

Kineziološke aktivnosti i slobodno vrijeme učenika

Horvat, Valentina

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:147:141723>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-29**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Valentina Horvat

KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI I SLOBODNO VRIJEME
UČENIKA

Diplomski rad

Zagreb, srpanj 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Valentina Horvat

KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI I SLOBODNO VRIJEME
UČENIKA

Diplomski rad

Mentor rada:
prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Zagreb, srpanj 2021.

Sadržaj

SAŽETAK.....	1
SUMMARY.....	2
UVOD.....	3
1. SLOBODNO VRIJEME	4
1.1. POVIJESNI RAZVOJ SLOBODNOG VREMENA.....	4
1.2. DEFINIRANJE POJMA	4
1.3. SLOBODNO VRIJEME I DOKOLICA	6
1.4. OBILJEŽJA SLOBODNOG VREMENA.....	7
1.5. AKTIVNOSTI SLOBODNOG VREMENA	9
2. KINEZIOLOŠKA I TJELESNA AKTIVNOST	10
2.1. VAŽNOST KINEZIOLOŠKIH I TJELESNIH AKTIVNOSTI	11
3. IZVANNASTAVNE I IZVANŠKOLSKE AKTIVNOSTI.....	12
3.1. IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI.....	13
3.2. IZVANŠKOLSKE AKTIVNOSTI	15
4. UTJECAJ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE NA UČENIKE	16
5. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	17
5.1. CILJ.....	17
5.2. UZORAK ISPITANIKA.....	17
5.3. METODE PRIKUPLJANJA PODATAKA	17
5.4. OBRADA PODATAKA	19
6. REZULTATI.....	19
7. RASPRAVA.....	31
8. ZAKLJUČAK	33
LITERATURA	34
IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA	37

SAŽETAK

Moderno doba te sve veći napredak znanosti i tehnologije uvelike utječu na svakodnevni život pojedinca, a pogotovo djece i mladih. Sedentarni način života uzrok je mnogih bolesti koje se pojavljuju već u djetinjstvu. Djeca današnjice svoje slobodno vrijeme najčešće provode ispred televizije, pretražujući internetske stranice ili društvene mreže te igrajući igrice, a to pokazuju i brojna provedena istraživanja.

Cilj ovog rada bio je utvrditi koliko se često učenici nižih razreda jedne osnovne škole u Krapinsko-zagorskoj županiji u svoje slobodno vrijeme bave sportom ili nekom tjelesnom aktivnošću. Također, željelo se istražiti kojim se sportovima odnosno tjelesnim aktivnostima bave djevojčice, a kojim dječaci te ustanoviti pohađaju li izvannastavne ili izvanškolske aktivnosti. U istraživanju je sudjelovalo 128 učenika nižih razreda, 63 dječaka i 65 djevojčica. Za potrebe istraživanja učenici su ispunjavali anonimni anketni upitnik. Rezultati su pokazali kako se sportom u svoje slobodno vrijeme najčešće bavi 36,51% dječaka te 20% djevojčica. Nešto više od polovice dječaka te nešto manje od polovice djevojčica sportom ili nekom tjelesnom aktivnošću bavi se više od 2 puta tjedno. Kod dječaka je uvjerljivo najzastupljeniji nogomet dok je kod djevojčica to vožnja biciklom, rolanje te ostale aktivnosti od kojih ističu trčanje, ples i sl. Što se tiče izvannastavnih aktivnosti, prednost ispred aktivnosti kineziološkog sadržaja imaju nekineziološki sadržaji kao što su scenska, likovna i jezična grupa, a zabrinjavajući je podatak kako velika većina učenika ne pohađa nijednu izvannastavnu aktivnost te da od aktivnosti kineziološkog sadržaja učenici mogu birati jedino glazbeno ritmičku grupu i to tek u 4. razredu.

Ključne riječi: slobodno vrijeme, tjelesna aktivnost, spol, sport.

SUMMARY

The modern era and the evolution of science and technology are seriously affecting the everyday life, especially when it comes to children and adolescents. Many diseases that start at a young age are caused by sedentary lifestyle. A majority of research shows that today's children spend their free time in front of screens, searching the internet or social networks, and playing games.

The main objective of this thesis was to determine how often do lower primary school children of one school in Krapinsko-zagorska županija play a sport or engage in any other kind of physical activity. Also, another objective was to see what kind of physical activity do children engage in according to the gender, and to establish in they participate in any additional or extracurricular activities. 128 children participated in this research, of whom 63 boys and 65 girls. They had to fill in an anonymous questionnaire. The results show that 36,51% boys and 20% girls engage in some physical activity in their free time. Around 50% boys and girls are physically active more than twice a week. Having considered all types of sports, it can be said that boys mostly play football, while girls prefer cycling, roller skating and other activities like running, dancing, etc. When it comes to extracurricular activities, children like activities that are not connected to kinesiology, e.g. stage, art and language groups. The most alarming fact is that a majority of children does not engage in any type of extracurricular activities. In addition, the only type of physical activities that are offered is the rhythmic group, which they can attend only in the fourth grade.

Key words: free time, physical activity, gender, sport.

UVOD

Čovjek 21. stoljeća svakodnevno je izložen modernom svijetu tehnologije te sedentarnom načinu života. Čini se kako je tehnologija pridonijela tome da je sve više slobodnog vremena, ali se ono sve manje koristi za ispunjenje vlastitih želja i potreba. Pitanje slobodnog vremena vrlo je bitna komponenta svakoga pojedinca današnjice. Slobodno vrijeme može se odrediti kao vrijeme u kojem je pojedinac oslobođen poslova, obveza i dužnosti i koje može formirati prema vlastitim željama radi zadovoljavanja osobnih sklonosti i razvijanja sposobnosti (Vukasović, 1995). Opće je poznato kako je potreba za kretanjem osnovna ljudska potreba neophodna za zdrav život, ali, s druge strane, djeca i mladi svoje slobodno vrijeme sve više koriste za aktivnosti u kojima nije potreban nikakav mišićni napor, npr. gledanje televizije, igranje igrica, provođenje vremena na mobitelu i društvenim mrežama. Kao posljedica nedovoljne aktivnosti, sve je više pretilih te je sve više prisutna živčana napetost, kako među zrelijim i starijim populacijama, tako i među mladima. „Na temelju istraživanja u Hrvatskoj je moguće zaključiti da postoji vrlo visok udio nedovoljno aktivne djece i adolescenata, što upućuje na urgentnu potrebu za izradom strategije promocije tjelesne aktivnosti u toj populaciji“ (Heimer i Jurakić, 2012, str. 9).

S kineziološkog motrišta, osnovna je odgojna zadaća stvoriti naviku adekvatnog korištenja slobodnog vremena koje će biti posvećeno vježbanju i kretanju, a posebice stvoriti pozitivan odnos prema vježbanju. Bez vježbanja i kretanja gotovo je nezamisliv zdrav život čovjeka današnjice, a još manje sutrašnjice. Sustavnim vježbanjem može se utjecati na morfološka, motorička i funkcionalna obilježja, na kognitivne funkcije te na konativne sposobnosti odgovorne za ponašanje i socijalizaciju mladih (Prskalo, 2007). Veliku ulogu u svemu tome ima školski sustav, učitelji, odgajatelji, roditelji te cjelokupna društvena zajednica.

1. SLOBODNO VRIJEME

1.1. POVIJESNI RAZVOJ SLOBODNOG VREMENA

Slobodno je vrijeme promjenjiva društveno-povijesna pojava koja u različitim oblicima postoji otkad je i čovjeka. O slobodnom vremenu može se raspravljati jedino kroz pregled i analizu njegove društveno-povijesne i kulturološke uvjetovanosti jer je to društvena pojava neodvojiva od čovjekove geneze (Livazović, 2018, str. 11). Mnoga istraživanja provodila su se na temu slobodnog vremena i to od vremena prvobitnih ljudskih zajednica pa skroz do danas. Tako su ljudi prvih civilizacija svoje slobodno vrijeme provodili kroz različite rekreativne aktivnosti. U sumerskoj civilizaciji popularne su aktivnosti bile boks, hrvanje, streljaštvo, niz igara na ploči. Bavili su se i plesovima, slušali glazbu te lovili divlje zvijeri. Egipćanima je sport bio sastavni dio obrazovanja i slobodnog vremena, a najčešće su se bavili hrvanjem, gimnastikom, podizanjem utega, igrama loptom, a među omiljenim događajima bila je borba s bikovima. U Americi su aktivnosti poput lova i ratovanja postale ritualne vrste sporta jer je pojedinac mogao vježbati ili dokazati tjelesnu snagu s ciljem simboliziranja vječne borbe dobra i zla (Livazović, 2018). U antičkoj su Grčkoj djeca od najniže dobi bila uključena u niz sportskih i kulturnih aktivnosti, a nakon 7. godine života u školi su učili vježbati boks, ples, bacanje koplja i diska, plivanje i igre loptom. Također, planirali su i prilagođavali javni prostor za provođenje slobodnog vremena i rekreaciju stanovnika tako da su uređivali parkove, vrtove, gradili otvorena igrališta i vježbaonice, kupelji, borilišta te stadione.

1.2. DEFINIRANJE POJMA

Slobodno vrijeme u stranim jezicima poprima različite izraze pa je tako u engleskom jeziku *leisure time, leisure, free time*; u njemačkom *Freizeit*; u francuskom *le loisir*; u talijanskom *tempo libero* te u ruskom jeziku *svobodnoe vremja*. Mnogo je različitih definicija koje bi se mogle pripisati pojmu slobodnog vremena. Jedna od najčešćih kaže kako je slobodno vrijeme prostor i mogućnost interakcije u procesima individualizacije, socijalizacije i inkulturacije, dakle prostor samoaktualizacije i ostvarenja osobnosti (Previšić, 2000). „Samoaktualizacija“ je pritom stupanj vlastitih postignuća i zadovoljstvo vlastitog stvaranja. Mnogi autori navode konstitutivne oznake slobodnog vremena pa ističu kako je to vrijeme izvan profesionalnih, društvenih i obiteljskih obveza te fizioloških (životnih) potreba, zatim

slobodno raspolaganje preostalim slobodnih vremenom i, naposljetku, korištenje njegovih pozitivnih društvenih sadržaja za odmor, razonodu, obrazovanje, kulturno usavršavanje i razvoj ličnosti uopće (Janković, 1973). Drugim riječima, slobodno vrijeme nije neorganizirano, bespredmetno i neproduktivno provođenje vremena; upravo suprotno - to je vrijeme u kojem je pojedinac oslobođen poslova, obveza i dužnosti prema obitelji, školi, poduzeću ili široj zajednici, odnosno vrijeme koje on može oblikovati i ispuniti aktivnostima prema vlastitim željama i zanimanjima radi zadovoljavanja osobnih sklonosti i razvijanja vlastitih sposobnosti (Vukasović, 1995). Možemo zaključiti kako je to polje odgojnog djelovanja, a važni faktori socijalizacije, kao što su obitelj, škola, vršnjaci i mediji, imaju nesporno djelovanje u slobodnom vremenu mladih.

Jedna od karakteristika slobodnog vremena jest dragovoljnost sudjelovanja u njemu. Međutim, sloboda sudjelovanja ne znači da imamo potpunu slobodu u organizaciji provođenja slobodnog vremena. To se posebice odnosi na djecu. Kada bi imali potpunu slobodu, vrlo brzo bi se uočili negativni učinci tj. deformacije u razvoju ličnosti. Uz to je usko vezan razvitak osobnosti, najvažnija funkcija slobodnih aktivnosti. Ona mora biti odabrana vlastitom slobodnom voljom, ali uz zadovoljstvo podrazumijeva i obavljanje određenog smislenog rada. U tom se segmentu odgoja u slobodnom vremenu može razvijati cjelokupna ličnost, kako u moralnom, radnom, estetskom i intelektualnom, tako i u tjelesnom aspektu, a sve ovisi o kojim se aktivnostima radi. Na ovakav način, zapravo, razvijamo kulturu provođenja slobodnog vremena, pozitivnog stava, aktivnog sudjelovanja i djelovanja (Previšić, 2000).

Slobodno vrijeme može se provoditi u različitim oblicima aktivnosti, skupnim ili individualnim. Također, moguće ga je organizirati na kulturno i društveno prihvatljiv ili neprihvatljiv način. Može se desiti da dijete ne nauči organizirati svoje slobodno vrijeme što dovodi do toga da ga provodi stihijski ili onako kako mu to okolina sugerira. Upravo tu pedagogija slobodnog vremena pronalazi svoj smisao, tj. putove i načine da se oslobođeno vrijeme učini korisnim činiteljem kontinuiranog učenja, djelovanja, stvaranja i usavršavanja čovjeka u suglasju s težnjama ljudske zajednice (Vukasović, 1995). Njezina je glavna zadaća osmišljavanje, kreiranje, poticanje i slobodan izbor aktivnosti kojima ćemo se u slobodno vrijeme baviti.

Sve je češće da učenici i nastavnici nisu upućeni u mogućnosti korištenja, organiziranja i planiranja slobodnog vremena. Pogotovo to nisu nastavnici, koji mogu preko

predmetnih kurikulumu smišljati, stimulirati i kreirati slobodno vrijeme učenika i njihove aktivnosti. Roditelji su ti koji bi prvi trebali poticati razvoj kulture provođenja slobodnog vremena kod svoje djece, no veliku važnost u tome imaju i nastavnici te nastavni kurikulumi iz pojedinih predmeta. Njihova uloga može biti usmjeravajuća te u pojedinim slučajevima i presudna. U skladu s tim, zadaća nastavnika je usmjeravanje učenika u korištenju slobodnog vremena, nadzor i kontrola te organizacija slobodnog vremena uz bogatstvo, raznolikost, zanimljivost i atraktivnost ponuđenih sadržaja i aktivnosti koje će pridobiti učenika te mu na taj način privući pažnju i zainteresiranost (Rosić, 2005). Kada učitelj razredne nastave obavlja posebne poslove ili je oslobođen obveze dodatnog rada, učitelji u produženom boravku pomažu djeci u organiziranju njihovog slobodnog vremena.

1.3. SLOBODNO VRIJEME I DOKOLICA

Slobodno vrijeme i dokolica usko su povezane riječi te je teško postaviti granicu između ta dva pojma. Oni se stalno izmjenjuju pa se „slobodno vrijeme“ često zamjenjuje pojmom „dokolica“. Dokolica ili dokonica je u hrvatskom jeziku definirana kao slobodno vrijeme, vrijeme kada se ne radi, besposlica. Čovjek koji ima slobodnog vremena na pretek i živi u dokolici naziva se dokoličar, odnosno dokon čovjek. Mnogi slobodno vrijeme i dokolicu stavljaju u hijerarhijski odnos. Tako je slobodno vrijeme temeljni ili rodni pojam, a dokolica ili prazno vrijeme su mu niži rodni pojmovi naglašavajući kako, gledajući u tom kontekstu, dokolica gubi svoj pejorativni prizvuk te dobiva funkcionalne oblike razonode i osobnog razvoja. Prazno vrijeme onaj je dio slobodnog vremena koji nije iskorišten ni za odmor ni za razonodu, ni za osobni razvoj. On ima karakteristike besciljnog trošenja vremena ili ispunjavanja slobodnog vremena oblicima društveno neprihvatljivog ponašanja (Arbunić, 2004).

Polić (2005) naglašava kako se dokolicu i besposlicu ne smije izjednačavati, iako se oba pojma odnose na vrijeme u kojem čovjek nije zaokupljen poslom, odnosno na slobodno vrijeme. Smatra kako se besposlica odnosi na „vrijeme slobode od rada“, a slobodno vrijeme kao „dokolica“ odnosi se na vrijeme slobode za samodjelatnost i samoostvarenje. Provođenjem vremena u dokolici (dokoličenjem) dolazi do izražaja slobodan izbor pojedinca. Tada je pojedinac oslobođen svih obveza, prepušta se izboru vlastite volje. Tu se javlja bitan prostor za djelovanje na polju zdravog razvitka djece i mladih te ključni kontekst za učenje.

Artić (2009) zaključuje kako usporedbom tih dvaju pojmova dokolica predstavlja kvalitetan čin slobodnog vremena pa je, prema tome, sama bit slobodnog vremena dosegnuta u dokolici.

1.4. OBILJEŽJA SLOBODNOG VREMENA

Svaki čovjek u pojedinim životnim razdobljima ima određene obveze i dužnosti. Djeca vrlo lako mogu shvatiti razliku između slobodnog i neslobodnog vremena. Promatrajući iz njihovog kuta gledišta, slobodno vrijeme je vrijeme tijekom dana u kojem se miješaju razni sadržaji i utjecaji koji mogu biti pozitivni i negativni, organizirani i spontani, a pritom obogaćuju odgojne procese. Ti procesi grade obitelji i odgojno-obrazovne ustanove ili ih s druge strane ruše i neutraliziraju.

Plenković navodi kako slobodno vrijeme ima četiri bitna obilježja:

- slobodu (kao bit samog čovjeka i kao temelj svih znanosti),
- stvaralaštvo (kroz koje čovjek spoznaje, a zatim i ostvaruje slobodu),
- djelovanje (koje smatra prijelaznim oblikom ljudskog življenja jer nosi element stvaralaštva i rada),
- rad (koji ima mehanički karakter, a treba ga dovesti u vezu sa stvaralaštvom) (prema Mlinarević i sur., 2007).

Iz navedenih obilježja možemo zaključiti kako slobodno vrijeme omogućuje ispunjenje čovjekove potrebe za samoaktivnošću, omogućava slobodan odabir društvene aktivnosti, sredine i medije svog izražavanja, saznavanja i komuniciranja te da mijenjajući različite sredine, sadržaje i sredstva izražavanja, pojedinac okuša svoj potencijal za stvaranje, tj. svoj identitet (Nola, 1990).

Aktivnosti slobodnog vremena na djecu i mlade ostavljaju brojne pozitivne učinke kao što su:

- socioemocionalni razvoj i angažman – održavanje prijateljstava te angažman u zabavi i druženju, sposobnost da se nosimo s različitim situacijama

- profesionalni razvoj/orijentacija i angažman – vještine nužne za zapošljavanje, razumijevanje profesionalne karijere i načina njezina ostvarivanja
- fizički razvoj i angažman – biološko sazrijevanje i zdravlje
- kognitivni razvoj i angažman – kritičko mišljenje, kreativnost, rješavanje problema
- civilni razvoj i angažman – vlastiti utjecaj na socijalnu okolinu te odgovornost prema drugima (Irby i Tolman, 2002).

Učenici najčešće sami odlučuju o svome slobodnom vremenu, a u tome ih ne bi trebali sprječavati niti ograničavati. Međutim, svakako treba uzeti u obzir da su „aktivnosti u slobodno vrijeme određene subjektivnim čimbenicima (društveni položaj mladih i njihovih roditelja, obrazovanje, sposobnosti, stečene navike), a s druge strane objektivnim čimbenicima (kulturno nasljeđe uže i šire okoline, aktualna ponuda i dostupnost određenih sadržaja itd.)“ (Ilišin, 2000, str. 420). Aktivnosti slobodnog vremena pojedinac izabire po vlastitoj slobodnoj volji i interesu, a po sebi uključuju sve obveze i posljedice koje će proizaći iz njih. Jedne od glavnih aktivnosti kojima se učenici bave u slobodno vrijeme mogu se podijeliti prema zadaćama slobodnog vremena, odnosno funkcionalnosti na:

- odmor
- razonodu i zabavu
- razvoj ličnosti.

Odmor je jedna od najosnovnijih potreba svakog pojedinca. Kod odmora se stavlja naglasak na regeneraciju te samu potrebu pojedinca za odmaranjem. To može biti oporavak od nastalog umora, smanjenje iscrpljenosti koje su nastale prilikom obavljanja svakodnevnih poslova te stjecanje fizičke i psihičke snage za životne izazove. Aktivnosti koje su namijenjene odmaranju mogu biti raznolike, npr. šetnja, društvene i pokretne igre, lagana gimnastika, kupanje, sunčanje, jednodnevni izleti, vožnja biciklom itd. Navedene aktivnosti provode se s namjerom odmora, a mogu se provoditi kod kuće, u prirodi na otvorenom, individualno i kolektivno te su popularne kod različitih dobnih skupina.

U drugu skupinu pripadaju razonoda i zabava. Znanstvena istraživanja ukazuju na to kako mladi najviše slobodnog vremena provode u društvu vršnjaka, tražeći sadržaje i načine života koji su drugačiji od obiteljskog i školskog. Aktivnosti kojima se bave su najčešće raznovrsne društvene igre i pokretne igre, bavljenje sportovima, posjećivanje kina, zabava i priredaba, plesova, praćenje televizijskih programa i slično.

U treću skupinu pripadaju aktivnosti kojima je u cilju razvoj vlastite ličnosti. To su djelatnosti s različitih područja kao što su zdravstveno, fizičko, kulturno, tehničko, moralno i dr. (Janković, 1973). Aktivnosti se odnose na sve dobne skupine te na sve veću potrebu za bavljenjem nekom tjelesnom aktivnošću zbog vlastite dobrobiti. Pojedinaac sam planira kako će iskoristiti slobodno vrijeme, način na koji će ga iskoristiti te njegovo trajanje.

Svim navedenim aktivnostima svrha je da njegovom korisniku pruži zadovoljstvo, mir, razonodu, samoispunjenje, društvo i zabavu te da tako različitim sadržajima utječu na obogaćivanje života pojedinca.

1.5. AKTIVNOSTI SLOBODNOG VREMENA

Mnogi roditelji početkom školske godine razmatraju razne opcije kvalitetnog organiziranja djetetovog slobodnog vremena. Jedno od važnijih pitanja je kako za njega odabrati prigodnu aktivnost jer postoji širok spektar organiziranih slobodnih aktivnosti. Te aktivnosti mogu biti školske ili izvanškolske. Odgovor na to pitanje lakše je dobiti ako se na početku školske godine ustanovi količina slobodnog vremena djeteta te se ispituju njegove preferencije, interesi, što ga posebno zanima i čime se u slobodno vrijeme želi baviti. Količina slobodnog vremena ovisi o dnevnoj i tjednoj opterećenosti učenika, a različiti su načini provođenja njihovog slobodnog vremena pa se tako oni najčešće relaksiraju, razvijaju i uče te na različite načine vježbaju samokontrolu i samoizražavanje. Jerbić (1973) je aktivnosti u slobodnom vremenu podijelio u 4 skupine:

- a) spontane aktivnosti (besciljne aktivnosti, razgovori, šetnje, izleti, slobodna igra),
- b) konzumirajuće aktivnosti (čitanje, slušanje radija, gledanje TV-a, posjet kinu i muzeju, odlazak na različite sportske i kazališne priredbe, odlazak u crkvu),

- c) organizirane aktivnosti (obiteljske zabave, javne zabave, stvaralačke organizirane aktivnosti) i
- d) ostale aktivnosti.

Najveći dio slobodnog vremena među spontanim aktivnostima otpada na igru i razgovore. Što se tiče konzumirajućih aktivnosti, vodeće mjesto drži gledanje televizije. U skupini organiziranih aktivnosti najviše se slobodnog vremena troši na stvaralačke aktivnosti i odlazak na javne zabave gdje je evidentiran rast utroška slobodnog vremena koji počinje s oko 11 i pol godina.



Slika 1. Slobodno vrijeme djece

2. KINEZIOLOŠKA I TJELESNA AKTIVNOST

Kineziologija je riječ sastavljena od grčkih riječi kinos (kretanje, pokret) i logos (znanost) pa bismo je mogli definirati kao znanost o kretanju. Drugim riječima, kineziologija je znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja te koje su posljedice djelovanja tih procesa na ljudski organizam što unapređuje zdravlje (Mraković, 1997).

Prema Findaku (1999), kineziologija obuhvaća 4 različita područja, prema ciljevima i metodama rada:

- kineziološku rekreaciju - s temeljnim ciljevima koji su usmjereni na očuvanje zdravlja organizma, socijalizaciju, osmišljavanje slobodnog vremena, postizanja osjećaja zadovoljstva, a bez težnje dostizanja maksimalnih motoričkih postignuća, s posljedičnom natjecateljskom ili ekonomskom dobiti
- kineziterapiju - sustavnu terapiju tjelesnim vježbanjem (fizioterapiju), s ciljem poboljšanja funkcioniranja dijela ili cjelokupnog organizma
- kineziološku edukaciju - sustavno tjelesno vježbanje s ciljem sustavnog poticanja razvoja temeljnih motoričkih znanja i sposobnosti ("tjelesni odgoj" u školi)
- sport - težnja dostizanja maksimalnih motoričkih dostignuća, s potencijalnom natjecateljskom i/ili ekonomskom dobiti.

Tjelesnu aktivnost Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) definira kao svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići, a zahtjeva potrošnju energije. Najčešći načini fizičke aktivnosti uključuju šetnju, vožnju biciklom, sport, vježbanje ili pak različite igre. Tjelesna aktivnost dijeli se u kategorije prema razini intenziteta, od niskog do umjerenog, preko snažnog do visokog intenziteta. U današnjem svijetu tjelesna aktivnost vrlo je važna u području zdravstva te je sastavni dio metoda za unapređenje zdravlja stanovništva koje se provode diljem svijeta.

2.1. VAŽNOST KINEZIOLOŠKIH I TJELESNIH AKTIVNOSTI

U današnjem suvremenom svijetu, učenici svoje slobodno vrijeme sve više provode ispred televizora, računala, mobitela i sličnih virtualnih naprava. Takav sedentarni način života ozbiljno narušava zdravlje djece te je jedan od glavnih uzročnika porasta pretilosti. Da je to globalni gorući problem ističu brojna provedena istraživanja čiji rezultati pokazuju kako je sve više pretilo djece i to već od rane mladosti. Pretilost uzrokuje mnoge bolesti, između kojih su najčešće dijabetes, povišeni kolesterol u krvi, povišeni krvni tlak te različite koronarne

bolesti. Kod djece i mladih se vrlo često javljaju i živčana napetost, poremećaji lokomotornog sustava te kardiovaskularne i respiratorne bolesti.

Jedan od glavnih, a s kineziološkog stajališta ključni čimbenik mnogih zdravstvenih poremećaja od najranije mladosti upravo je tjelesna neaktivnost. U skladu s tim, Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) daje preporuku kako bi djeca i mladi barem 60 minuta trebali provesti u određenoj kineziološkoj aktivnosti srednjeg intenziteta. Upravo bi povećanje tjelesne aktivnosti smanjilo razvitak mnogih gore navedenih bolesti. Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na zdrav život čovjeka, posebice djece i mladih, jer stvara ravnotežu u fiziološkim, regulacijskim i funkcionalnim mehanizmima (Badrić i Barić, 2006). Kako bi se ravnoteža mogla održavati, u sadržajima slobodnog vremena djece i mladih trebaju dominirati različiti kineziološki sadržaji koji imaju vrlo važnu ulogu u njihovom razvoju. Na djetetov je sveukupan, a posebice motorički razvoj moguće najučinkovitije utjecati u najranijem dječjem razdoblju.

Kao posljedice ne bavljenja kineziološkim aktivnostima, dolazi do narušavanja psihofizičke ravnoteže te porasta poremećaja u ponašanju. Sustavnim vježbanjem može se utjecati na kognitivne i konativne funkcije koje su odgovorne za ponašanje i socijalizaciju mladih. Ukupna količina rada u edukaciji nije dovoljna i ne osigurava optimalne transformacijske učinke (Prskalo i sur. 2010).

Različiti motivi vode djecu, ali i odrasle u bavljenju sportom. Među njima su svakako pedagoški, estetski te zdravstveni motivi, stil i način provođenja slobodnog vremena i dr. Na taj način sport kao odgojno sredstvo postaje mjesto humanizacije čovjeka, a igra i sport uvelike doprinose razvoju moralnih osobina kao što su strpljivost, ustrajnost, samokontrola, inicijativa, disciplina i sl. (Mlinarević i Brust, 2012).

3. IZVANNASTAVNE I IZVANŠKOLSKE AKTIVNOSTI

Škola je zadužena za odgoj djece koja bi trebala biti snalažljiva, aktivna i znatiželjna te koja su voljna učiti i usvajati nova znanja. Od te djece očekujemo određenu dozu samostalnosti u donošenju odluka, ali i sposobnost rada u skupini, odnosno rješavanja problema timskim radom. Uključivanjem učenika u različite izvannastavne i izvanškolske aktivnosti potičemo razvitak navedenih učeničkih karakteristika. Najzastupljenije aktivnosti

koje učenici rado odabiru i u njima se angažiraju izvan škole su: sportske aktivnosti (47%), učenje stranog jezika (19%), glazbene aktivnosti (16%), literarne ili dramske aktivnosti (5%) te ostale aktivnosti (26%) (Ilišin i sur., 2001).

3.1. IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI

Redovna je nastava srž odgojno obrazovnog programa, a uz nju se provode mnogi drugi oblici odgojno obrazovnog rada kao što su: dodatna nastava, dopunska nastava, izborna nastava i izvannastavne aktivnosti. Prema Cindriću (1992), izvannastavne su aktivnosti posebni programi koji se organiziraju i provode u školi, a učenici sami odlučuju hoće li ili neće sudjelovati u tim aktivnostima. Svaka je škola obavezna organizirati izvannastavne aktivnosti pritom uzimajući u obzir interese i potrebe učenika. Izvannastavne je aktivnosti potrebno temeljiti na slobodi izbora, dobrovoljnosti uključivanja, te zadovoljstvu bavljenja aktivnošću koja omogućuje učenikov osobni razvoj. Organiziraju se za sve zainteresirane učenike koji imaju interes za aktivnim sudjelovanjem u nekim aktivnostima bez obzira na njihove sposobnosti. To mogu biti daroviti učenici, učenici prosječnih sposobnosti ili pak učenici s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama. U uvodnom se pak dijelu Nastavnog plana i programa (2006) ističe kako su izvannastavne aktivnosti najdjelotvorniji način sprečavanja društveno neprihvatljivog ponašanja, a iznimno su poticajne za samoaktualizaciju učenika i samostalno-istraživačko učenje. Škola je zadužena za uključivanje učenika u društvo, a to može postići ponudom i organizacijom raznovrsnih izvannastavnih aktivnosti u koje se mogu uključiti svi zainteresirani učenici. Sudjelovanje u izvannastavnim aktivnostima utječe na učenikov razvoj samopouzdanja i samoinicijativno preuzimanje odgovornosti jer ima priliku samostalno istraživati i donositi odluke.

Izvannastavne aktivnosti planiraju učitelji i nastavnici u skladu s godišnjim planom i programom škole te školskim kurikulumom, a mogu biti međupredmetne ili povezane s nekim nastavnim predmetom. To je prostor u kojem učitelj upotrebljava svoju socijalnu inteligenciju te sposobnost aktiviranja „tihih“ učenika. U tom području nema brojčanog ocjenjivanja što je dobro jer ocjena obično predstavlja stres za učenike. Kako bi rad izvannastavnih aktivnosti bio izvediv i plodonosan, potrebna je dobra organizacija rada učenika i učitelja, kontinuirani rad grupe, broj učenika u aktivnostima te stupanj ostvarivanja zadataka iz programa rada na godišnjoj razini. Nacionalni okvirni kurikulum (2011) u osnovnoškolskom obrazovanju ističe

nekoliko odgojno-obrazovnih područja u sklopu kojih se mogu provoditi izvannastavne aktivnosti, a to su:

- jezično – komunikacijsko područje: očituje se u razvoju komunikacijskih kompetencija; npr. literarne, dramske, novinarske/filmske radionice, školske novine i radio, glazbeni projekti, komunikacijski projekti na materinskom i stranim jezicima itd.
- matematičko – prirodoslovno područje: očituje se u razvoju matematičkih kompetencija odnosno primjene matematike u rješavanju problema, poznavanju i razumijevanju prirodnih brojeva, razvijanje prirodoznanstvenog mišljenja; npr. pokusi iz kemije, meteorologija, astrologija itd.
- društveno – humanističko područje: očituje se u razvoju kritičkog mišljenja, rješavanju problema, poticanju razvoja socijalnih kompetencija, razvoj stvaralačkih sposobnosti itd.
- umjetničko područje: očituje se u stjecanju temeljnih znanja i pozitivnog odnosa prema hrvatskoj kulturi i kulturi drugih naroda, usvajanju temeljnih znanja o umjetničkom stvaralaštvu i izražavanju
- **tjelesno i zdravstveno područje:** očituje se u razvoju svijesti o vlastitu zdravlju, poticanju pravilnog razvoja kinantropoloških obilježja djece i mladeži, osposobljavanju za samostalno tjelesno vježbanje i svrhovitom održavanju radnih sposobnosti
- tehničko – tehnologijsko područje: npr. inovacije, modeliranje, građenje, maketarstvo itd.
- praktični rad i dizajniranje: očituje se u razvoju poduzetničkih kompetencija i svijesti o vlastitim sposobnostima; npr. učeničko zadrugarstvo – seosko gospodarstvo, domaćinstvo, pčelarstvo, uređenje školskih vrtova itd.

Od navedenih odgojno-obrazovnih područja, svako se sastoji od nekoliko nastavnih predmeta, jedino se tjelesno i zdravstveno područje sastoji od jednog nastavnog predmeta, a to je Tjelesna i zdravstvena kultura.

Prema istraživanjima, izvannastavne aktivnosti imaju mnogobrojne pozitivne učinke na antropološka obilježja učenika. Neke od njih su: pozitivan utjecaj na stupanj obrazovanja i karijeru, pozitivan utjecaj na samopouzdanje učenika, na njegovu socijalnu komunikaciju s vršnjacima i na razvoj socijalne osjetljivosti za druge (Caput Jogunica i Barić, 2015). Nadalje, izvannastavne aktivnosti mogu preventivno utjecati na učenike koji pokazuju sklonost rizičnim ponašanjima kao što su konzumiranje alkohola i pušenje cigareta. Iako je korist izvannastavnih aktivnosti nemjerljiva, obrazovni sustav u Hrvatskoj još uvijek nije dovoljno prilagođen njihovoj integraciji u osnovnu školu. Prema nastavnom planu i programu, u primarnom obrazovanju (1.-4. razred) predviđena je provedba jednog sata dodatne i dopunske nastave gdje se izvannastavne aktivnosti uglavnom provode na satu dodatne nastave što nikako nije dovoljno potrebama djece.

3.2. IZVANŠKOLSKE AKTIVNOSTI

Kao što sam naziv kaže, izvanškolske se aktivnosti održavaju izvan škole, a njihovu organizaciju i provedbu ne određuje niti škola niti učitelji. Obično je to u gradskim prostorima (sportske dvorane, glazbene škole i sl.) S obzirom da se takve aktivnosti provode izvan školske ustanove, učenici trebaju bolje organizirati svoje slobodno vrijeme, pogotovo što se tiče odlaska i dolaska s njih.

Dolić i Lovrić Maras (2002) tvrde kako se izvanškolske aktivnosti organiziraju prema načelu dobrovoljnosti, a osnovni im je zadatak:

- razvijanje individualnih sposobnosti
- pravovremeno otkrivanje nadarenih učenika
- aktivni odmor
- razonoda
- igra
- uključivanje u kulturni i sportski život sredine.

Pohađanjem različitih izvanškolskih aktivnosti učenici imaju veću mogućnost upoznavanja novih prijatelja, razvijanja individualnih sposobnosti te stjecanja navike tjelesnog vježbanja. S obzirom na zadovoljenje odgojnih i obrazovnih potreba te interesa učenika, nastava tjelesne i zdravstvene kulture ne može ostvariti sve njihove zadaće. Vrlo je važno čim ranije uključiti se u izvanškolske aktivnosti, a posebice kineziološke aktivnosti, jer se određena iskustva ne mogu naučiti u razredu, a to može biti izrazito korisno i nakon završetka školovanja u čovjekovom svakodnevnom životu.



Slika 2. Primjer izvanškolskih aktivnosti učenika (nogomet)

4. UTJECAJ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE NA UČENIKE

Izostanak tjelesne aktivnosti negativno utječe na zdravlje svakog čovjeka pa tako i djeteta. Tjelesni i zdravstveni odgoj predstavljaju planirane i sistematske aktivnosti koje se provode u školama te su obavezne za sve učenike. Kretanje (pod kojim podrazumijevamo neku motoričku aktivnost ili vježbanje) je temelj tjelesnog i zdravstvenog odgoja te, ako je vođena prema pedagoškim standardima, pozitivno utječe na razvoj ličnosti i dio je procesa

socijalizacije. Možemo sa sigurnošću utvrditi kako tjelesna aktivnost pozitivno utječe na cjelokupan fizički i psihički sustav djeteta. U današnjem sedentarnom načinu života gdje se većina populacije vrlo malo kreće i bavi nekom aktivnošću, rekreacija postaje vrlo značajna te bi joj se trebalo ozbiljno posvetiti. Dakako, učitelji i odgajatelji u tome imaju ključnu ulogu.

5. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

5.1. CILJ

Ciljevi ovog istraživanja bili su:

- ustanoviti kojim se aktivnostima učenici najčešće bave u svoje slobodno vrijeme te u kojoj se mjeri bave sportom ili nekim tjelesnim aktivnostima
- utvrditi pohađaju li određene izvannastavne aktivnosti te usporediti kojim se sportovima odnosno tjelesnim aktivnostima bave djevojčice, a kojim dječaci.

5.2. UZORAK ISPITANIKA

Istraživanje je provedeno u nižim razredima jedne osnovne škole u Krapinsko-zagorskoj županiji u ožujku 2021. godine. U istraživanju je sudjelovalo 128 učenika i učenica (N=128) od 1. do 4. razreda u dobi od 6 do 11 godina, od kojih je 63 dječaka i 65 djevojčica.

5.3. METODE PRIKUPLJANJA PODATAKA

Podaci su prikupljeni anonimnim anketnim upitnikom sastavljenim u svrhu izrade ovoga rada. Ravnateljica škole bila je obaviještena o provedbi, metodama i ciljevima istraživanja te je bila suglasna sa svim navedenim. Također, roditelji su bili informirani o provedbi i postupku istraživanja te je od njih zatražena i pismena suglasnost kojom su svojoj djeci odobrili ili nisu odobrili sudjelovanje u istraživanju. Istraživanje je bilo provedeno u skladu s

Etičkim kodeksom za istraživanja s djecom (Dulčić, 2003) te u skladu s epidemiološkim mjerama.

Anketni upitnik bio je sastavljen od 7 pitanja koja su se odnosila na provođenje slobodnog vremena te aktivnosti kojima se učenici bave u svoje slobodno vrijeme. Uz svako pitanje bili su ponuđeni odgovori koje je svaki učenik trebao odabrati ili dopisati svoj odgovor, ovisno o tome što od ponuđenih odgovora vrijedi za njega. Na prvo i peto pitanje učenici su mogli zaokružiti više odgovora ili dopisati svoj odgovor, na treće pitanje mogli su dopisati svoj odgovor, a na ostalim pitanjima mogli su zaokružiti samo jedan od ponuđenih odgovora. U anketnom upitniku postavljena su sljedeća pitanja:

Pažljivo pročitaj tvrdnje i pitanja, a zatim **ZAOKRUŽI** odgovor koji vrijedi za tebe.

SPOL: M Ž

1.U svoje slobodno vrijeme najčešće:

- | | |
|-------------------------------|--|
| a) gledam televiziju | e) igram igrice |
| b) pretražujem Internet | f) bavim se sportom |
| c) čitam knjige | g) provodim vrijeme u prirodi (šetam...) |
| d) nešto drugo (upisati što?) | _____ |

2.Koliko sati u jednom danu provedeš pred računalom ili televizijom?

- | | |
|-------------|-------------------|
| a) 0 sati | c) 3-4 sata |
| b) 1-2 sata | d) više od 4 sata |

3. Baviš li se nekom izvannastavnom aktivnošću? Ako da, na crtu upiši kojom.

DA (upiši kojom) _____ NE

4.Baviš li se sportom?

DA, SAMO U ŠKOLI DA, U ŠKOLI I IZVAN ŠKOLE NE BAVIM SE SPORTOM

5.Kojim se sportom ili tjelesnom aktivnošću najčešće baviš?

- | | |
|------------|-------------|
| a) nogomet | d) plivanje |
|------------|-------------|

b) rukomet

e) borilački sportovi

c) košarka

f) nešto drugo (što?) _____

6. Koliko se često baviš sportom ili nekom tjelesnom aktivnošću?

a) ne bavim se sportom

b) 1-2 puta tjedno

c) više od 2 puta tjedno

7. Misliš li da je važno bavljenje sportom ili nekom tjelesnom aktivnošću?

DA

NE

NE ZNAM

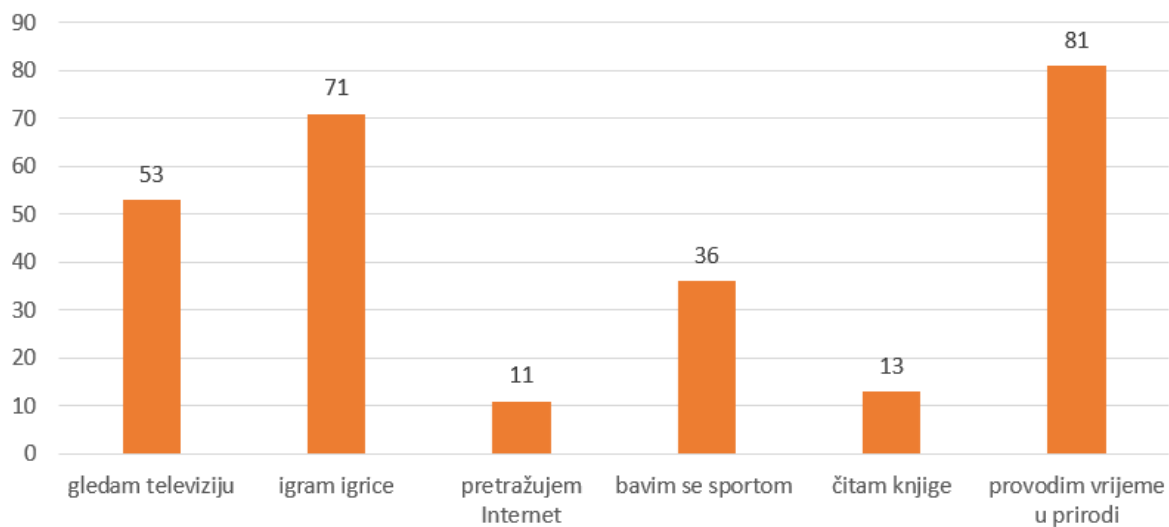
5.4. OBRADA PODATAKA

Za analizu rezultata dobivenih anketnim upitnikom korišten je program Exell. Za svaki je odgovor izračunat broj ispitanika, postotak prema ukupnom broju ispitanika te prema kategoriji spola, a odgovori su prikazani stupčastim dijagramom. Na kraju se proveo T-test kojim se željelo dokazati ima li statistički značajnih razlika u odgovorima između djevojčica i dječaka.

6. REZULTATI

Rezultati navedenog anketnog upitnika prikazani su stupčastim dijagramom koji prikazuje pitanje i odgovore raspoređene u stupce. Dijagrami su prikazani prema postotku ukupnog broja ispitanika te prema kategoriji spola. Smeđa boja stupaca odnosi se na ukupan broj ispitanika, plava boja stupaca na muški spol, a crvena boja na ženski spol.

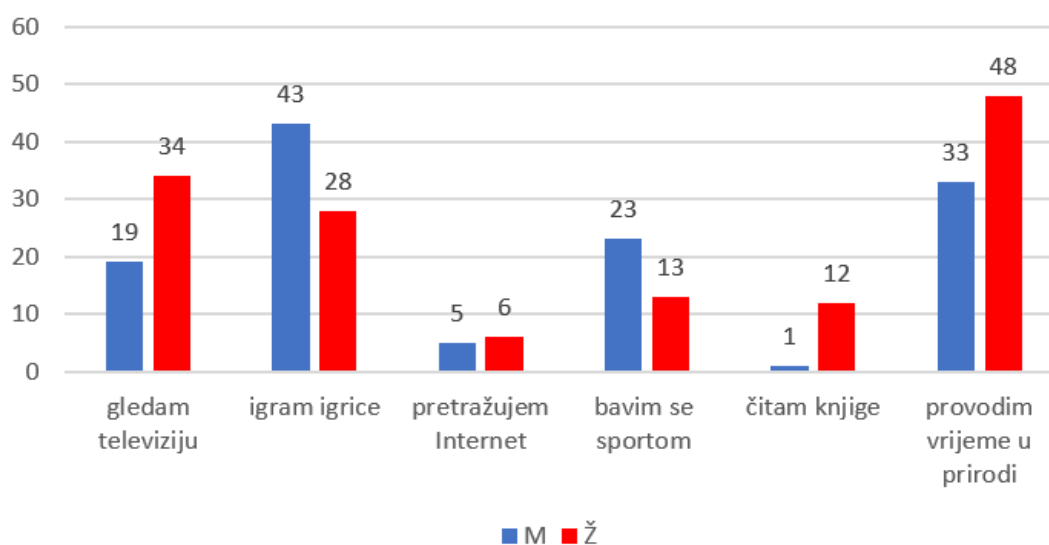
1. U svoje slobodno vrijeme najčešće:



Graf 1. Grafički prikaz odgovora na 1. pitanje (prema ukupnom broju ispitanika)

Učenici su na navedeno pitanje mogli zaokružiti više odgovora, ovisno o tome na koji način provode svoje slobodno vrijeme. Dijagram pokazuje kako 63,28% učenika svoje slobodno vrijeme najčešće provodi u prirodi. Sportom se bavi njih 28,13% što je i dalje mali postotak jer visok udio učenika svoje slobodno vrijeme provodi sedentarnim načinom života: 55,47% učenika igra igrice, 41,41% gleda televiziju, 10,16% čita knjige, a 8,59% pretražuje Internet.

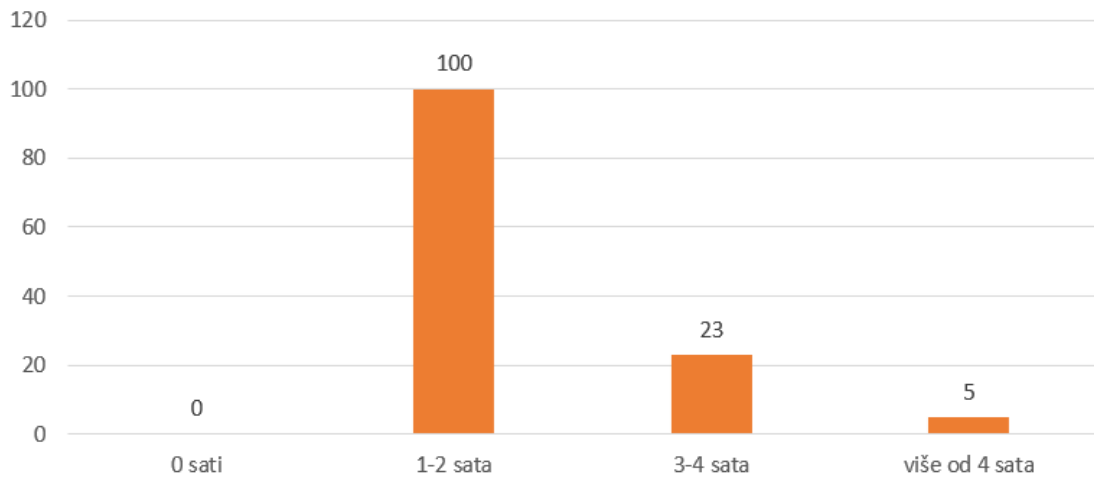
1. U svoje slobodno vrijeme najčešće:



Graf 2. Grafički prikaz odgovora na 1. pitanje (prema kategoriji spola)

Iz rezultata je vidljivo kako se u svoje slobodno vrijeme sportom bavi 36,51% dječaka te 20% djevojčica dok 52,38% dječaka i 73,85% djevojčica vrijeme provodi u prirodi. Visok postotak djevojčica i dječaka vrijeme provodi sjedilačkim načinom života pa tako 68,25% dječaka i 43,08% djevojčica provodi svoje slobodno vrijeme igrajući igrice, 30,16% dječaka i 52,31% djevojčica gleda televiziju, 7,94% dječaka i 9,23% pretražuje Internet te 1,59% dječaka i 18,46% djevojčica čita knjige.

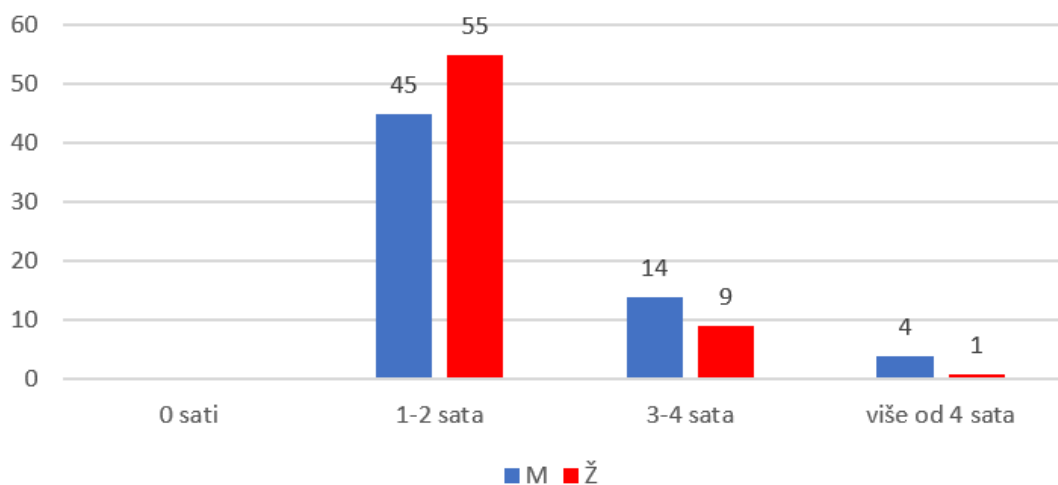
2. Koliko sati u jednom danu provedeš pred računalom ili televizijom?



Graf 3. Grafički prikaz odgovora na 2. pitanje (prema ukupnom broju ispitanika)

Rezultati pokazuju kako najveći broj učenika, 78,13%, u jednom danu pred računalom ili televizijom provede 1-2 sata. Njih 17,97% provede 3-4 sata, a više od 4 sata provede 3,91% učenika.

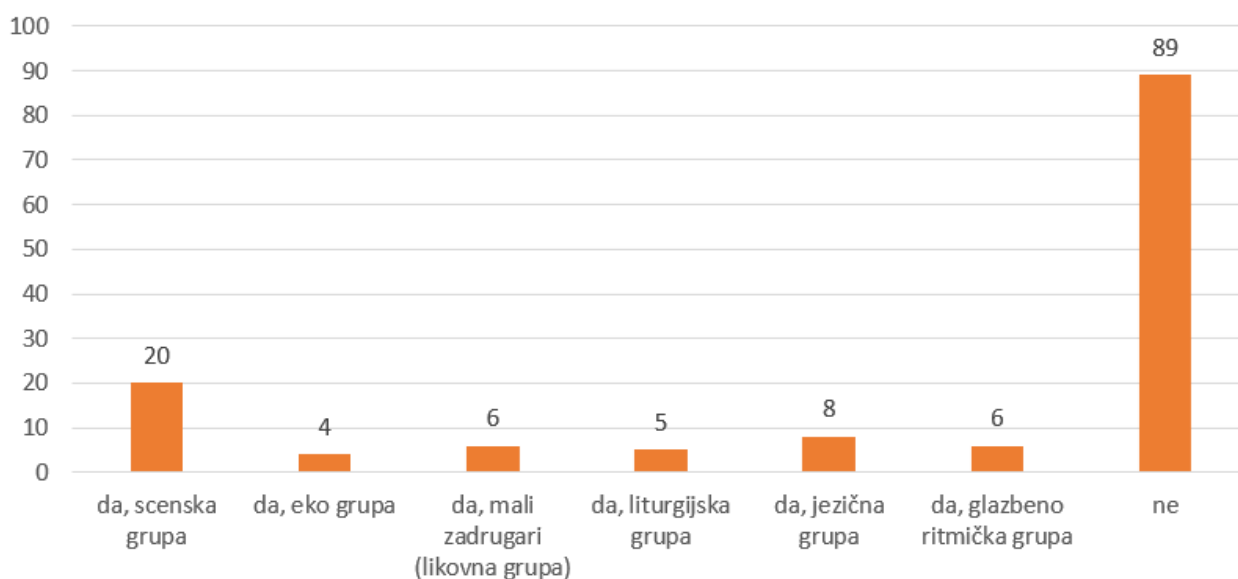
2. Koliko sati u jednom danu provedeš pred računalom ili televizijom?



Graf 4. Grafički prikaz odgovora na 2. pitanje (prema kategoriji spola)

Rezultati analiziranja pokazuju kako najveći broj dječaka (71,43%) i djevojčica (84,62%) pred televizijom ili računalom u jednom danu provedu od jednog do dva sata. 22,22% dječaka i 13,85% djevojčica provede od tri do četiri sata, a 6,35% dječaka i 1,54% djevojčica provede više od 4 sata.

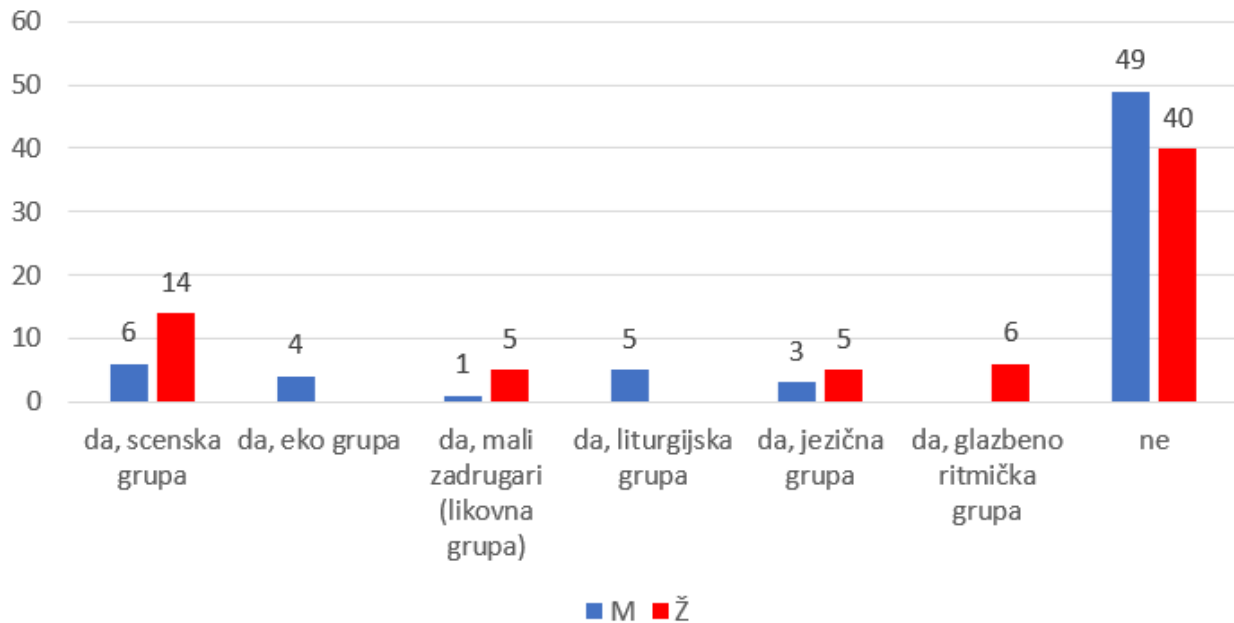
3. Baviš li se nekom izvannastavnom aktivnošću?



Graf 5. Grafički prikaz odgovora na 3. pitanje (prema ukupnom broju ispitanika)

U prethodnom pitanju učenici su mogli odgovoriti s da ili ne. Ako su odgovorili da, mogli su napisati kojom/kojim se izvannastavnom/izvannastavnim aktivnošću/aktivnostima bave. Na navedeno pitanje 69,53% učenika se izjasnilo kako ne pohađaju nijednu izvannastavnu aktivnost. Od ostatka učenika koji pohađaju neku izvannastavnu aktivnosti njih 15,63% pohađa scensku grupu, 6,25% jezičnu grupu, podjednak postotak (4,69%) učenika pohađa likovnu i glazbeno ritmičku grupu, 3,91% pohađa liturgijsku grupu te 3,13% učenika pohađa eko grupu.

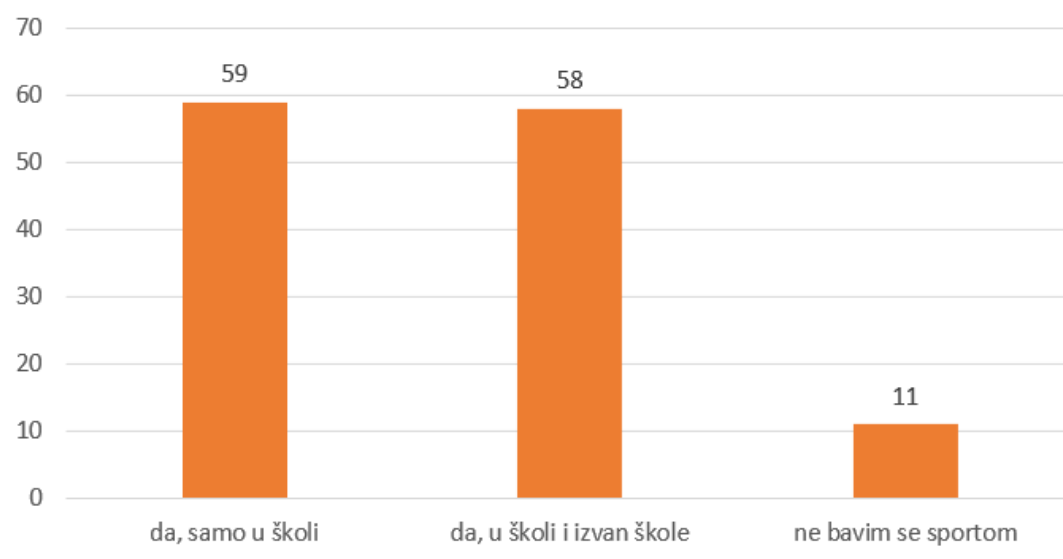
3. Baviš li se nekom izvannastavnom aktivnošću?



Graf 6. Grafički prikaz odgovora na 3. pitanje (prema kategoriji spola)

Iz rezultata možemo iščitati kako se najveći broj učenika ne bavi nijednom izvannastavnom aktivnošću i to 77,78% dječaka i 61,54% djevojčica. Od navedenih izvannastavnih aktivnosti scensku pohađa 9,52% dječaka i 21,54% djevojčica, eko grupu 6,35% dječaka, male zadrugare 1,59% dječaka i 7,69% djevojčica, liturgijsku grupu 7,94% dječaka te jezičnu grupu 4,76% dječaka i 7,69% djevojčica. S tjelesnim područjem, kao područjem u sklopu kojeg se mogu provoditi izvannastavne aktivnosti, može se povezati jedino glazbeno ritmička grupa koju pohađa 9,23% djevojčica.

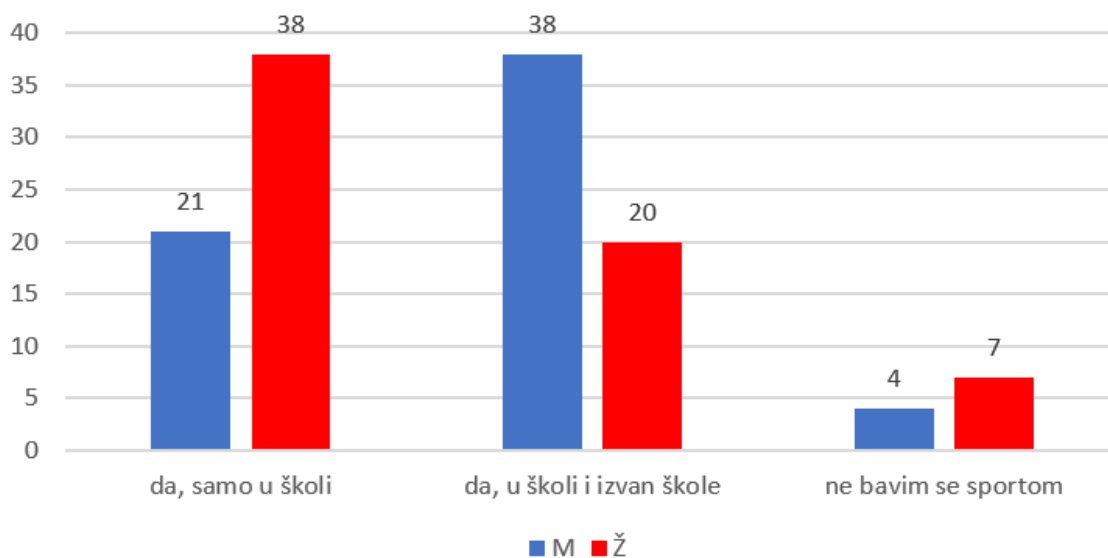
4. Baviš li se sportom?



Graf 7. Grafički prikaz odgovora na 4. pitanje (prema ukupnom broju ispitanika)

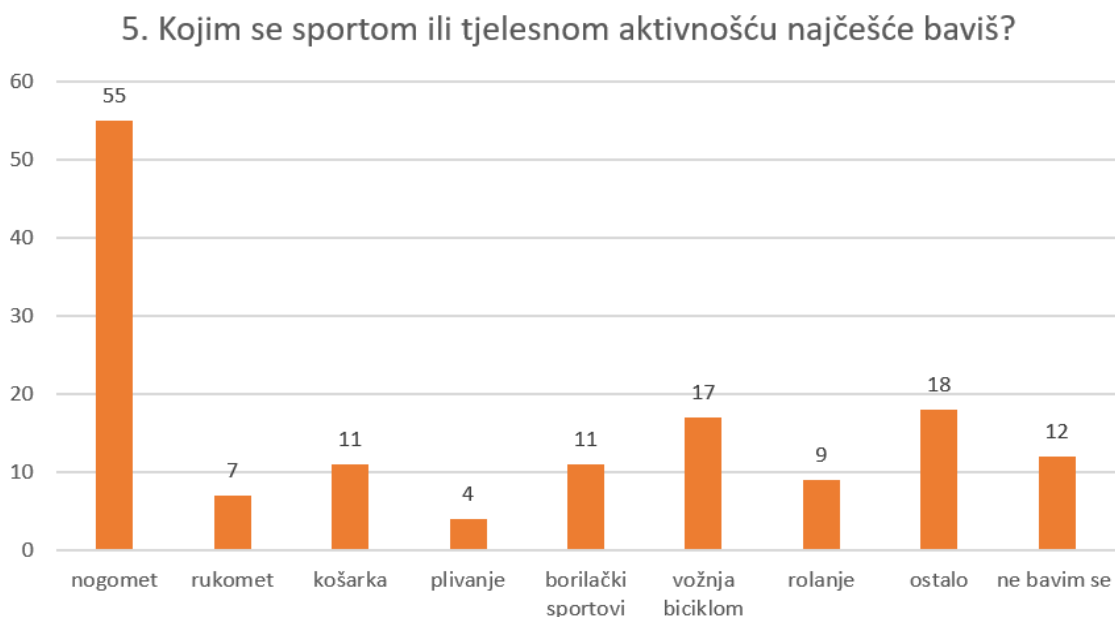
O navici bavljenja sportom, 46,09% učenika izjasnilo se kako se sportom bave samo u školi, 45,31% učenika sportom se bavi i u školi i izvan škole, a 8,59% učenika uopće se ne bavi sportom.

4. Baviš li se sportom?



Graf 8. Grafički prikaz odgovora na 4. pitanje (prema kategoriji spola)

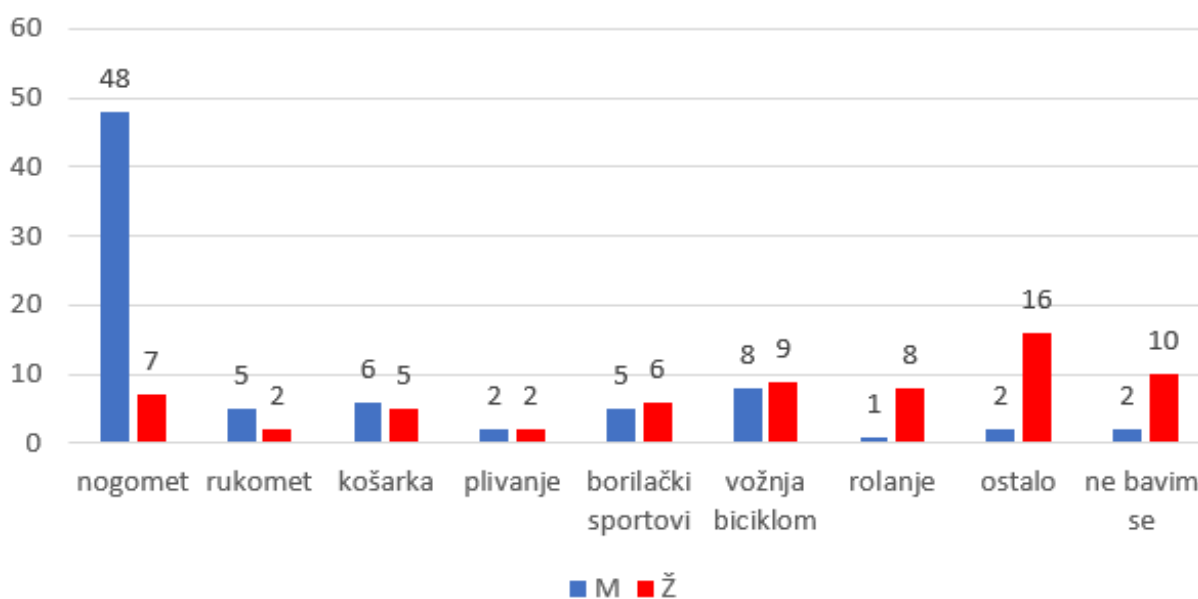
Rezultati pokazuju kako se 33,33% dječaka i 58,46% djevojčica sportom bave samo u školi. Vidljivo je kako se sportom u školi i izvan nje bavi veći postotak dječaka (60,32%) naspram djevojčica (30,77%). Da se sportom uopće ne bave izjavilo je 6,35% dječaka te 10,77% djevojčica.



Graf 9. Grafički prikaz odgovora na 5. pitanje (prema ukupnom broju ispitanika)

Učenici su na navedeno pitanje mogli zaokružiti više odgovora ili pak odgovor dopisati, ovisno o tome kojim se sportom ili tjelesnom aktivnošću bave u svoje slobodno vrijeme. Uvjerljivo najveći postotak učenika (42,97%) najčešće se bavi nogometom. Rukometom se bavi 5,47% učenika, košarkom i borilačkim sportovima 8,59%, plivanjem 3,13%, vožnjom bicikla 13,28%, a rolanjem 7,03% učenika. Što se tiče ostalih aktivnosti učenici su naveli šetnju, trčanje, ples, jahanje i slično (14,06%), a 9,38% učenika izjasnilo se kako se ne bave nijednom aktivnošću.

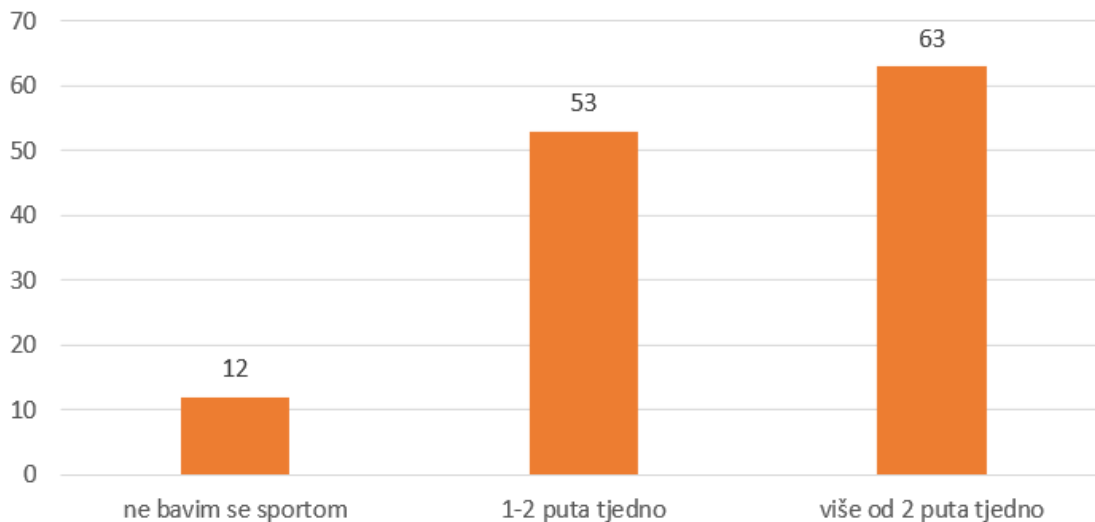
5. Kojim se sportom ili tjelesnom aktivnošću najčešće baviš?



Graf 10. Grafički prikaz odgovora na 5. pitanje (prema kategoriji spola)

Nogometom se u svoje slobodno vrijeme bavi najveći postotak dječaka i to 76,19%, a kod djevojčica je to 10,77%. Možemo reći kako su ostali rezultati pomalo jednolični: rukometom se bavi 7,94% dječaka i 3,08% djevojčica, košarkom 9,52% dječaka i 7,69% djevojčica, plivanjem 3,17% dječaka i 3,08% djevojčica, borilačkim sportovima 7,94% dječaka i 9,23% djevojčica, vožnjom bicikla 12,70% dječaka i 13,85% djevojčica te rolanjem 1,59% dječaka i 12,31% djevojčica. Od ostalih aktivnosti dječaci su još naveli šetnju i trčanje (3,17%), a djevojčice ples, trčanje, šetnju, jahanje i slično (24,62%). Da se ne bave nijednom od aktivnosti izjasnilo se 3,17% dječaka te 15,38% djevojčica.

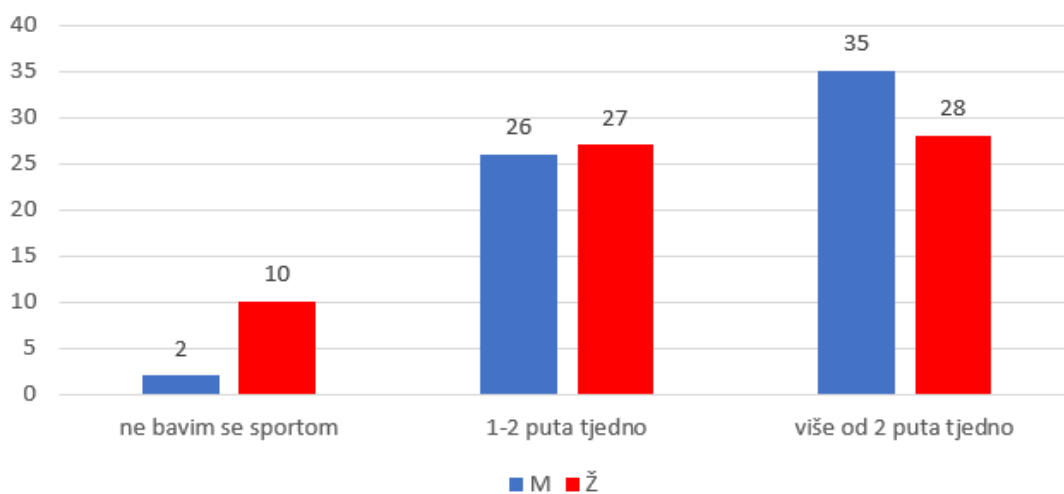
6. Koliko se često baviš sportom ili nekom tjelesnom aktivnošću?



Graf 11. Grafički prikaz odgovora na 6.pitanje (prema ukupnom broju ispitanika)

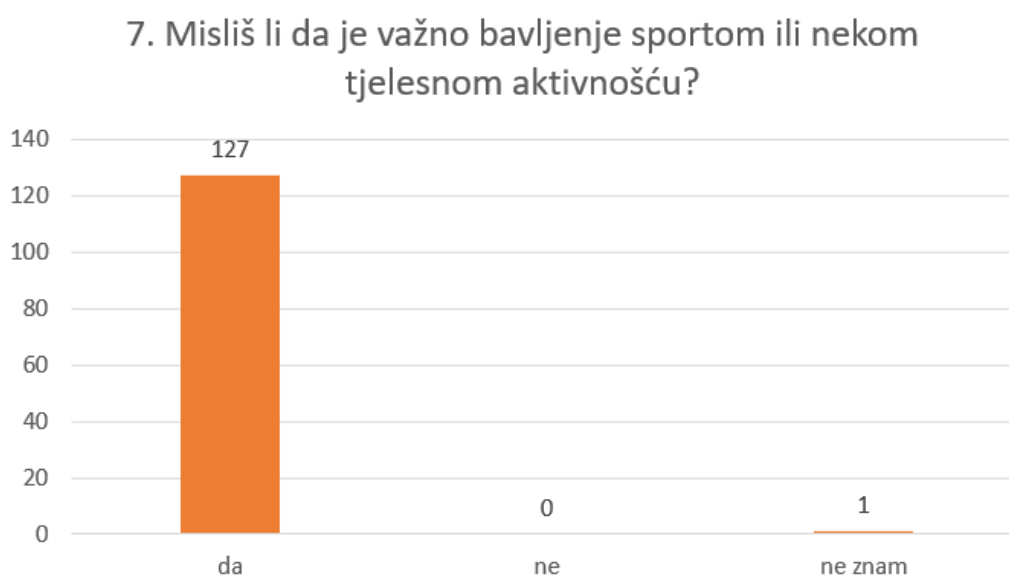
Vidljivo je kako se oko polovice učenika (49,22%) sportom ili nekom tjelesnom aktivnošću bavi više od 2 puta tjedno što je vrlo ohrabrujuće. 41,41% učenika bavi se 1 do 2 puta tjedno, a sportom se ne bavi 9,38% učenika.

6. Koliko se često baviš sportom ili nekom tjelesnom aktivnošću?



Graf 12. Grafički prikaz odgovora na 6. pitanje (prema kategoriji spola)

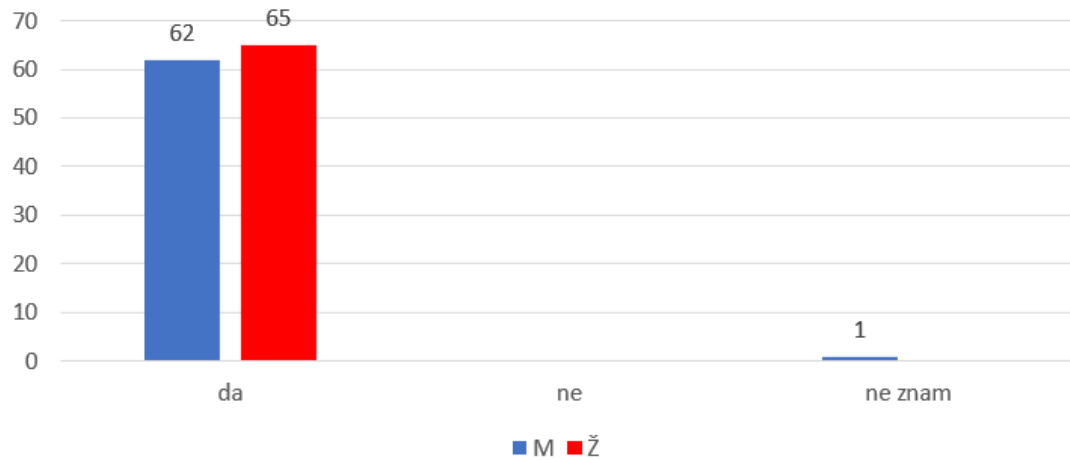
Rezultati pokazuju kako se malo više od polovice ispitanih dječaka (55,56%) i nešto manje od polovice ispitanih djevojčica (43,08%) bavi sportom ili nekom tjelesnom aktivnošću više od 2 puta tjedno. Skoro jednak postotak dječaka (41,27%) i djevojčica (41,54%) bavi se sportom ili nekom tjelesnom aktivnošću 1-2 puta tjedno dok se sportom ne bavi 3,17% dječaka te 15,38% djevojčica.



Graf 13. Grafički prikaz odgovora na 7. pitanje (prema ukupnom broju ispitanika)

Analiza rezultata prethodnog pitanja pokazuje kako učenici imaju razvijenu svijest o važnosti bavljenja sportom ili nekom tjelesnom aktivnošću jer njih 99,22% smatra kako je važno bavljenje sportom ili nekom tjelesnom aktivnošću, a samo se jedan učenik (0,78%) izjasnio da ne zna.

7. Misliš li da je važno bavljenje sportom ili nekom tjelesnom aktivnošću?



Graf 14. Grafički prikaz odgovora na 7. pitanje (prema kategoriji spola)

Iz rezultata vidimo kako su djevojčice i dječaci osviješteni o važnosti bavljenja sportom ili nekom tjelesnom aktivnošću pošto se 98,41% dječaka i 100% djevojčica izjasnilo kako misle da je to važno, a jedan je dječak (1,59%) odgovorio kako ne zna.

Tablica 1. Značajnost razlika između djevojčica i dječaka (*T-test*)

ANKETNO PITANJE	KRITIČNA VRIJEDNOST (p)
1.Odabir aktivnosti u slobodno vrijeme	0,766
2.Koliko sati u jednom danu provedeš pred računalom ili televizijom?	0,977
3.Baviš li se nekom izvannastavnom aktivnošću?	0,974
4.Baviš li se sportom?	0,962

5.Kojim se sportom ili tjelesnom aktivnošću najčešće baviš?	0,770
6.Koliko se često baviš sportom ili nekom tjelesnom aktivnošću?	0,957
7.Misliš li da je važno bavljenje sportom ili nekom tjelesnom aktivnošću?	0,983

T-testom željele su se kvantitativno dokazati razlike između djevojčica i dječaka. Vidljivo je kako u svim odgovorima vrijedi $p > 0,05$ što znači da nema statistički značajne razlike između djevojčica i dječaka u odabiru aktivnosti u slobodno vrijeme, bavljenju sportovima i različitim tjelesnim aktivnostima te učestalosti bavljenja sportom ili drugim tjelesnim aktivnostima.

7. RASPRAVA

Rezultati provedenog istraživanja pokazuju kako većina učenika vrijeme provodi sedentarnim načinom života; igrajući igrice, gledajući televiziju i sl. Mali postotak učenika svoje slobodno vrijeme najčešće provodi baveći se nekim sportom. Ipak, ohrabrujuće je vidjeti kako se veliki postotak učenika izjasnio da vrijeme provodi u prirodi npr. šetajući, vozeći bicikl itd. Najveći broj učenika u danu pred televizijom ili računalom provede od jednog do dva sata. Vrlo mali broj učenika pohađa izvannastavne aktivnosti, a oni koji ih pohađaju najčešće se opredjeljuju za aktivnosti koje nisu povezane s kineziološkim sadržajima, kao što su: scenska grupa, likovna grupa, jezična grupa i sl. Rezultat toga najvjerojatnije je ponuda izvannastavnih aktivnosti jer od aktivnosti kineziološkog sadržaja, učenici u ponudi imaju jedino glazbeno ritmičku grupu i to tek u 4. razredu. Više od polovice djevojčica sportom se bavi samo u školi, a više od polovice dječaka i u školi i izvan škole. Kod dječaka uvjerljivo prevladava nogomet, a kod djevojčica je to u manjoj mjeri vožnja biciklom, borilački sportovi, rolanje te ostale aktivnosti od kojih navode trčanje, ples i šetnju. Jedan od uzroka navedenih rezultata zasigurno je malen izbor izvanškolskih aktivnosti u mjestu u kojem žive. Za dječake je ponuda nešto bolja jer u mjestu djeluje nogometni klub u

koji se dječaci mogu učlaniti i trenirati nogomet. S druge strane, ponude izvanškolskih aktivnosti kineziološkog sadržaja za djevojčice gotovo da ni nema. Ako se djevojčice žele baviti nekim sportom, roditelji ih moraju voziti u druga udaljenija mjesta gdje je ponuda bolja i raznolikija. U rezultatima je također vidljivo kako se 55,56% dječaka te 43,08% djevojčica sportom ili nekom tjelesnom aktivnošću bavi, što u školi, što i u školi i izvan škole, više od 2 puta tjedno. Nešto manji postotak (41%) djevojčica i dječaka tjelesnim aktivnostima bavi se 1 do 2 puta tjedno što nikako nije dovoljno za zadovoljenjem potrebe za kretanjem. Što se tiče stava prema bavljenju sportom ili nekom tjelesnom aktivnošću, sve djevojčice te 98,41% dječaka smatraju kako je to važno, tj. iskazali su pozitivan stav prema navedenom, a samo se jedan dječak izjasnio da ne zna. Vrlo je optimistično vidjeti kako djeca shvaćaju važnost bavljenja sportom i određenim tjelesnim aktivnostima jer je to važno za njihov cjelokupan daljnji napredak, kako fizički, tako i psihički.

8. ZAKLJUČAK

Sve većom upotrebom tehnologije, ljudi sve manje brinu o vlastitom fizičkom zdravlju. Mnoga istraživanja dokazala su kako je tjelesna aktivnost neophodan preduvjet za zdraviji i kvalitetniji život. Ovim se istraživanjem također došlo do pojedinih zaključaka. Primarni cilj bio je utvrditi kojim se aktivnostima u svoje slobodno vrijeme bave učenici jedne osnovne škole iz Krapinsko-zagorske županije te u kojoj se mjeri bave sportom ili nekom tjelesnom aktivnošću. Rezultati pokazuju kako veliki postotak učenika svoje slobodno vrijeme najčešće provodi u prirodi, ali i dalje dominiraju aktivnosti vezane za sedentarni način života kao što su igranje igrica, gledanje televizije i slično, ispred čega 78,13% učenika dnevno provede između jednog i dva sata. Da se u svoje slobodno vrijeme najčešće bave sportom izjasnilo se 28,13% učenika, a dokazano je kako se sportom češće bave dječaci nego djevojčice. Također, uspoređivalo se kojim se sportovima, tj. tjelesnim aktivnostima bave dječaci, a kojim djevojčice. Utvrđeno je kako se nogometom bavi daleko veći postotak dječaka nego djevojčica, koje se najčešće odlučuju za vožnju biciklom, rolanje ili pak ostale aktivnosti kao što su šetnja, trčanje i slično. Oko polovice učenika izjasnilo se kako se sportom ili nekom tjelesnom aktivnošću bave više od 2 puta tjedno što i dalje nije zadovoljavajuće niti dovoljno za ispunjenjem potrebe za kretanjem. Što se tiče izvannastavnih aktivnosti, najveći postotak učenika izjasnio se kako ne pohađa nijednu izvannastavnu aktivnost, a oni koji pohađaju, najčešće biraju scensku, likovnu ili jezičnu grupu koje nisu povezane s kineziološkim aktivnostima. Izbor izvannastavnih aktivnosti u školi svakako bi se trebao proširiti na raznolikije aktivnosti koje su povezane s kineziološkim sadržajima pa bi se time zasigurno povećao broj učenika koji sudjeluju u istima. Navedeno dokazuju i rezultati odgovora na posljednje pitanje gdje se ispitivalo njihovo stajalište o važnosti bavljenja sportom ili nekim tjelesnim aktivnostima. Potvrđeno je kako su oba spola izrazito svjesna važnosti bavljenja sportom ili nekim tjelesnim aktivnostima što je vrlo ohrabrujuće. Prema rezultatima, nekim je učenicima sat Tjelesne i zdravstvene kulture jedini doticaj sa sportom i pojedinim tjelesnim aktivnostima. U skladu s tim, učitelje je potrebno dobro i kvalitetno usmjeriti i educirati kako bi nastava Tjelesne i zdravstvene kulture bila što bolja. Također, važno je potaknuti učenike da što kvalitetnije iskoriste svoje slobodno vrijeme baveći se tjelesnim aktivnostima i sportom. U skladu s tim, škola i lokalna zajednica te društvo općenito, trebali bi puno više ulagati u ponudu izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti kineziološkog sadržaja kako bi djeca mogla odabrati aktivnosti koje ih zanimaju te se razvijati u svim aspektima života.

LITERATURA

Arbunić, A. (2004). Roditelji i slobodno vrijeme djece. *Pedagogijska istraživanja* 1(2), 221-231. URL: https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=205482

Artić, M. (2009). Prema novom iskustvu slobodnog vremena: slobodno vrijeme kao izvorište kritičke svijesti. *Filozofska istraživanja*, 29 (2), 281-295. URL: https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=64989

Badrić, M., Barić, A. (2006). Primjenjivi sadržaji kineziologije u razvoju ekoosjetljivosti i ekokomunikacije u izvannastavnim aktivnostima učenika. *Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa RH, Rovinj*.

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

Cindrić, M. (1992). *Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti učenika osnovne škole*. *Život i škola* 41(1), 49-68.

Dolić, M., Lovrić Maras, V. (2002). *Tjelesne aktivnosti u prirodi*. Rijeka: Medicinska škola u Rijeci.

Dulčić, A. (2003). *Etički kodeks istraživanja s djecom*. URL: <http://www.ufzg.unizg.hr/wp-content/uploads/2013/12/Eticki-kodeksistrazivanja-s-djecom.pdf>

Findak, V. (1999). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.

Heimer, S., Jurakić, D. (2012). Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i u svijetu. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63(3), 3-12. URL: https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=135793

Ilišin, V. (2000). Promjene u slobodnom vremenu mladih. *Napredak* 141(4), 419-429.

Ilišin, V., Marinović Bobinac, A., Radin, F. (2001) *Djeca i mediji*. Zagreb: Državni zavod za zaštitu obitelji materinstva i mladeži i Institut za društvena istraživanja u Zagrebu.

Irby, I., Tolman, J. (2002). *Rethinking Leisure Time: Expanding Opportunities for Young People and Communities*. Washington: The Forum for Youth Investment.

Janković, V. (1973). Slobodno vrijeme u suvremenoj pedagoškoj teoriji i praksi. Zagreb: Pedagoško književni zbor.

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. URL: <https://hrcak.srce.hr/13267>

Jerbić, V. (1973). Funkcija slobodnog vremena djece i omladine. Zagreb: CVO.

Larson, R.W., Verma, S. (1999). How children and adolescents spend time across the world: Work, play, and developmental opportunities. Psychological Bulletin, 125, 701-736.

Livazović, G. (2018). Uvod u pedagogiju slobodnog vremena. Osijek: Filozofski fakultet u Osijeku.

Ministarstvo znanosti i obrazovanja [MZO]. Nacionalni okvirni kurikulum za predškolski odgoj i obrazovanje te opće obvezno i srednjoškolsko obrazovanje. Preuzeto 08.05.2021. URL: http://mzos.hr/datoteke/Nacionalni_okvirni_kurikulum.pdf

Ministarstvo znanosti i obrazovanja [MZO]. (2006). Nastavni plan i program za osnovnu školu. Preuzeto 08.05.2021. URL: http://www.os-msgamirsek-vrbanja.skole.hr/upload/os-msgamirsek-vrbanja/images/static3/3221/attachment/Nastavni_plan_i_program_za_osnovnu_skolu_-_MZOS_2006_.pdf

Mlinarević, V. (2004). Pedagoške implikacije stilova slobodnog vremena srednjoškolaca. Sveučilište u Zagrebu. U Mlinarević, V., Brust Nemet, M. (2012). Izvannastavne aktivnosti u školskom kurikulumu. Osijek: Učiteljski fakultet u Osijeku.

Mlinarević, V., Miliša, Z. i Proroković, A. (2007). Slobodno vrijeme mladih u procesima modernizacije – usporedba slavonskih gradova i Zadra. Pedagogijska istraživanja 4(1), 81-97. URL: https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=174925

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

Nola, D. (1990). Slobodno vrijeme – izraziti fenomen nove informatičke civilizacije. Zagreb: UID XXII, 5-6, 291-296.

- Polić, M. (2005). Osobnost i okolica. Zbornik učiteljske akademije u Zagrebu, 1(9), 35-47.
- Previšić, V. (2000). Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse. Napredak 141(4), 403-410.
- Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. Odgojne znanosti, 9(2), 161-173. URL: <https://hrcak.srce.hr/23551>
- Prskalo, I., Barić, A., Badrić, M. (2010). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme mladih, U: Andrijašević, M. (ur.): Kineziološki sadržaji i društveni život mladih, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; str. 65-71.
- Rosić, V. (2005). Slobodno vrijeme – slobodne aktivnosti. Rijeka: Educa.
- Vidulin Orbančić, S. (2008). Fenomen slobodnog vremena u postmodernom društvu. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.
- Vukasović, A. (1995). Pedagogija. Zagreb: Alfa.
- World Health Organization [WHO]. URL: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1 Datum pristupa izvoru: 21.05.2021.

IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

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