvannastavne aktivnosti u suvremenom osnovnoškolskom kontekstu*. U: Ivon, H. (ur.). Umjetnički odgoj i obrazovanje u školskom kurikulumu 123-137. Split: Filozofski fakultet u Splitu i Hrvatski pedagoško-književni zbor ogranak u Splitu.
15. Meusel, D. (2006). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. A framework to monitor and evaluate implementation*. Ženeva: World Health Organization.
16. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
17. Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*, 9 (2), 161-173.
18. Prskalo, I. (2013) Kinesiological Activities and Leisure Time of Young School- Age Pupils in 2007 and 2012. *Croatian Journal of Education*, 15 (1), 109-128.
19. Prskalo, I., Horvat, V., Hraski, M. (2014) Play and Children's Kinesiological Activities: A Precondition for Making Daily Exercise a Habit. *Croatian Journal of Education*. 16 (1), 57-68.
20. Polić, R. (2003.). Odgoj i dokolica. *Metodički ogledi*, 10 (2), 25–37.

21. Previšić, V. (2000). Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse. *Napredak* 141 (4), 403-410.
22. Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme-slobodne aktivnosti*. Rijeka: Naklada Žagar.
23. Sindik, J. (2009). Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom - mogućnosti i opasnosti. *Paediatrica Croatica*, 53 (1), 193-199.
24. Sindik, J. (2012). Psihološke dobrobiti sporta za djecu. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 3 (2), 91-94
25. Sporiš, G., Badrić, M., Prskalom I. I Bonacin, D. (2013). Kinesiology – systematic review. *SportScience*, 6 (1), 7-23.
26. Šiljković, Ž., Rajić, V., Bertić, D. (2007). *Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
27. Valjan Vukić V. (2013). Slobodno vrijeme kao „prostor“ razvijanja vrijednosti u učenika. *Magistra Iadertina*, 8 (1), 59-73.
28. Valjan Vukić, V. (2016) Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti učenika – višestruke perspektive. *Školski vjesnik : časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*, 65 (1), 33-57.
29. Vukasović, A. (2001). *Pedagogija*. Zagreb: Hrvatski katolički zbor „MI“.
30. Vukasović, A. (2001). Sve veća važnost odgoja u slobodnom vremenu. *Napredak* 141 (4), 448-457.
31. World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.

# 10 Prilozi

## Kineziološka aktivnost i slobodno vrijeme učenika - Anketni upitnik

OSNOVNA ŠKOLA \_\_\_\_\_

RAZRED \_\_\_\_\_

SPOL (zaokruži) MUŠKI ŽENSKI

### 1. Kako najčešće provodiš svoje slobodno vrijeme? (zaokruži samo jedan odgovor)

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| a) gledam televiziju                     | e) igram se s prijateljima    |
| b) igram igrice na računalu ili mobitelu | f) družim se s obitelji       |
| c) čitam knjigu                          | g) idem na izlet              |
| d) bavim se sportom                      | h) nešto drugo (navedi) _____ |

### 2. Koliko sati dnevno provedeš za računalom ili mobitelom? (zaokruži)

0 1 2 3 4 5 više od 5 sati dnevno

### 3. Koju izvannastavnu školsku aktivnost pohađaš? (zaokruži najdražu)

- |             |                               |
|-------------|-------------------------------|
| a) sportsku | d) likovnu                    |
| b) dramsku  | e) novinarsku                 |
| c) zbor     | f) nešto drugo (navedi) _____ |

### 4. Baviš li se nekim tjelesnim vježbanjem uključujući sportom? (zaokruži)

- a) DA b) NE

**5. Kojom se aktivnošću najčešće baviš u slobodno vrijeme?**

- |                     |                               |
|---------------------|-------------------------------|
| a) rukomet          | g) ples                       |
| b) odbojka          | h) trčanje                    |
| c) košarka          | i) bicikliranje               |
| d) nogomet          | j) planinarenje               |
| e) plivanje         | k) sportska igraonica         |
| f) borički sportovi | l) nešto drugo (navedi) _____ |

**6. Koliko često se baviš aktivnošću? (aktivnost iz 5. pitanja)**

- |                              |            |
|------------------------------|------------|
| a) svaki dan                 | d) ponekad |
| b) četiri do pet puta tjedno | f) rijetko |
| c) tri do dva puta tjedno    |            |

**7. Ideš li na aktivnost u školu ili negdje drugdje? (aktivnost iz 5. pitanja)**

- a) u školu      b) negdje drugdje

**8. Zbog čega ste aktivni u slobodno vrijeme?**

- |                  |                                 |
|------------------|---------------------------------|
| a) zbog zabave   | c) zbog druženja s prijateljima |
| b) zbog zdravlja | d) zbog uspjeha                 |

**9. Planirate li biti aktivni i baviti se nekom aktivnošću u budućnosti?**

- a) DA      b) NE

**10. Smatraš li da je za čovjeka važno kretanje i vježbanje?**

- a) DA      b) NE

HVALA NA SURADNJI! 🙏

## 11 Izjava o izvornosti rada

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

Marta Cvitanović

(vlastoručni potpis studenta)