

# Stavovi učenika i učenica prema tjelesnom vježbanju

---

Sučić, Ivana

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:147:788566>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-15**

Repository / Repozitorij:

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



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

**Ivana Sučić**

**STAVOVI UČENIKA I UČENICA PREMA TJELESNOM  
VJEŽBANJU**

**Diplomski rad**

**Zagreb, srpanj, 2021.**

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

**Ivana Sučić**

**STAVOVI UČENIKA I UČENICA PREMA TJELESNOM  
VJEŽBANJU**

**Diplomski rad**

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

**Zagreb, srpanj, 2021.**

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

\_\_\_\_\_ (vlastoručni potpis studenta)

## **SAŽETAK**

### **STAVOVI UČENIKA I UČENICA PREMA TJELESNOM VJEŽBANJU**

Tjelesno vježbanje važan je dio čovjekove svakodnevice. Utječe na zdravlje i da se osoba razvija fizički, psihički i motorički. Uz sport, za zdravo tijelo i zdrav duh potrebna je zdrava i raznovrsna prehrana. Tijekom života, čovjek razvija stav prema svemu, pa tako i prema tjelesnom vježbanju. Spol i dob su mogući faktori koji utječu na formiranje stava o tjelesnom vježbanju. Škole trebaju poticati učenike na zdravu prehranu i vježbanje, odnosno promovirati zdravi stil života. Učitelji trebaju biti dobro educirani u području Tjelesne i zdravstvene kulture kako ne bi došlo do ozljeda. Navike koje djeca steknu u najranijoj životnoj dobi uvelike imaju utjecaj na zdravlje u odrasloj dobi. Ključno je da djeca razumiju važnosti zdrave prehrane i tjelesnog vježbanja.

Ključne riječi: *vježbanje, zdravlje, stav, spol, dob, djeca,*

## **ABSTRACT**

### **THE STUDENTS' ATTITUDES TOWARDS PHYSICAL ACTIVITIES**

Physical activity is important part of a human's everyday life. It affects health and helps develop physical, psychological and motor skills. Besides sports, for a healthy spirit and healthy body, people need healthy and diverse food. During a lifetime, a person develops an attitude towards everything, so he/she develops an attitude towards physical activities. Sex and age are possible factors that have an effect in forming the attitudes towards physical activity. Schools should encourage students to eat healthy and exercise, they should promote healthy lifestyles. Teachers need to be well educated about Physical Education to prevent possible injuries. Habits that are acquired in the early age have a major effect on the health afterwards. It is crucial that children understand the importance of healthy diet and physical activities.

Key words: *exercise, health, attitude, sex, age, children*

<b>1. Uvod.....</b>	<b>1</b>
<b>2. Tjelesno vježbanje i zdravlje.....</b>	<b>1</b>
<b>2.1. Kineziologija .....</b>	<b>2</b>
<b>2.2 Sport i djeca .....</b>	<b>3</b>
<b>2.3. Zdrava prehrana .....</b>	<b>4</b>
<b>2.4. Ozljede .....</b>	<b>5</b>
<b>3. Stav, spol i dob učenika .....</b>	<b>7</b>
<b>3.1. Stav .....</b>	<b>7</b>
<b>3.2. Spol .....</b>	<b>8</b>
<b>3.3. Dob .....</b>	<b>9</b>
<b>4. Vježbanje u školi .....</b>	<b>10</b>
<b>4.1. Navika .....</b>	<b>11</b>
<b>4.2. Educiranost učitelja i učiteljica .....</b>	<b>13</b>
<b>4.3. Metodika Tjelesne i zdravstvene kulture .....</b>	<b>14</b>
<b>5. Istraživanje .....</b>	<b>15</b>
<b>5.1. Cilj i metode .....</b>	<b>15</b>
<b>5.2. Hipoteze .....</b>	<b>15</b>
<b>5.3. Interpretacija podataka .....</b>	<b>16</b>
<b>5.4. Rasprava .....</b>	<b>47</b>
<b>6. Zaključak .....</b>	<b>50</b>
<b>Literatura .....</b>	<b>50</b>

## 1. Uvod

U ovom diplomskom radu govorit će se o tjelesnom vježbanju i važnosti istoga za zdravlje. Spomenut će se i važnost pravilne prehrane, kako sport utječe na djecu i potencijalne ozljede koje se mogu javljati uslijed toga. Govorit će se o stavu, spolu i dobi, te obrazovanju učitelja i učiteljica, važnosti stvaranju navika povezanih sa tjelesnim vježbanjem i kineziološkoj metodici. U svrhu diplomskog rada, provedeno je istraživanje u tri razreda jedne osnovne škole kako bi se ispitali stavovi učenika i učenica prema tjelesnom vježbanju. Važno je da djeca imaju razvijene pozitivne stavove prema sportu i tjelesnim aktivnostima kako bi stekli zdrave životne navike. U interpretaciji i raspravi istraživanja potvrdit će se ili odbaciti hipoteze postavljene prije početka istraživanja. Cilj ovog rada je provjeriti imaju li učenici trećih i četvrtih razreda razvijene stavove prema tjelesnom vježbanju i kako oni glase, te razlikuju li se po dobi i spolu. Ne očekuje se da svi ispitanici imaju jednake stavove s obzirom na interese, no pretpostavlja se da većina ispitanika zna i razumije važnost tjelesnih aktivnosti na čovjekovo zdravlje.

## 2. Tjelesno vježbanje i zdravlje

Bavljenje tjelovježbom najširi je pojam promocije zdravlja. Uz to što je dobro za čovjekovo zdravlje, tjelesna aktivnost je važna za razvijanje socijalnih vještina. Prskalo (2007) govori kako brojna istraživanja upućuju na takav zaključak da je primjereno tjelesno vježbanje važno, učinkovito i nezamjenjivo sredstvo za unapređenje te zaštitu zdravlja, pogotovo ako gledamo na život u suvremenom društvu. Tjelesna aktivnost ima pozitivan utjecaj na čovjekovo zdravlje, stvaranje navika zdravog života i poboljšanje kvalitete života, a time i njegov vijek. Ljudi koji se bave nekim sportom ili bilo kakvom tjelesnom aktivnošću, izgrađuju jači imunitet, a time su i manje podložni različitim bolestima. Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na kardiovaskularni i dišni sustav čovjeka, no najviše utječe na lokomotorni sustav, odnosno sustav za kretanje. Redovita tjelesna aktivnost jedan je od ključnih faktora zdravog života. Istraživanja pokazuju da redovita tjelesna aktivnost smanjuje mogućnost oboljenja od raka. Kod muškaraca koji redovito vježbaju, reducirana je broj oboljelih od raka crijeva, dok je kod žena dokazana reducirana raka dojke, posebice u menopauzi. Također, dokazano je da tjelesna aktivnost smanjuje rizik od raka pluća i raka prostate. Bitno je također da se



djeca bave sportom, pogotovo u pubertetskoj dobi, zbog dugoročnog efekta na zdravlje kostiju. Također, sve je veći broj pretile djece, pa je bitno pokušati ih uključiti u bilo kakvu tjelesnu aktivnost. Uz pozitivne aspekte fizičkog zdravlja, tjelesna aktivnost utječe i na mentalno zdravlje čovjeka i njegov psihosocijalni razvoj. Čovjek u sportu gradi svoje samopouzdanje i samopoštovanje, što znači da se čovjek kroz sport razvija kao ličnost. Djeca koja treniraju, odnosno bave se nekakvim sportom, imaju manje šanse za oboljenje od depresije. Također, sport utječe i uvelike smanjuje anksioznost. Važno je u što ranijoj dobi djecu osvijestiti o važnostima tjelovježbe koja ima dugoročan utjecaj na zdravlje čovjeka. Za zdravlje čovjeka, potrebna je uravnotežena tjelovježba i prehrana. Prehrana je također ključni faktor kvalitete života. Prema Lukman (2009), zdrava prehrana je usko vezana sa zdravljem ljudi, uz nju održavamo zdravlje, sprječavamo oboljenja i poboljšavamo ili u potpunosti ozdravimo. Omogućava nam optimalni psihofizički razvoj, intelektualnu sposobnost, vitalnost i sazrijevanje, povećava vanjsku otpornost i produktivnost. U zdrave prehrane spadaju hranjenje u mirnom okruženju, pravilna i redovita prehrana (doručak, ručak, večera, te nekoliko manjih obroka tijekom dana), hranjenje raznovrsnom i ne preobilnom prehranom, smanjen unos masne hrane i velik unos voća i povrća. Hranom trebamo unijeti sve potrebne hranjive tvari, poput bjelančevina, ugljikohidrata, škroba, masti, aminokiselina i sl. Škole bi trebale promovirati zdravu prehranu, naglasiti važnosti unošenja određenih hranjivih tvari i poticati stvaranje navika pravilne i zdrave prehrane. Škutor (2018; prema Berić, 2013) tvrdi da je kvalitetna i zdrava prehrana važan preduvjet za pravilan i zdrav razvoj djeteta, te da se utjecaj konzumacije zdrave prehrane u ranoj dobi može vidjeti i kasnije, u odrasloj dobi i tijekom cijelog života.

## **2.1. Kineziologija**

Jurko, Čurak, Badrić i Sporiš (2015) govore kako je kineziologija zapravo znanost o kretanju. Ljudski život pokretom započinje i završava. On je najbitnija funkcija egzistencije ljudskog organizma i sve druge funkcije su povezane s njim. Prema njima, uvjet života je pokret. Kineziologija je znanost o zakonitostima koje određuju i kontroliraju najveću učinkovitost ljudskih pokreta i o transformacijskim procesima koji su pod utjecajem tjelesnih djelatnosti (prema Findak, 1995). Sport, rekreacija, edukacija i kineziterapija spadaju u primijenjena područja kineziologije, a tjelesno vježbanje je karakteristika svih tih područja. Milanović, Čustonja i Bilić (2011) sportom definiraju sve organizirane i vođene aktivnosti, te uz to i školski i sveučilišni sport, natjecateljski

sport, sport osoba s invaliditetom i visokokvalitetni sport s kojim se ostvaruju rezultati na svjetskoj i olimpijskoj razini. Također, kažu da se sportom u Hrvatskoj ljudi bave više od dva stoljeća. Jurko i sur. (2015; prema Andrijašević 2010), kažu da je rekreacija primijenjena znanstvena disciplina koja spada u područje kineziologije, a njena zadaća je da određuje i formulira postupke primjene sportsko-rekreacijskih sadržaja radi promicanja i poboljšanja zdravlja. To je dio čovjekove djelatnosti koji ne spada u profesionalni rad, no fokusirano je na upotrebu sredstava s područja tjelesne kulture. Rekreacija je definirana kao "okrepa, osvježanje, opuštanje, oporavak za ponovno stvaranje i rad, odmor" (Omrčen, Andrijašević, Štefić, 2006, str. 951; prema Anić, 1991). Također, govore kako je taj odmor zapravo vezan uz tjelesne aktivnosti. Rekreacija je povezana sa slobodnim vremenom, a to vrijeme čovjek provodi oporavkom ili opuštanjem. Prema Omrčen i sur. (2006), sportska rekreacija je organizirana i programirana sportska aktivnost namijenjena čovjeku radi oporavka organizma, a njezin cilj je zadovoljiti neke osobne psihičke i fizičke potrebe koje u životu ili profesionalnom radu nisu pokrivene, pa se zato čovjek ili djeca rekreativno bave nekom aktivnošću. Uz sport, i rekreaciju, edukacija je važna, ponajprije u prevenciji dopinga. Već je spomenuta važnost tjelesne aktivnosti za čovjeka. Bitna primijenjena znanstvena disciplina povezana s tjelesnim vježbanjem je i kineziterapija. Ona se bavi promatranjem efekta pasivnih i aktivnih pokreta kako bi se modificiralo neko stanje, odnosno kako bi se dala adekvatna terapija i rehabilitacija ozlijeđenim sportašima. Prema Šklempe Kokić, Uremović i Kokić (2012), kineziterapija je najbitniji dio rehabilitacije, te je važno da se brzina napretka kod ozlijeđenog sportaša prilagodi njegovim mogućnostima.

## **2.2. Sport i djeca**

„Sport je skupni pojam za tjelovježbene aktivnosti u kojima dominira natjecateljski duh; njegovanje tjelesnih svojstava i sposobnosti, njihovo provjeravanje i unaprjeđivanje putem igre, borbe i natjecanja. Šport je raširena i popularna društvena pojava, sastavni dio kulture suvremenoga društva“ (Kovačec i Brozović, 1999). Počeci sporta i sportskih natjecanja počeli su u Staroj Grčkoj, a kao što je već rečeno, sport je sastavni dio i sadašnjosti. Razvojem društva, sport je postao poseban sustav tjelesnog odgoja. Postoji posebna organizacija svakog sporta i njegovog natjecanja, što nacionalnih, europskih i svjetskih, što govori da je sport globalna aktivnost. Najpoznatije igre su dakako Olimpijske igre, koje se održavaju svake 4 godine i gdje

dolaze najbolji sportaš iz cijelog svijeta. Možemo reći da sport povezuje svijet. Današnji način života zahtijeva bavljenje sportom. Ljudi sve više vremena provode sjedeći, što uzrokuje slabljenje mišića i dovodi čovjekovo zdravlje u pitanje. Čovjek bez dobre kondicijske spremnosti je podložniji ozljedama od onog koji je fizički aktivan. Đurđević (2019) govori da su za najveći broj djece, tjelesno vježbanje i sport pozitivno životno iskustvo, te da time smatraju da mogu unaprijediti svoje tjelesne mogućnosti, a uz to im se poboljšava zdravstveno stanje i uspješno razvijaju socijalne odnose s ostalim sudionicima. Važno je da se djeca koja se bave sportom tretiraju prije svega i prvenstveno kao djeca, a tek onda kao sportaši. Prema Đurđević (2019), djeca koja se bave sportom, posebno ona koja su jako talentirana i treniraju ili se bave sportom na jako visokoj razini, smiju se tretirati i kao odrasli, te im se i takve odgovornosti mogu pripisivati, te se od njih treba očekivati ponašanje odraslih, odnosno ponašanje koje nije u skladu s njihovim stvarnim godinama. Sport u dječjoj dobi je vrlo popularan, što zbog pritiska vršnjaka, što zbog obitelji. Urli i Šikić (1993) tvrde da se dio djece bavi sportom ili nekim sportskim aktivnostima izvan škole, dok se određeni dio djece bavi i uključeni su u organizirane sportske aktivnosti koje se održavaju u sklopu škole, klubova i slično. Sport igra važnu ulogu u dječjem životu, jer utječe na fizički, psihički i socijalni razvoj. Također, Urli i Šikić (1993) smatraju da se na neke sportske programe često gleda kao na minijaturne situacije iz života u kojima se djeca trebaju naučiti snalaziti. Sportovi gdje se djeca natječu se često smatraju neprikladnim za komunikaciju i razumijevanje, no ako se sudionici ponašaju s poštovanjem, natjecanje može poboljšati razumijevanje sebe i drugih sudionika, a u isto vrijeme može biti šansa za vlastito izražavanje i razvoj. Sport je prema prirodi zabava i užitek i putem sporta, djeca bi trebala proživjeti veselje natjecanja.

### **2.3. Zdrava prehrana**

Prehrana je uz tjelesnu aktivnost, također važan faktor u očuvanju zdravlja čovjeka. Hrana koju čovjek konzumira mora biti bogata hranjivim tvarima koje su potrebne da čovjekov organizam dobro funkcionira. Sve je više nezdrave hrane koju ljudi konzumiraju. Mediji imaju sve veći utjecaj na ljude, pa tako i na mlade, djecu. Nakić, Šimunić Cvrtila i Šošić (2017; prema Bulajn Flander i Karlović, 2004) govore kako istraživanja zapravo pokazuju da djeca od druge od osamnaeste godine prosječno provedu tri i pol sata dnevno pred televizorom i laptopom, što je zapravo oko trideset sati tjedno, a gledajući cijelu godinu, više vremena nego što zapravo provedu u školi.

Reklame na televiziji, ali i na ulici su pune lanaca nezdrave hrane kao što su McDonald's, Burger King, KFC i slično. Mediji su napravljeni kako bi privukli sve više potrošača, a najveća skupina koju privlače su djeca. Prema Nakić i sur. (2017), djeca su važna skupina medijima i marketinškim stručnjacima. Djeca postaju sve bitniji i važniji potrošači. Tijekom godina, djeca nauče voljeti određene marke i proizvode te tako postanu cjeloživotni potrošači. Važno je da roditelji i škola nauče djecu kakav utjecaj mediji imaju. Škutor (2018; prema Bertić, 2013) govori da je preduvjet pravilnog i zdravog života kvalitetna, raznovrsna i zdrava prehrana. Zdrava prehrana osigurava čovjeku energiju i jača tjelesni imunitet. Imunitet je važan za obranu organizma od različitih bolesti. Važno je da djeca imaju pravilnu i raznoliku hranu koja će im pomoći da rastu i razvijaju se u pravilnom smjeru, a time i očuvati ili poboljšati njihovo zdravlje. Svaki obrok treba biti bogat vitaminima, mineralima i bjelančevinama. Hranjive tvari pomažu ispunjavanju dnevnih aktivnosti, te štite i obnavljaju stanice. Bjelančevine obnavljaju oštećena tkiva i jačaju imunološki sustav. Ugljikohidrati i masti daju snagu tijelu, dok je uloga vitamina i minerala u čovjekovom tijelu da potpomažu tjelesnim procesima. No, priprema zdrave hrane iziskuje nekad više vremena, pa ljudi podliježu brzoj hrani, a ta brza hrana česti je uzrok pretilosti. Brza hrana puna je kalorijama, mastima, solima, a nedovoljno opskrbljena vitaminima i vlaknima. Škutor (2018; prema French i sur., 2001) tvrdi da prehrambene navike koje djeca steknu u djetinjstvu, odnosno u krugu obitelji, znatno utječu i na konzumaciju brze hrane u odrasloj dobi. Djecu treba naučiti svakodnevno konzumirati voće i razvijati tu naviku. Prema povrcu su mnoga djeca rezervirana i skeptična, no treba se odmalena naučiti jesti raznovrsno i zdravo. Jestu raznoliku hranu i konzumiranje što manje soli, šećera i masti je najvažnije u zdravoj prehrani. Također, zdrava prehrana utječe i na čovjekovo raspoloženje, bolju probavu, bolju memoriju, gubitak kilograma, jačanje kostiju i zubi i dobar san. Čovjekove prehrambene navike određuju njegovo zdravlje. Uravnotežena prehrana ključan je faktor zdravlja. Zdrava prehrana pomaže u regulaciji optimalne tjelesne težine, štiti čovjeka od bolesti i pomaže tijelu u obavljanju njegovih funkcija na dnevnoj bazi.

#### ***2.4. Ozljede***

U slučaju prekomjerne tjelesne aktivnosti, znaju se javljati različite ozljede koje negativno utječu na čovjeka. Nekad se ozljede događaju bez prijašnjih oštećenja, a nekad postoji veći broj mikrotrauma koje dovode do ozljede. Nepravilno izvođenje

vježbe i nikakvo prethodno znanje o vježbi koja se izvodi, dovodi do ozljeda koje mogu trajno oštetiti zdravlje čovjeka. Ozljede zato možemo podijeliti na akutne i kronične ozljede. „Akutne ozljede su ozljede nastale uslijed jednokratnih i jasno definiranih rizičnih situacija, a rastu proporcionalno s ukupnim vremenom provedenim na treningu“ (Milanović, Šalaj, Gregov, 2012, str. 104). Akutne ozljede nastaju prilikom utjecaja jake sile na određeni dio tijela u tom trenutku. Kronične ozljede se događaju kao rezultat ponovljenih radnji, no s manjim intenzitetom. „Kronične ozljede su one koje nastaju kao posljedica dugoročne akumulacije oštećenja koštanih, ligamentnih i tetivnih struktura lokomotornoga sustava“ (Milanović i sur., 2012, str. 104). Prema Radić, Radić i Duraković (2014), sportske ozljede su ozljede koje nastaju tijekom sportske aktivnosti ili tjelovježbe i one su često mehaničke. Čak 80% sportskih ozljeda utječu na lokomotorni sustav. To su najčešće uganuća, iščašenje, ruptura, fraktura, avulzija i slično. Također, česta su i istegnuća mišića. Sportske aktivnosti uključuju sve sportove (nogomet, rukomet, odbojka, košarka, tenis i sl.) i sve razine (od rekreacije do profesionalizma). Da bi došlo do prevencije ozljeda, čovjek treba imati neko znanje o sportu ili vježbi koju izvodi. Uz znanje, treba biti adekvatno obuven, odnosno imati primjerenu sportsku opremu. Osobe koje boluju od nekih kroničnih bolesti kao što su dijabetes, srčane mane, astma i druge, također se izlažu potencijalnoj opasnosti. Srčane mane nekad završe kobno, odnosno naglom i iznenadnom smrću na terenu. Milanović i sur. (2012; prema Steffen i sur., 2009) kažu da postoje tri strategije prevencije ozljeda koje su se pokazale uspješnima; prva navodi da je pravilna oprema učinkovita u smanjenju rizika od ozljeda. Druga kaže da su primjena i prilagodba pravila u igri bitne za prevenciju ozljeda, a treća da programi trebaju biti usmjereni i prilagođeni kako bi se smanjile česte ozljede i sam rizik od ozljeđivanja. Kao što je već navedeno, ozljede se mogu spriječiti i treba poduzeti sve mjere da do istih ne dođe. Kondicijske pripreme su vrlo važne i njihov je glavni cilj prevencija sportskih ozljeda. Prema Milanović i sur. (2012), to su sadržaji koji su napravljeni tako da su usmjereni na razvijanje jakosti, fleksibilnosti, brzine, snage, ravnoteže i agilnosti, kao i neprestano učenje i edukacija trenera i sportaša o potencijalnim mehanizmima ozljeđivanja te inzistiranje na poželjnoj i pravilnoj tehnici izvođenja vježbi. Za određeni sport su karakteristične i određene ozljede; za nogomet i rukomet su to ozljede koljena, za odbojku ozljeda gležnja, za tenis lakat i drugo. Zato su bitna zagrijavanja na početku treninga i istezanja na kraju treninga. Važno je da djeca nemaju strah od sporta i da se poduzme sve što je potrebno da ih se zaštiti od potencijalnih ozljeda. Također, ključno je da učitelj ili učiteljica imaju znanja

što poduzeti u slučaju ozljeda na satu Tjelesne i zdravstvene kulture. Potrebno je brzo i pravilno reagirati kako se situacija ne bi dodatno pogoršala.

### **3. Stav, spol i dob učenika**

#### ***3.1. Stav***

„Stav je jedan od temeljnih pojmova za razumijevanje društvenog života, te jedan od temeljnih pojmova socijalne psihologije uopće“ (Jonjić, 2017, str 4., prema Pennington, 1996). Stav se razvija kroz iskustvo i prema njemu se formira mišljenje o nečemu. Stav se oblikuje tijekom socijalnog razvoja osobe. Djeca svakodnevno provode velik dio svog vremena u školi, gdje su okružena svojim vršnjacima, no i učiteljima i učiteljicama te ostalim školskim osobljem. Perić (2010) govori kako je škola središnja institucija, nakon obitelji, čija je zadaća poticanje rasta i razvoja osobnosti. U školi se uči o različitim stvarima, čuju se različita iskustva, prikupljaju različiti podatci i prema tome učenici formiraju svoje mišljenje i stavove. Kada su učenici okruženi pozitivnom radnom atmosferom, imaju veći potencijal za uspjeh u određenom području, zato je bitno da se učenici osjećaju dobro u školi. Istraživanja pokazuju da učenici teško shvaćaju povezanost onog što se uči u školi i stvarnih problema. Škola ima veliki utjecaj na učenika i njegov osobni rast i razvoj i zato bi trebala omogućiti osjećaj uspjeha i trebala bi znati prepoznati potencijal. Škola bi trebala biti mjesto gdje se učenici osjećaju sigurno i gdje mogu izgraditi svoje potencijale. Različita istraživanja pokazuju da je sve više učenika nezadovoljno školom i svojim nastavnicima. Potrebno je da škola potiče razvoj različitih učenikovih sposobnosti kako bi učenici imali pozitivan stav prema istoj. Colquitt, Walker, Langodn, McCollum i Pomazal (2012; prema Subramaniam & Silverman, 2007) tvrde kako uz mnoge ostale faktore, dječji stav se smatra ključnim elementom koji utječe na sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti. Stav se razvija na temelju stečenog znanja i vještina, uz utjecaj obitelji i škole. Nekad je dovoljno samo jedno, a nekad više ponovljenih iskustava da bi se formirao stav. Stav utječe na reakciju pojedinca, stoga je stav povezan i s ponašanjem. Prema Jonjić (2017), stavovi su pokazatelji važnog dijela čovjekove osobnosti ili ličnosti, s obzirom da niti jedan druga psihička osobina nema toliki utjecaj na događanja u ljudskom životu, niti je u tolikoj mjeri pod utjecajem društva. Učenici bi trebali imati na umu da je škola mjesto gdje oni sami imaju mogućnost ostvarivanja svojih potreba i gdje se rađa osjećaj zadovoljstva i uspjeha. Bitno je kako učenici vide školu i smatraju li je kao nešto teško i naporno ili

kao mjesto za razvitak. Također, bitno je kako učenici vide pojedine predmete i učitelje/nastavnike. Mišljenja vršnjaka, prijatelja i članova obitelji, imaju veliki utjecaj na mišljenje samih učenika. Važno je naučiti učenike da trebaju sami kritički razmišljati i prosuđivati, a ne da im se nameću tuđi stavovi. Također, učitelj ili učiteljica ne bi smjeli nametati svoje stavove učenicima, nego ih oni sami moraju formirati na temelju vlastite prosudbe i iskustva. Savjeti i konstruktivna kritika bližnjih su dobri, no učenik sam treba donijeti odluku i zauzeti svoj stav prema nečemu. To je cilj formiranja stava u školi. Poveznica između škole i tjelesne aktivnosti je ta da ako učenici razviju pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju i nastavnom predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura, postoji velika mogućnost da će biti motivirani i angažirani oko tjelesne aktivnosti i izvan škole. Učenici koji imaju razvijen negativan stav prema Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, često odabiru ne sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti tijekom života. Važan čimbenik za razvijanje pozitivnog stava jest taj da učenici tijekom sata Tjelesne i zdravstvene kulture trebaju uživati, nastava treba biti povezana sa elementima zabave, natjecanja i uspjeha. Zato Tjelesna i zdravstvena kultura može služiti kao sredstvo koje utječe na učenički stav prema tjelesnoj aktivnosti i zdravlju, s obzirom da ima širok dohvat djece (Colquitt i sur., 2012; prema McKenzie, 2003).

### **3.2. *Spol***

Ljudi se razlikuju prema različitim kriterijima, a jedna od njih je spol. Spol je prema Kovačec i Brozović (1999), skup biokemijskih, genetičkih, anatomskih, fizioloških (u ljudi i psihičkih) obilježja po kojima se organizmi neke vrste dijele na muške i ženske. Spol se razlikuje od roda, no u današnje vrijeme se u najvećem broju koriste kao istoznačnice. Žene i muškarci se razlikuju prema tjelesnim sposobnostima i predispozicijama. Općenito je prihvaćeno da postoje fiziološke i morfološke razlike u spolovima. Te razlike postaju vidljive u reakcijama na različite režime treninga. Kad su u pitanju treninzi snage, dolazi do velikih razlika u promjeni tjelesne građe. Također, žene općenito imaju smanjenu količinu kisika u tijelu i veći postotak tjelesne masnoće od muškaraca. Hormoni utječu na te razlike. Postoji znatan dokaz da muškarci imaju urođenu predispoziciju da imaju veći interes za sport (Deaner i Smith, 2012). Time se smatra da su muškarci više zainteresiraniji i motiviraniji za bavljenje sportom za razliku od žena. To je jedan od razloga zašto se više ulaže u muški sport. To možemo vidjeti i usporediti u plaćama muških i ženskih sportaša. Najstarije svjetsko natjecanje, Olimpijske igre predvodi u putu za uravnoteženje spolnih ili rodnih razlika u sportu.

Kapacitet i popularnost žena u sportu raste, no spolna i rodna neravnopravnost je i dalje prisutna u današnjem sportu. Prema Lenard (2016; prema Battle, 2007) sociolog Battle govori kako kultura definira muškarce i žene te pred njih postavlja različita očekivanja. Pruža im različite mogućnosti te to dovodi različitog položaja u društvu. Prema odredbama kulture, smatra se da muškarci i žene imaju urođene i stečene karakteristike, dok je njihovo ponašanje povezano sa percepcijama i stavovima koje je nametnulo društvo. Problem današnjeg sporta jest spolna diskriminacija. „Prema zakonu, spolna diskriminacija označava svaku razliku ili ograničenje učinjeno na osnovi spola kojemu je posljedica ili svrha ugrožavanje ili onemogućavanje priznanja i korištenja ljudskih prava u političkom, gospodarskom, kulturnom i svakom drugom životu', kaže Štimac Radin, ravnateljica vladinog Ureda za ravnopravnost spolova“ (Lenard, 2016, str. 6). Razlika među spolovima je zapravo rezultat prve podjele, točnije diskriminacije koja je zasnovana na biološkim obilježjima. Nekoć su žene rađale i brinule se za kućanstvo i djecu, dok su muškarci radili. Oduvijek se smatralo da su muškarci fizički jači i otporniji od žena i zbog toga oni posjeduju moć. Muškarcima je u cilju zadržati postojeću klasifikaciju zbog toga što su time u nadređenom položaju naspram žena. Sport zapravo podržava spolnu ideologiju koja u biti privilegira muževnost. Prema Lenard (2016), ženama je u povijesti bio zabranjen pristup sportu zato što se mislilo da nisu dovoljno kompetentne, odnosno da nemaju razvijene potrebne sposobnosti da bi mogle sudjelovati. Danas se uspjeh žena u sportu pripisuje njihovoj muževnosti. U školi se treba učenike učiti kako su žene i muškarci ravnopravni.

### **3.3. Dob**

Kako je već spomenuto, dob je također bitan faktor u procjeni učenikova stava prema tjelesnom vježbanju. Škola bi trebala od najmlađe školske godine nuditi adekvatne i primjerene sadržaje i trebala bi poticati na uključivanje kako u izvannastavne kineziološke aktivnosti, tako i u izvanškolske kineziološke aktivnosti. Djeca odmalena trebaju razvijati navike bavljenja sportom. Kako je već spomenuto, tijekom tjelesnog vježbanja, kod čovjeka se razvijaju morfološka, motorička i funkcionalna obilježja, a također u značajnoj mjeri i kognitivne funkcije. Prskalo (2007; prema Findak i sur., 2003) tvrdi kako se treba istaknuti da odgojitelji, učitelji razredne nastave i učitelji Tjelesne i zdravstvene kulture danas imaju znatan utjecaj na antropološka obilježja, da se može pouzdano tvrditi da rijetko koje druge ljudske djelatnosti imaju takvu moć da se u takvoj mjeri može utjecati na toliko velik broj



ljudskih obilježja u isto vrijeme. Zanemarivanje tjelesne aktivnosti u ranoj školskoj dobi može dovesti do bitnih poremećaja ukupnog razvoja. Sadržaji na Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi trebaju biti raznovrsni i prilagođeni učenicima, kako bi se nastava smatrala igrom. Istraživanje provedeno 2007. godine govori da učenici prvih i drugih razreda nemaju neki formiran stav prema Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi i ne smatraju nastavni predmet značajnim, dok su razredi trećih i četvrtih razreda označili Tjelesnu i zdravstvenu kulturu kao značajan predmet. Prema tome, možemo reći da je potrebna i određena dob pri formiranju stava i shvaćanju važnosti tjelesne aktivnosti uopće. Odnosno, potrebna je određena zrelost kako bi se vidjela značajnost Tjelesne i zdravstvene kulture. Dob također utječe na izbor tjelesne aktivnosti. Djeca više tjelesnu aktivnost gledaju kao mjesto gdje će se zabaviti i družiti s vršnjacima, dok se u pubertetu stav mijenja, perspektivna djeca okreću se sportu kao nečemu ozbiljnom i profesionalnom. Djeca su u ranoj dobi još uvijek emocionalno nezrela, pa ako dijete vidi da ima lošije rezultate od ostalih sudionika, može se osjetiti manje vrijednim i nemotiviranim za daljnje bavljenje sportom, što ne pomaže u izgradnji karaktera. Najčešće se djeca u tinejdžerskoj dobi prestanu baviti sportom, što je veliki problem jer se tad djeca još uvijek tjelesno formiraju i tu se često počinje javljati problem sa debljanjem i pretilošću. Za djecu predškolske dobi, sport bi trebao biti samo igra. Važno je naglasiti da je dob bitna i da se osobe razlikuju bez obzira na kronološku dob. Neki 16-godišnjaci mogu postići vrhunske rezultate u rangu odrasle osobe. Uspjeh ovisi o klimi, rasi, prehrani, genetskim čimbenicima i drugim socijalnim momentima (Krželj, 2009). Zato je važan individualni pristup.

#### **4. Vježbanje u školi**

U školi, učenici tjelesno vježbaju na satu Tjelesne i zdravstvene kulture. Od 1. do 3. razreda osnovne škole, učenici imaju tri puta tjedno Tjelesnu i zdravstvenu kulturu, što je 105 sati godišnje. U 4. razredu osnovne škole, broj sati na tjedan pada za jedan, stoga godišnje imaju 70 sati. Tjelesna i zdravstvena kultura kao nastavni predmet dolazi iz znanstvene discipline kineziologija. Nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura „temelji se na usvajanju i usavršavanju kinezioloških motoričkih vještina, znanja i navika koje pridonose zadovoljavanju osnove ljudske potrebe za kretanje; 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“ (*Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj*). Učenici bi tijekom Tjelesne i zdravstvene kulture trebali vježbati usavršavanje određenih motoričkih vještina, kako bi bili uspješniji pri izvođenju određenih radnji. Uz to, učenici bi trebali naučiti važnost redovitog tjelesnog vježbanja i rada na svom tijelu u svrhu zdravlja. Učenici na satu Tjelesne i zdravstvene kulture uče i spoznavaju svoje tijelo, anatomiju i fiziologiju (njegovo funkcioniranje), što je važno za rast i razvoj istog, kako ojačati miškulaturu, rade na svojoj fleksibilnosti i razvijanju sportskih sposobnosti. Također, uče individualnim i timskim sportovima, razvijaju suradnju s drugima i osnažuje se osjećaj i potreba za natjecanjem. Što se tiče suradnje, važno je da učenici razviju „fair play“, odnosno esencijalni element u sportu kojemu je glavna filozofija poštovanje prema drugima i poštivanje pravila, kako na sportskom terenu, tako i u ostalim poljima (Renson, 2009). Fair play se može prevesti kao duh poštene borbe i ono je važno obilježje sportskog natjecanja. Važno je napomenuti da učenici uče i o higijeni i održavanju iste. Učenici također rade na svom samopouzdanju, upornosti, odlučnosti, odgovornosti te prihvaćanju drugih sudionika. Time se razvijaju ne samo fizički, nego i psihički, što je važna komponentna u kineziologiji. To pokazuje da je predmet Tjelesna i zdravstvena kultura bitan kao nastavni predmet, jer se djeca razvijaju u svim važnim životnim aspektima. Također, fizička aktivnost koju učenici postignu za vrijeme sata je bitna, jer se učenike rasterećuje od ostalih školskih predmeta, i sat im dolazi kao 45-minutni aktivni odmor. Važno je učenike naučiti kako je sve što nauče tijekom sata, bitno za kasnije samostalno tjelesno vježbanje, poboljšanje vlastite tjelesne spremnosti. Također, važno je razviti pozitivno mišljenje prema tjelesnom vježbanju, usvojiti naviku redovnog tjelesnog vježbanja i naučiti važnosti tjelesnog vježbanja za očuvanje vlastitog zdravlja. U početku su to najjednostavniji oblici vježbanja povezani s različitim aktivnostima kao što su hodanje, trčanje, puzanje, skakanje, kolutanje, valjanje, premetanje i slično, a poslije se to sve navedeno usavrši i izvode se fizički kompliciranije aktivnosti koje su povezane s određenim sportovima.

#### ***4.1. Razvijanje navika***

Tjelesno vježbanje se zapravo odnosi na planiranu fizičku aktivnosti. Ta aktivnost je također strukturirana i repetitivna, a njena svrha je da se održi i unaprijedi jedna ili više komponenata tjelesne kondicije, a uz to je bez dvojbi dobra za tjelesno i psihičko zdravlje čovjeka (Gavrilović i Macuka, 2018). Za osobe od adolescentne do

stare životne dobi je preporučeno umjereno dnevno vježbanje u trajanju od 30 minuta. Ne bavljenje sportom je u današnjem društvu negativna konotacija, no i prekomjerno vježbanje može postati opasno. Važno je redovito vježbati i time stvarati naviku. Prema Kovačec i Brozović (1999), navika je u psihologiji individualna aktivnost ili doživljajna reakcija koja se u nekim situacijama ustalila i postala uobičajenom, katkada i potpuno automatiziranom. Ona može biti društveno i osobno poželjna i korisna, ali i nepoželjna i štetna. Onako kako čovjek razvije svoje navike, tako razvija i svoj stil života. Osoba bira sama zdrave ili nezdrave navike. Stil, odnosno način života se određuje preko toga kako se provodi slobodno vrijeme, kako se zadovoljavaju potrebe i načini potrošnje, te također prema načinu uspostavljanja socijalnih odnosa (Škutor, 2018.). Zdravi način života se percipira kao bavljenje rekreacijom, tjelesnom aktivnošću ili sportom, odnosno aktivnim načinom života. Bitno je da djeca rano nauče važnost kinezioloških aktivnosti za njihovo zdravlje. Slobodno bi vrijeme mladi trebali koristiti u svrhu očuvanja svog zdravlja, pri tom se misli na boravak u prirodi ili bavljenjem bilo kakvom tjelesnom aktivnošću. Vršnjaci i obitelj imaju velik utjecaj na oblikovanje životnog stila mladih i zato je potrebno da oni potiču razvijanje zdravih navika. Djeca odlaze u školu javnim prijevozom gdje sjede, u školi većinu vremena provedu sjedeći, što znači da su dječje odnosno učeničke svakodnevne aktivnosti većinom pasivne (Prskalo, 2007). Zato je potrebno uključiti djecu u izvanškolske aktivnosti povezane sa sportom i odmalena stvarati naviku vježbanja. Sve više djece nalazi interes u drugim stvarima nepovezanim sa sportom, kao što su gledanje televizije, igranje igrice i slično, a razlog toga je to što gledaju na sport kao nešto bez zabave i uzbuđenja. Sve je jasnije da u današnje vrijeme mladi više biraju sadržaje bez većeg tjelesnog napora. Prema Škutor (2018), mladi bi navike vježbanja trebali usvojiti u školi na satima Tjelesne i zdravstvene kulture, u ranoj dobi. Kako bi očuvali svoje fizičko i mentalno zdravlje, slobodno vrijeme mladih trebalo bi biti ispunjeno tjelesnim aktivnostima. (Škutor, 2018; prema Berčić, 2010; prema Neljak i Milanović, 2007). Uz zdrave tjelesne navike, također treba poticati navike konzumiranja zdrave hrane, jer je ona važna za održavanje tjelesne i mentalne kondicije. Sve je više restorana sa brzom hranom u blizini škole, što je problem jer učenici lako podliježu nezdravoj hrani. Da nemaju te prilike, vjerojatno ne bi imali u tolikoj mjeri kontakt s takvom vrstom prehrane, no s obzirom na svakodnevne obaveze i nedostatkom vremena, konzumacija brze hrane kod djece i mladih nije strana.

#### ***4.2. Educiranost učitelja i učiteljica***

Tijekom petogodišnjeg studijskog programa, studenti učiteljskih fakulteta se s područjem kineziologije, odnosno kineziološkom metodikom bave četiri godine. Tijekom prvih četiri semestra studija, studenti odrađuju 30 sati vježbi po semestru u sklopu kolegija Kineziološke kulture 1, 2, 3 i 4, gdje u praksi uče kako se izvodi sat Tjelesne i zdravstvene kulture. Tijekom 6. semestra, studenti se upoznavaju s kolegijem Kineziološka metodika 1. U sklopu tog kolegija, imaju 15 sati predavanja i 15 sati vježbi. Tu se studenti prvi put susreću sa teorijskim dijelom kao što je kineziologija, metodika i slično. Također, uče o fazama i tijeku sata Tjelesne i zdravstvene kulture. Kako uz predavanje imaju i vježbe, na vježbama svatko drži dio sata kako bi se još više uvježbali i pripremili za ono što im slijedi u sljedećim semestrima. Tijekom 7. i 8. semestra, studenti imaju kolegije Kineziološka metodika 2 i 3 koji zahtijevaju svaki po 15 sati predavanja i 30 sati vježbi. Tijekom 7. i 8. semestra, studenti odlaze na vježbe u škole vježbaonice određene od fakulteta i po semestru trebaju održati jedan javni i jedan individualni sat, sveukupno četiri školska sata. Za svaki sat trebaju pripremiti i napisati nastavnu pripravu koju učitelj ili učiteljica mentorica i profesor ili profesorica na fakultetu pregledavaju i ocjenjuju. Svaki student je obavezan prisustvovati i tuđim javnim satima i voditi bilješke te naposljetku komentirati isti. Fakulteti odlično pripremaju buduće učiteljice i učitelje na vođenje Tjelesne i zdravstvene kulture. Nije važno da samo znaju teoriju, već da znaju to primijeniti u praksi, što se vidi na vježbama iz metodike. Važno je da i učitelj ili učiteljica shvaćaju važnost i značaj Tjelesne i zdravstvene kulture i da potiču i motiviraju učenike na bavljenje sportom i izvan škole. Važno je da učitelj/ica bude educiran/a kako bi bio kvalificiran/a za svoj posao i odgajao/la svoje učenike u sportskom duhu. S obzirom da je odgoj dugotrajan proces, treba biti dobro organiziran i fokusiran na stvarne potrebe djece jer je tjelesno vježbanje jedan od temeljnih uvjeta za odgoj djece, učenika i mladeži (prema Findak i Prskalo, 2004b,.) Učitelj/ica bi učenike trebao/la naučiti pravilno izvoditi vježbe, pravilima određenih sportova, pravilima igre općenito i pravilima ponašanja u sportu. Sukladno tomu, učitelj/ica bi trebao znati kako reagirati u različitim situacijama, npr. kad učenik počne plakati, želi prestati sudjelovati u igri, nasilno se ponaša prema drugim učenicima i slično. Također, trebao/la bi naučiti učenike biti odgovornima i kako čuvati, a ne uništavati sportske rekvizite, naučiti ih sportskom ponašanju na terenu i izvan terena i naučiti ih o održavanju higijene, koja je bitna stavka u zdravlju čovjeka općenito. Širenje

i poboljšanje Tjelesne i zdravstvene aktivnosti u školi je bitan faktor u borbi protiv dječje pretilosti (Colquitt i sur., 2012).

### ***4.3. Metodika tjelesne i zdravstvene kulture***

Metodika tjelesne i zdravstvene kulture je znanost koja proučava zakonitosti odgoja i obrazovanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Cilj metodike tjelesne i zdravstvene kulture je da osposobi studente, odnosno buduće učitelje za samostalno izvođenje svih programa i organizacijskih oblika rada u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Kao znanstvena disciplina, cilj joj je da prati i proučava zakonitosti i kategorije odgojno-obrazovnog rada, pronalazi nove pojave u odgojno-obrazovno procesu, unaprjeđuje postojeća znanja i utvrđuje način odgoja i obrazovanja učenika na području Tjelesne i zdravstvene kulture (Prskalo i Sporiš, 2016). Važno je da se studenti upoznaju s općim i posebnim ciljevima i zadaćama Tjelesne i zdravstvene kulture, općim značajkama biopsihosocijalnog razvoja učenika, utjecajem tjelesnih vježbi i vježbanja na organizam, realizacijom tijeka nastavnog procesa, planom i programom Tjelesne i zdravstvene kulture i slično. Metodika tjelesne i zdravstvene kulture spada u primijenjene znanosti jer ima svoje autonomne spoznaje koje se na prikladan način primjenjuju u praksi, ali koristi se i spoznajama supstratne i ostalih znanosti na području Tjelesne i zdravstvene kulture. Njene zadaće kao primijenjena znanost jest deskriptivnost, eksplikativnost, normativnost i pragmatičnost. Deskriptivnost u smislu da prikuplja činjenice o predmetu istraživanja te opisuje fenomene vezane uz predmet poučavanja te utvrđuje njihove bitne osobine. Eksplikativnost znači da uspostavlja kvalitativne analize predmeta poučavanja i otkriva uvjetovanost među fenomenima vezano za predmet poučavanja te njihovo tumačenje i utvrđivanje zakonitosti među njima, dok se pod normativnosti smatra kvantitativno i kvalitativno proučavanje predmeta istraživanje i propisivanje odgovarajućih postupaka uz pomoć kojih se osigurava efikasnost nastave. Pragmatičnost znači da unaprjeđuje odgoj i obrazovanje u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi putem primjene metodičkih znanstvenih spoznaja. Tjelesna i zdravstvena kultura ima različite biološke, zdravstvene, kulturne i pedagoške vrijednosti, a njezina uloga je priprema i osposobljavanje djece, učenika i mladeži za život i rad. Zadaća sata je da pomoću raznovrsnih sadržaja utječe na morfološki status učenika, motoričke i funkcionalne sposobnosti, kognitivne sposobnosti, razvijanje moralnih svojstava, usvajanje teorijskih znanja i drugo. Opterećenje na satu ovisi o izboru, redoslijedu, intenzitetu i frekvenciji vježbanja, tempu i ritmu vježbanja, te unutarnjim i vanjskim

činiteljima. Može biti fiziološko opterećenje te psihološko opterećenje, u koje spada emocionalno i intelektualno opterećenje. Prevelika opterećenja nisu poželjna jer se mogu negativno odraziti na rad ili na nemogućnost za daljnji konstruktivni rad.

## **5. Istraživanje**

### ***5.1. Cilj i metode***

Cilj ovog rada je utvrditi stavove i interese na uzorku od 29 učenika i 30 učenica jednog trećeg i dva četvrta razreda Osnovne škole Ivana Gorana Kovačića u Zagrebu prema tjelesnom vježbanju i nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture. U istraživanju su ispitani stavovi učenika u dobi od devet (9 učenika i 12 učenica), deset (19 učenika i 15 učenica) i jedanaest (2 učenika i 2 učenice) godina. Istraživanje je provedeno u svibnju 2021. godine. Za istraživanje je upotrijebljen anonimni anketni upitnik s 20 tvrdnji, a učenici su morali označiti slažu li se ili ne slažu s navedenom tvrdnjom. Za procjenu stava prema tjelesnom vježbanju i nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture, korištena je Likertova skala od 5 stupnjeva, od ekstremno pozitivnog, do ekstremno negativnog stava: 1-u potpunosti se slažem, 2-uglavnom se slažem, 3- niti se slažem niti se ne slažem, 4-uglavnom se ne slažem, 5- u potpunosti se ne slažem. Učenici su morali označiti u određeni kvadratić koliko se slažu ili ne slažu s određenom tvrdnjom. Podatci dobiveni istraživanjem analizirani su u Excelu i interpretirani u radu. Za pitanja 6., 8. i 11. napravljen je t-test u aplikaciji Minitab ver 20.1.

### ***5.2. Hipoteze***

H1 Oko 80% učenika i učenica ima razvijene pozitivne stavove prema Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, neovisno o dobi i spolu.

H2 Oko 80% učenika i učenica ima razvijene negativne stavove prema Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, neovisno o dobi i spolu.

H3 Oko 80% učenika i učenica ima razvijene pozitivne stavove prema Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, no stavovi ovise o dobi i spolu.

H4 Oko 80% učenika i učenica ima razvijene negativne stavove prema Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, no stavovi ovise o dobi i spolu.

### 5.3. Interpretacija podataka

U tablicama koje slijede, A označava izjavu „u potpunosti se slažem“, B označava „uglavnom se slažem“, C označava „niti se slažem niti se ne slažem“, D označava „uglavnom se ne slažem“, dok E označava „u potpunosti se ne slažem“.

Tablica 1

Učenici u dobi od 9 godina podijeljeni prema spolu

Redni broj	Anketno pitanje	9 godina učenici					9 godina učenice				
		A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
1.	Redovito vježbam/treniram.	7	1	1	0	0	6	4	0	2	0
2.	Vježbam da bih bio zdrav/zdrava.	6	3	0	0	0	9	3	0	0	0
3.	Uz TZK, bavim se tjelesnom aktivnošću izvan škole.	7	0	1	0	1	9	1	0	1	1
4.	Tjelesna aktivnost je važna kako bismo bili zdravi.	9	0	0	0	0	9	2	1	0	0
5.	Volim vježbati ili se baviti nekom tjelesnom aktivnošću (trčanje, vožnja bicikla...).	6	3	0	0	0	8	3	1	0	0
6.	Volim vježbati na satu TZK.	5	4	0	0	0	11	1	0	0	0
7.	Mislim da je TZK nužan kao predmet u školi.	7	5	1	0	1	7	5	0	0	0
8.	Osjećam se sretno kada vježbam.	6	3	0	0	0	9	2	1	0	0
9.	Vježbanje mi je naporno i dosadno.	0	0	0	0	9	0	0	0	0	12
10.	Nakon vježbanja se osjećam odlično.	8	0	1	0	0	8	4	0	0	0
11.	TZK potiče pozitivne stavove prema zdravom stilu života.	8	1	0	0	0	8	4	0	0	0
12.	TZK pozitivno utječe na mene.	9	0	0	0	0	7	4	0	1	0
13.	Timski sport mi je draži od individualnog.	6	0	3	0	0	5	0	5	0	2
14.	Kroz sport razvijam karakter.	8	1	0	0	0	8	2	2	0	0
15.	Kroz sport učim poštivanje pravila i drugih sudionika.	5	3	0	0	1	9	1	2	0	0
16.	Sport pomaže da se osoba razvija fizički, psihički i motorički.	9	0	0	0	0	8	2	0	1	1

17.	Sport negativno utječe na mene.	0	0	0	0	9	0	0	0	1	11
18.	TZK bismo trebali imati više sati tjedno.	7	0	1	0	1	11	1	0	0	0
19.	Bavio/Bavila sam se sportom i prije škole.	9	0	0	0	0	8	2	0	0	2
20.	Vježbanje mi je zabavno.	8	1	0	0	0	9	3	0	0	0

Tablica 2

Učenici u dobi od 10 godina podijeljeni prema spolu

Redni broj	Anketno pitanje	10 godina učenici					10 godina učenice				
		A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
1.	Redovito vježbam/treniram.	14	4	0	1	0	10	3	2	0	0
2.	Vježbam da bih bio zdrav/zdrava.	17	2	0	0	0	12	2	0	0	0
3.	Uz TZK, bavim se tjelesnom aktivnošću izvan škole.	18	1	0	0	0	12	0	0	1	1
4.	Tjelesna aktivnost je važna kako bismo bili zdravi.	19	2	0	0	0	13	2	0	0	0
5.	Volim vježbati ili se baviti nekom tjelesnom aktivnošću (trčanje, vožnja bicikla...).	18	2	1	0	0	11	2	2	0	0
6.	Volim vježbati na satu TZK.	13	3	2	1	0	9	5	1	0	0
7.	Mislim da je TZK nužan kao predmet u školi.	15	1	2	0	1	10	4	1	0	0
8.	Osjećam se sretno kada vježbam.	16	2	1	0	0	10	4	1	0	0
9.	Vježbanje mi je naporno i dosadno.	0	0	1	2	16	0	0	1	3	11
10.	Nakon vježbanja se osjećam odlično.	14	4	1	0	0	11	1	3	0	0
11.	TZK potiče pozitivne stavove prema zdravom stilu života.	16	3	0	0	0	14	1	0	0	0
12.	TZK pozitivno utječe na mene.	18	1	0	0	0	15	0	0	0	0
13.	Timski sport mi je draži od individualnog.	12	4	2	0	1	9	3	2	1	0
14.	Kroz sport razvijam karakter.	12	4	3	0	0	8	3	2	1	1
15.	Kroz sport učim poštivanje pravila i drugih sudionika.	15	1	1	1	1	13	1	1	0	0
16.	Sport pomaže da se osoba razvija fizički, psihički i motorički.	15	4	0	0	0	10	5	0	0	0
17.	Sport negativno utječe na mene.	0	0	0	0	19	0	0	0	0	15



18.	TZK bismo trebali imati više sati tjedno.	15	2	1	0	1	10	2	2	1	0
19.	Bavio/Bavila sam se sportom i prije škole.	17	1	0	0	1	15	0	0	0	0
20.	Vježbanje mi je zabavno.	16	3	0	0	0	10	4	0	1	0

*Tablica 3*

Učenici u dobi od 11 godina podijeljeni prema spolu

Redni broj	Anketno pitanje	11 godina učenici					11 godina učenice				
		A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
1.	Redovito vježbam/treniram.	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0
2.	Vježbam da bih bio zdrav/zdrava.	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0
3.	Uz TZK, bavim se tjelesnom aktivnošću izvan škole.	2	0	0	0	0	0	1	0	0	1
4.	Tjelesna aktivnost je važna kako bismo bili zdravi.	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0
5.	Volim vježbati ili se baviti nekom tjelesnom aktivnošću (trčanje, vožnja bicikla...).	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0
6.	Volim vježbati na satu TZK.	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0
7.	Mislim da je TZK nužan kao predmet u školi.	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0
8.	Osjećam se sretno kada vježbam.	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0
9.	Vježbanje mi je naporno i dosadno.	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2
10.	Nakon vježbanja se osjećam odlično.	2	0	0	0	0	1	0	1	0	0
11.	TZK potiče pozitivne stavove prema zdravom stilu života.	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0
12.	TZK pozitivno utječe na mene.	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0
13.	Timski sport mi je draži od individualnog.	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0
14.	Kroz sport razvijam karakter.	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0
15.	Kroz sport učim poštivanje pravila i drugih sudionika.	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0

16.	Sport pomaže da se osoba razvija fizički, psihički i motorički.	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0
17.	Sport negativno utječe na mene.	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2
18.	TZK bismo trebali imati više sati tjedno.	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0
19.	Bavio/Bavila sam se sportom i prije škole.	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0
20.	Vježbanje mi je zabavno.	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0

### 1. „Redovito vježbam/treniram.“

Ispitanici u dobi od devet godina izjasnili su se kako slijedi:

- 77,7% učenika i 50,0% učenica izjasnilo se da se u potpunosti slažu
- 11,1% učenika i 33,3% učenica izjasnilo se da se uglavnom slažu
- 11,1% učenika izjasnilo je da se s tom tvrdnjom niti slaže niti ne slaže
- 16,7% učenica reklo da se uglavnom ne slažu s tom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od deset godina izjasnili su se kako slijedi:

- 73,7% učenika i 66,6% učenica izjasnilo se da se u potpunosti slažu s tom tvrdnjom
- 21,0% učenika i 20,0% učenica se izjasnilo da se uglavnom slažu s tom tvrdnjom
- 13,3% učenica izjasnilo se da se niti slaže niti ne slaže s tom tvrdnjom
- 5,3% učenika izjasnilo se da se uglavnom ne slažu s tom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od jedanaest godina izjasnili su se kako slijedi:

- 100% učenika i 100% učenica se u potpunosti slažu s tom tvrdnjom.

### 2. „Vježbam da bih bio/bila zdrav/zdrava.“

Ispitanici u dobi od devet godina izjasnili su se kako slijedi:

- 66,7% učenika i 75,0% učenica izjasnili su se da se u potpunosti slažu s tom tvrdnjom
- 33,3% učenika i 25,0% učenica se izjasnilo da se uglavnom slažu s tom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od deset godina izjasnili su se kako slijedi;

- 89,5% učenika i 80,0% učenica izjasnilo se da se u potpunosti slažu s tom tvrdnjom,
- 10,5% učenika i 13,3% učenica izjasnilo se da se uglavnom slažu s tom tvrdnjom,
- 6,7% učenica se niti slaže niti ne slaže s tom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od jedanaest godina izjasnili su se kako slijedi;

- 100% učenika i 100% učenica se u potpunosti slaže s navedenom tvrdnjom.

**3. „Uz TZK, bavim se tjelesnom aktivnošću i izvan škole.“**

Ispitanici u dobi od devet godina izjasnili su se kako slijedi;

- 77,8% učenika i 75,0% učenica izjasnilo se da se u potpunosti slažu,
- 8,3% učenica izjasnilo se da se uglavnom slažu,
- 11,1% učenika izjasnilo je da se s tom tvrdnjom niti slaže niti ne slaže,
- 8,3% učenica reklo je da se uglavnom ne slažu s tom tvrdnjom,
- 11,1% učenika i 8,3% učenica izjasnilo se da se u potpunosti ne slažu s tom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od deset godina izjasnili su se kako slijedi;

- 94,7% učenika i 86,6% učenica izjasnilo se da se u potpunosti slažu s tom tvrdnjom,
- 5,2% učenika izjasnilo se da se uglavnom slažu s tom tvrdnjom,
- 6,7% učenica izjasnilo se da se uglavnom ne slažu s tom tvrdnjom,
- 6,7% učenica u potpunosti se ne slaže s tom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od jedanaest godina izjasnili su se kako slijedi;

- 100% učenika se u potpunosti slažu s navedenom tvrdnjom,
- 50% učenica se uglavnom slaže
- 50% učenica se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom.

#### 4. „Tjelesna aktivnost je važna kako bismo bili zdravi.“

Ispitanici u dobi od devet godina izjasnili su se kako slijedi;

- 100% i 75,0% učenica reklo je da se u potpunosti slažu s tom tvrdnjom,
- 16,7% učenica izjasnilo se da se uglavnom slažu s tom tvrdnjom,
- 8,3% učenica izjasnilo se da se niti slažu niti ne slažu s tom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od deset godina izjasnili su se kako slijedi;

- 100% učenika i 86,7% učenica izjasnilo se da se u potpunosti slažu s tom tvrdnjom,
- 13,3% učenica izjasnilo se da se uglavnom slaže s tom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od jedanaest godina izjasnili su se kako slijedi;

- 100% učenika i 100% učenica izjasnilo se da se u potpunosti slažu s navedenom tvrdnjom.

#### 5. „Volim vježbati ili se baviti nekom tjelesnom aktivnošću (trčanje, vožnja bicikla...)“

Ispitanici u dobi od devet godina izjasnili su se kako slijedi;

- 66,7% učenika i 66,7% učenica izjasnilo se da se u potpunosti slažu s navedenom tvrdnjom,
- 33,3% učenika i 25,0% učenica izjasnilo se da se uglavnom slažu s navedenom tvrdnjom,
- 8,3% učenica se izjasnilo da se niti slaže niti ne slaže s tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od deset godina izjasnili su se kako slijedi;

- 94,7% učenika i 73,3% učenica izjasnilo se da se u potpunosti slažu s tvrdnjom,
- 13,3% učenica reklo je da se uglavnom slaže s navedenom tvrdnjom,
- 5,3% učenika i 13,3 učenica se niti slaže niti ne slaže s navedenom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od jedanaest godina izjasnili su se kako slijedi:

- 100% učenika i 100% učenica u potpunosti se slaže s navedenom tvrdnjom.

#### **6. „Volim vježbati na satu TZK.“**

Ispitanici u dobi od devet godina izjasnili su se kako slijedi:

- 55,6% učenika i 91,7% učenica izjasnilo se da se u potpunosti slaže s tom tvrdnjom,
- 44,4% učenika i 8,3% učenica izjasnilo se da se uglavnom slaže s navedenom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od deset godina izjasnili su se kako slijedi:

- 68,4% učenika i 60,0% učenica izjasnilo se da se u potpunosti slaže s tom tvrdnjom,
- 15,8% učenika i 33,3% učenica reklo je da se uglavnom slažu s tom tvrdnjom,
- 10,5% učenika i 6,7% učenica izjasnilo se da se niti slaže niti ne slaže s navedenom tvrdnjom,
- 5,3% učenika uglavnom se ne slaže s tom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od jedanaest godina izjasnili su se kako slijedi:

- 100% učenika i 50,0% učenica izjasnilo se da se u potpunosti slaže s tom tvrdnjom,
- 50% učenica uglavnom se slaže s navedenom tvrdnjom.

#### **7. „Mislim da je TZK nužan kao predmet u školi.“**

Ispitanici u dobi od devet godina izjasnili su se kako slijedi:

- 77,8% učenika i 58,3% učenica izjasnilo se da se u potpunosti slažu s tom tvrdnjom,
- 41,7% učenica izjasnilo se da se uglavnom slažu s navedenom tvrdnjom,
- 11,1% učenika izjasnilo se da se niti slaže niti ne slaže s navedenom tvrdnjom,
- 11,1% učenika u potpunosti se ne slaže s navedenom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od deset godina izjasnili su se kako slijedi:

- 78,9% učenika i 66,7% učenica u potpunosti se slaže s tom tvrdnjom,
- 5,3% učenika i 26,7% učenica uglavnom se slaže s navedenom tvrdnjom,
- 10,5% učenika i 6,7% učenica se niti slaže niti ne slaže s navedenom tvrdnjom,
- 5,3% učenika u potpunosti se ne slaže s tom tvrdnjom.

*Ispitanici u dobi od jedanaest godina izjasnili su se kako slijedi:*

- 50% učenika i 50% učenica se u potpunosti slažu s tvrdnjom,
- 50% učenika i 50% učenica uglavnom se slaže s navedenom tvrdnjom.

## **8. „Osjećam se sretno kada vježbam.“**

*Ispitanici u dobi od devet godina izjasnili su se kako slijedi:*

- 66,7% učenika i 75,0% učenica izjasnilo se da se u potpunosti slažu s tom tvrdnjom,
- 33,3% učenika i 16,7 učenica izjasnilo se da se uglavnom slažu s navedenom tvrdnjom,
- 8,3% učenica se niti slaže niti ne slaže s tom tvrdnjom.

*Ispitanici u dobi od deset godina izjasnili su se kako slijedi:*

- 84,2% učenika i 66,7% učenica izjasnilo se da se u potpunosti slažu s tom tvrdnjom,
- 10,5% učenika i 26,7% učenica odgovorilo je da se uglavnom slažu s navedenom tvrdnjom,
- 5,3% učenika i 6,7% učenica izjasnilo se da se niti slažu niti ne slažu s tom tvrdnjom.

*Ispitanici u dobi od jedanaest godina izjasnili su se kako slijedi:*

- 100% učenika i 50% učenica se u potpunosti slaže s navedenom tvrdnjom,
- 50% učenica uglavnom se slaže s tom tvrdnjom.

## **9. „Vježbanje mi je naporno i dosadno.“**

*Ispitanici u dobi od devet godina izjasnili su se kako slijedi:*

- 100% učenika i 100% učenica izjasnilo se da se u potpunosti ne slaže s tom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od deset godina izjasnili su se kako slijedi;

- 5,3% učenika i 6,7% učenica izjasnilo se da se niti slaže niti ne slaže s tom tvrdnjom,
- 10,5% učenika i 20,0% učenica se uglavnom ne slaže s tom tvrdnjom,
- 84,2% učenika i 73,3% učenica se u potpunosti ne slažu s tom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od jedanaest godina izjasnili su se kako slijedi;

- 100% učenika i 100% učenica se u potpunosti ne slaže s navedenom tvrdnjom.

#### **10. „Nakon vježbanja se osjećam odlično.“**

Ispitanici u dobi od devet godina izjasnili su se kako slijedi;

- 88,9% učenika i 66,7% učenica odgovorilo je da se u potpunosti slažu s tom tvrdnjom,
- 33,3% učenica reklo je da se uglavnom slažu s tom tvrdnjom,
- 11,1% učenika se niti slaže niti ne slaže s navedenom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od deset godina izjasnili su se kako slijedi;

- 73,7% učenika i 73,3% učenica se u potpunosti slaže s tom tvrdnjom,
- 21,0% učenika i 6,7% učenica se uglavnom slaže s navedenom tvrdnjom,
- 5,3% učenika i 20,% učenica se niti slaže niti ne slaže s tom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od jedanaest godina izjasnili su se kako slijedi;

- 100% učenika i 50% učenica se u potpunosti slaže s navedenom tvrdnjom,
- 50% učenica se niti slaže niti ne slaže s tom tvrdnjom.

#### **11. „TZK potiče pozitivne stavove prema zdravom stilu života.“**

Ispitanici u dobi od devet godina izjasnili su se kako slijedi;

- 88,9% učenika i 66,7% učenica reklo je da se u potpunosti slažu s navedenom tvrdnjom,

- 11,1% učenika i 33,3% učenica izjasnilo se da se uglavnom slažu s tom tvrdnjom.

*Ispitanici u dobi od deset godina izjasnili su se kako slijedi;*

- 84,2% učenika i 93,3% učenica se u potpunosti slažu s navedenom tvrdnjom,
- 15,8% učenika i 6,7% učenica reklo je da se uglavnom slažu s tom tvrdnjom.

*Ispitanici u dobi od jedanaest godina izjasnili su se kako slijedi;*

- 100% učenika i 50% učenica reklo je da se u potpunosti slažu s navedenom tvrdnjom,
- 50% učenica uglavnom se slaže s tom tvrdnjom.

## **12. „TZK pozitivno utječe na mene.“**

*Ispitanici u dobi od devet godina izjasnili su se kako slijedi;*

- 100% učenika i 58,4% učenica izjasnilo se da se u potpunosti slažu s navedenom tvrdnjom,
- 33,3% učenica reklo je da se uglavnom slaže s tom tvrdnjom,
- 8,3% učenica uglavnom se ne slaže s navedenom tvrdnjom.

*Ispitanici u dobi od deset godina izjasnili su se kako slijedi;*

- 94,8% učenika i 100% učenica reklo je da se u potpunosti slažu s navedenom tvrdnjom,
- 5,2% učenika uglavnom se slaže s tom tvrdnjom.

*Ispitanici u dobi od jedanaest godina izjasnili su se kako slijedi;*

- 100% učenika i 100% učenica izjasnilo se da se u potpunosti slažu s navedenom tvrdnjom.

## **13. „Timski sport mi je draži od individualnog.“**

*Ispitanici u dobi od devet godina izjasnili su se kako slijedi;*

- 66,7% učenika i 41,7% učenica izjasnilo se da se u potpunosti slaže s tom tvrdnjom,



- 33,3% učenika i 41,7% učenica izjasnilo se da se niti slaže niti ne slaže s navedenom tvrdnjom,
- 16,6% učenica u potpunosti se ne slaže s tom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od deset godina izjasnili su se kako slijedi:

- 63,2% učenika i 60,0% učenica se u potpunosti slaže s tom tvrdnjom,
- 21,0% učenika i 20,0% učenica se uglavnom slaže s tom tvrdnjom,
- 10,5% učenika i 13,3% učenica se niti slaže niti ne slaže s navedenom tvrdnjom,
- 6,7% učenica se uglavnom ne slaže s tom tvrdnjom,
- 5,3% učenika u potpunosti se ne slaže s tom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od jedanaest godina izjasnili su se kako slijedi:

- 100% učenika i 100% učenica u potpunosti se slaže s navedenom tvrdnjom.

#### **14. „Kroz sport razvijam karakter.“**

Ispitanici u dobi od devet godina izjasnili su se kako slijedi:

- 88,9% učenika i 66,6% učenica izjasnilo se da se u potpunosti slažu s navedenom tvrdnjom,
- 11,1% učenika i 16,7% učenica se uglavnom slažu s tom tvrdnjom,
- 16,7% učenica se niti slaže niti ne slaže s navedenom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od deset godina izjasnili su se kako slijedi:

- 63,1% učenika i 53,3% učenice izjasnilo se da se u potpunosti slažu s tom tvrdnjom,
- 21,1% učenika i 20,0% učenica se uglavnom slaže s tom tvrdnjom,
- 15,8% učenika i 13,3% učenica se niti slaže niti ne slaže s tom tvrdnjom,
- 6,7% učenica izjasnilo se da se uglavnom ne slaže s tom tvrdnjom,
- 6,7% učenica u potpunosti se ne slaže s tom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od jedanaest godina izjasnili su se kako slijedi:

- 100% učenika i 50% učenica u potpunosti se slaže s navedenom tvrdnjom,
- 50% učenica uglavnom se slaže s navedenom tvrdnjom.

#### **15. „Kroz sport učim poštivanje pravila i drugih sudionika.“**

*Ispitanici u dobi od devet godina izjasnili su se kako slijedi:*

- 55,6% učenika i 75,0% učenica u potpunosti se slaže s navedenom tvrdnjom,
- 33,3% učenika i 8,3% učenica se uglavnom slaže s tom tvrdnjom,
- 16,7% učenica se niti slaže niti ne slaže s tom tvrdnjom,
- 11,1% učenika u potpunosti se ne slaže s navedenom tvrdnjom.

*Ispitanici u dobi od deset godina izjasnili su se kako slijedi:*

- 78,9% učenika i 86,6% učenica se u potpunosti slaže s tom tvrdnjom,
- 5,3% učenika i 6,7% učenica se uglavnom slaže s tom tvrdnjom,
- 5,3% učenika i 6,7% učenica se niti slaže niti ne slaže s tom tvrdnjom,
- 5,3% učenika uglavnom se ne slaže s tom tvrdnjom,
- 5,3% učenika u potpunosti se ne slaže s navedenom tvrdnjom.

*Ispitanici u dobi od jedanaest godina izjasnili su se kako slijedi:*

- 50% učenika i 50% učenica se u potpunosti slaže s tom tvrdnjom,
- 50% učenika se uglavnom slaže s tom tvrdnjom,
- 50% učenica se niti slaže niti ne slaže s navedenom tvrdnjom.

#### **16. „Sport pomaže da se osoba razvija fizički, psihički i motorički.“**

*Ispitanici u dobi od devet godina izjasnili su se kako slijedi:*

- 100% učenika i 66,7% učenica reklo je da se u potpunosti slažu s tom tvrdnjom,
- 16,7% učenica izjasnilo se da se uglavnom slažu s navedenom tvrdnjom,

- 8,3% učenica izjasnilo se da se uglavnom ne slažu,
- 8,3% učenica izjasnilo da se u potpunosti ne slažu s tom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od deset godina izjasnili su se kako slijedi:

- 78,9% učenika i 66,7% učenica se u potpunosti slaže s navedenom tvrdnjom,
- 21,1% učenika i 33,3% učenica se uglavnom slaže s tom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od jedanaest godina izjasnili su se kako slijedi:

- 100% učenika i 50% učenica se u potpunosti slaže s navedenom tvrdnjom,
- 50% učenica uglavnom se slaže s navedenom tvrdnjom.

#### **17. „Sport negativno utječe na mene.“**

Ispitanici u dobi od devet godina izjasnili su se kako slijedi:

- 8,3% učenica se uglavnom ne slaže s navedenom tvrdnjom,
- 100% učenika i 91,7% učenica u potpunosti se ne slažu s tom tvrdnjom,

Ispitanici u dobi od deset godina izjasnili su se kako slijedi:

- 100% učenika i 100% učenica u potpunosti se ne slažu s navedenom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od jedanaest godina izjasnili su se kako slijedi:

- 100% učenika i 100% učenica u potpunosti se ne slažu s navedenom tvrdnjom.

#### **18. „TZK bismo trebali imati više sati tjedno.“**

Ispitanici u dobi od devet godina izjasnili su se kako slijedi:

- 77,8% učenika i 91,7% učenica se u potpunosti slaže s tom tvrdnjom,
- 8,3% učenica se uglavnom slaže s tom tvrdnjom,
- 11,1% učenika se niti slaže niti ne slaže s tom tvrdnjom,
- 11,1% učenika u potpunosti se ne slaže s tom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od deset godina izjasnili su se kako slijedi:

- 78,9% učenika i 66,7% učenica se u potpunosti slaže s tom tvrdnjom,
- 10,5% učenika i 13,3% učenica se uglavnom slažu s tom tvrdnjom,
- 5,3% učenika i 13,3% učenica se niti slaže niti ne slaže s tom tvrdnjom,
- 6,7% učenica se uglavnom se ne slaže s tom tvrdnjom,
- 5,3% učenika u potpunosti se ne slaže s tom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od jedanaest godina izjasnili su se kako slijedi:

- 100% učenika i 50% učenica se u potpunosti slažu s tom tvrdnjom,
- 50% učenica uglavnom se slaže s navedenom tvrdnjom.

#### **19. „Bavio/Bavila sam se sportom i prije škole.“**

Ispitanici u dobi od devet godina izjasnili su se kako slijedi:

- 100% učenika i 66,6% učenica u potpunosti se slažu s tom tvrdnjom,
- 16,7% učenica se uglavnom slaže s tom tvrdnjom,
- 16,7% učenica u potpunosti se ne slaže s tom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od deset godina izjasnili su se kako slijedi:

- 89,4% učenika i 100% učenica u potpunosti se slažu s tom tvrdnjom,
- 5,3% učenika se uglavnom slaže s tom tvrdnjom,
- 5,3% učenika u potpunosti se ne slaže s tom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od jedanaest godina izjasnili su se kako slijedi:

- 100% učenika i 100% učenica se u potpunosti slaže s tom tvrdnjom.

#### **20. „Vježbanje mi je zabavno.“**

Ispitanici u dobi od devet godina izjasnili su se kako slijedi:

- 88,9% učenika i 75,0% učenica odgovorilo je da se u potpunosti slažu s navedenom tvrdnjom,
- 11,1% učenika i 25,0% učenica uglavnom se slaže s tom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od deset godina izjasnili su se kako slijedi:

- 84,2% učenika i 66,6% učenica reklo je da se u potpunosti slaže,
- 15,8% učenika i 26,7% učenica se uglavnom slaže s tom tvrdnjom,
- 6,7% učenica uglavnom se ne slaže s tom tvrdnjom.

Ispitanici u dobi od jedanaest godina izjasnili su se kako slijedi:

- 100% učenika i 100% učenica se u potpunosti slažu s navedenom tvrdnjom.

Za pitanja 6., 8. i 11., za učenike u dobi od 9 i 10 godina, napravljen je t-test kako bi se potvrdila ili odbacila hipoteza H1, odnosno pretpostavka da oko 80% učenika i učenica ima razvijene pozitivne stavove prema Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, neovisno o dobi i spolu. U tablicama koje slijede, u prvom stupcu naveden je broj ispitanika, dok se u drugom stupcu nalaze njihovi odgovori od 1-u potpunosti se slažem do 5-u potpunosti se ne slažem. Odmah iza tablica *Ispitanici i tvrdnja* slijedi tablica sa opisnom statistikom t-testa.

*Tablica 4*

*Ispitanici i tvrdnja*

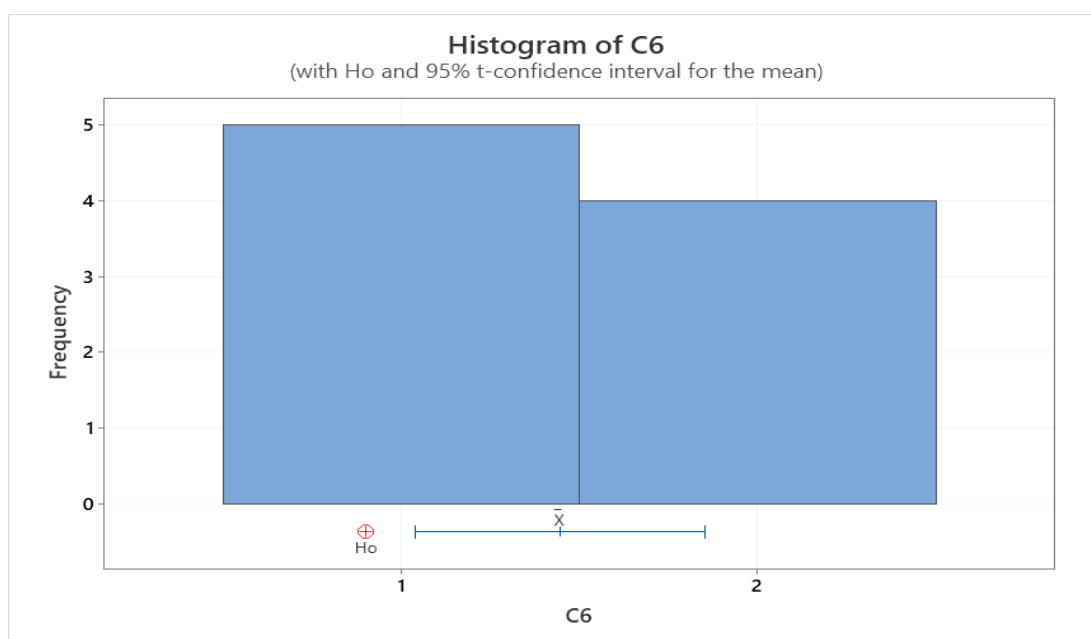
Ispitanici u dobi od 9 godina (M)	6. Volim vježbati na satu TZK.
1.	1
2.	1
3.	1
4.	1
5.	1
6.	2
7.	2
8.	2

9.	2
----	---

*Tablica 5*

*T-test*

Jedan uzorak T: C6 Opisna statistika:	
Broj podataka u uzorku (N)	9
Srednja vrijednost (Mean)	1,444
Standardna devijacija (StDev)	0,527
T-vrijednost (T-value)	3,10
P-vrijednost (P-value)	0,015
95 % interval pouzdanosti (CI) za srednju vrijednost populacije ( $\mu$ )	(1,039; 1,850)



Tablica 6

Ispitanici i tvrdnja

Ispitanici u dobi od 9 godina (Ž)	6. Volim vježbati na satu TZK.
1.	1
2.	1
3.	1
4.	1
5.	1
6.	1
7.	1
8.	1
9.	1
10.	1
11.	1
12.	2

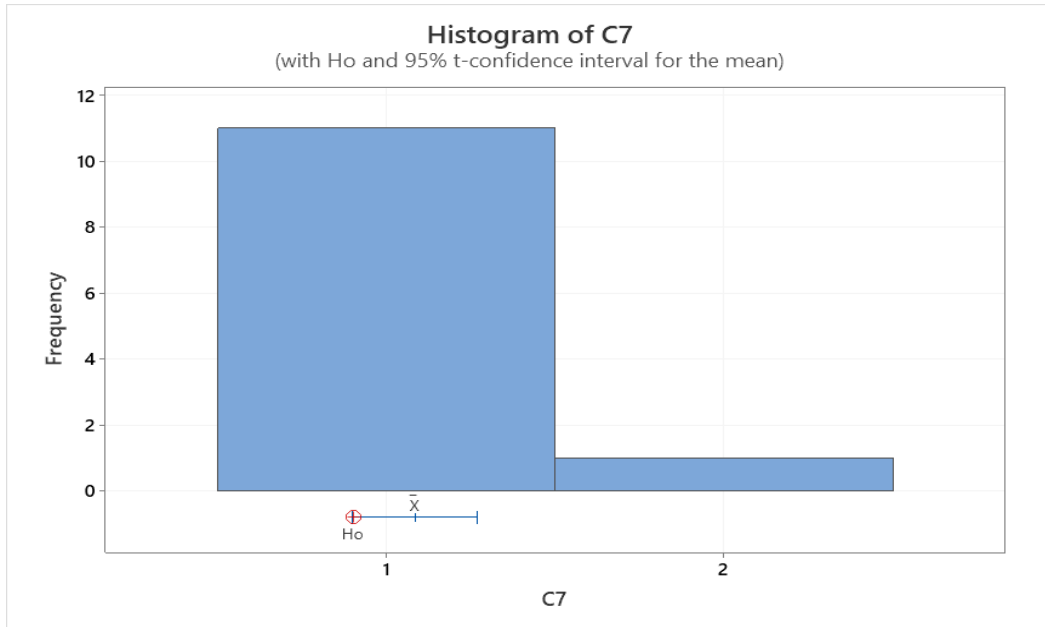
Tablica 7

T-test

Jedan uzorak T: C7 Opisna statistika:	
Broj podataka u uzorku (N)	12
Srednja vrijednost (Mean)	1,0833
Standardna devijacija (StDev)	0,2887
T-vrijednost (T-value)	2,20
P-vrijednost (P-value)	0,050

95% interval pouzdanosti (CI) za srednju vrijednost populacije ( $\mu$ )

(0,8999; 1,2667)



*Tablica 8*

*Ispitanici i tvrdnja*

Ispitanici u dobi od 10 godina (M)	6. Volim vježbati na satu TZK.
1.	1
2.	1
3.	1
4.	1
5.	1
6.	1
7.	1
8.	1
9.	1
10.	1

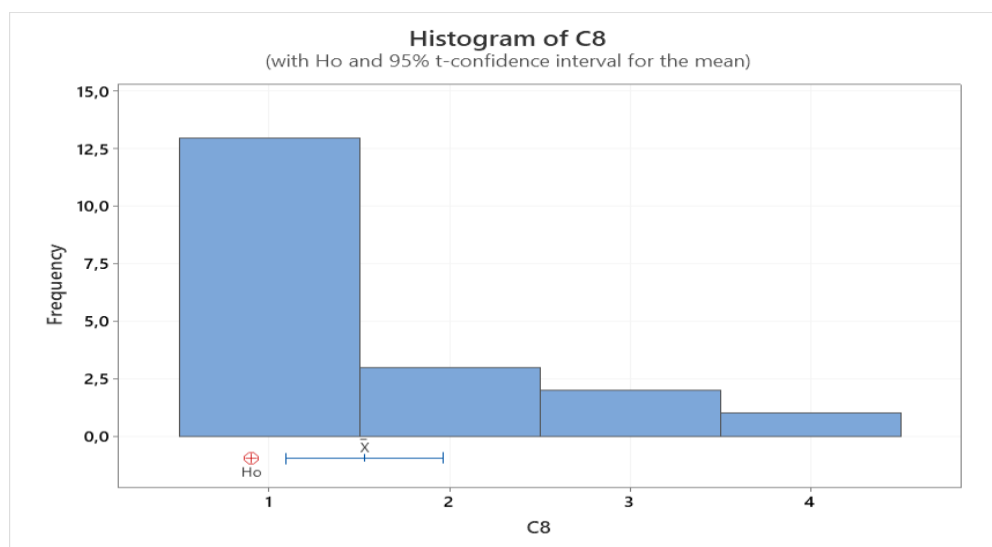


11.	1
12.	1
13.	1
14.	2
15.	2
16.	2
17.	3
18.	3
19.	4

Tablica 9

*T-test*

Jedan uzorak T: C8 Opisna statistika:	
Broj podataka u uzorku (N)	19
Srednja vrijednost (Mean)	1,526
Standardna devijacija (StDev)	0,905
T-vrijednost (T-value)	3,02
P-vrijednost (P-value)	0,007
95% interval pouzdanosti (CI) za srednju vrijednost populacije ( $\mu$ )	(1,090; 1,926)

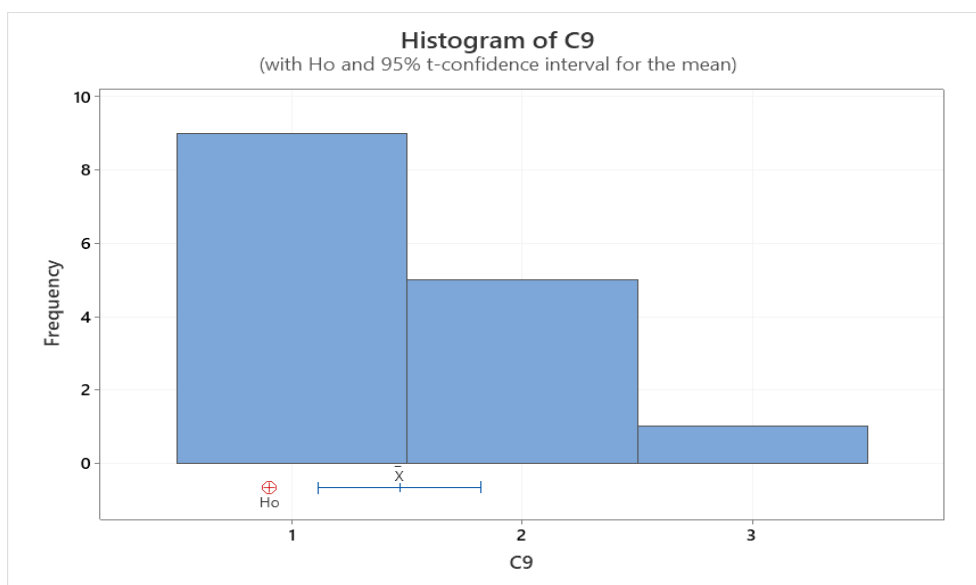


*Tablica 10*  
*Ispitanici i tvrdnja*

Ispitanici u dobi od 10 godina (Ž)	6. Volim vježbati na satu TZK.
1.	1
2.	1
3.	1
4.	1
5.	1
6.	1
7.	1
8.	1
9.	1
10.	2
11.	2
12.	2
13.	2
14.	2
15.	3

*Tablica 11*  
*T-test*

Jedan uzorak T: C9 Opisna statistika:	
Broj podataka u uzorku (N)	15
Srednja vrijednost (Mean)	1,467
Standardna devijacija (StDev)	0,640
T-vrijednost (T-value)	3,43
P-vrijednost (P-value)	0,004
95% interval pouzdanosti (CI) za srednju vrijednost populacije ( $\mu$ )	(1,112; 1,821)



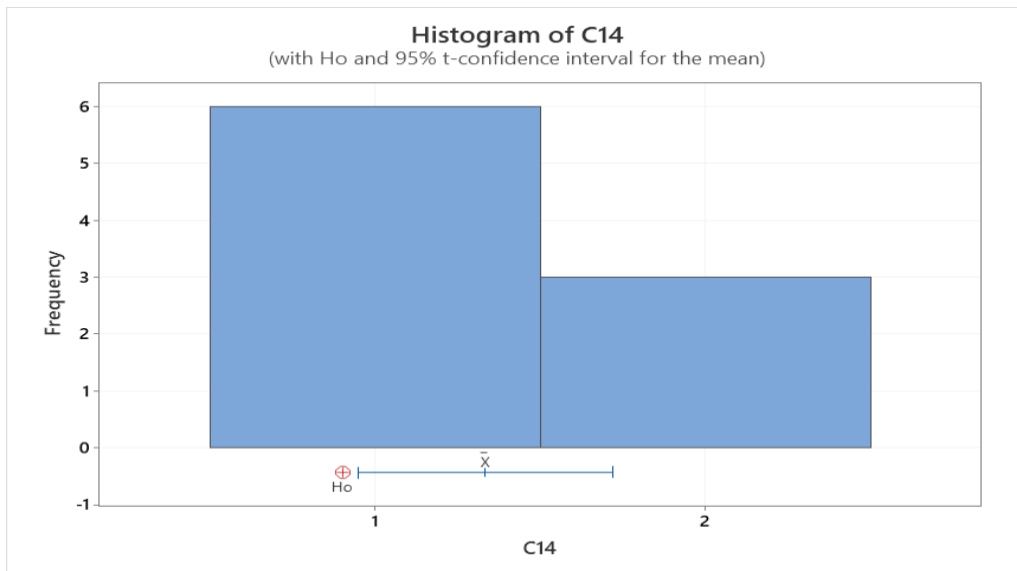
*Tablica 12*  
*Ispitanici i tvdnja*

Ispitanici u dobi od 9 godina (M)	8. Osjećam se sretno kada vježbam.
1.	1
2.	1
3.	1
4.	1
5.	1
6.	1
7.	2
8.	2
9.	2

Tablica 13

T-test

Jedan uzorak T: C14 Opisna statistika:	
Broj podataka u uzorku (N)	9
Srednja vrijednost (Mean)	1,333
Standardna devijacija (StDev)	0,500
T-vrijednost (T-value)	2,60
P-vrijednost (P-value)	0,032
95% interval pouzdanosti (CI) za srednju vrijednost populacije ( $\mu$ )	(0,949; 1,718)



Tablica 14

Ispitanici i tvrdnja

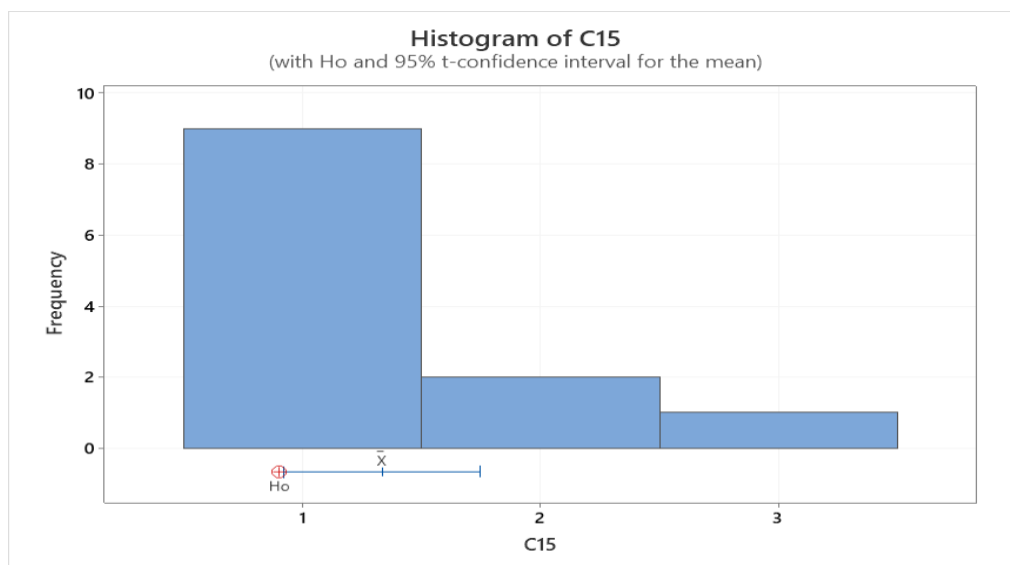
Ispitanici u dobi od 9 godina (Ž)	8. Osjećam se sretno kada vježbam.
1.	1
2.	1
3.	1
4.	1
5.	1
6.	1

7.	1
8.	1
9.	1
10.	2
11.	2
12.	3

Tablica 15

T-test

Jedan uzorak T: C15 Opisna statistika:	
Broj podataka u uzorku (N)	12
Srednja vrijednost (Mean)	1,333
Standardna devijacija (StDev)	0,651
T-vrijednost (T-value)	2,30
P-vrijednost (P-value)	0,042
95% interval pouzdanosti (CI) za srednju vrijednost populacije ( $\mu$ )	(0,919; 1,747)



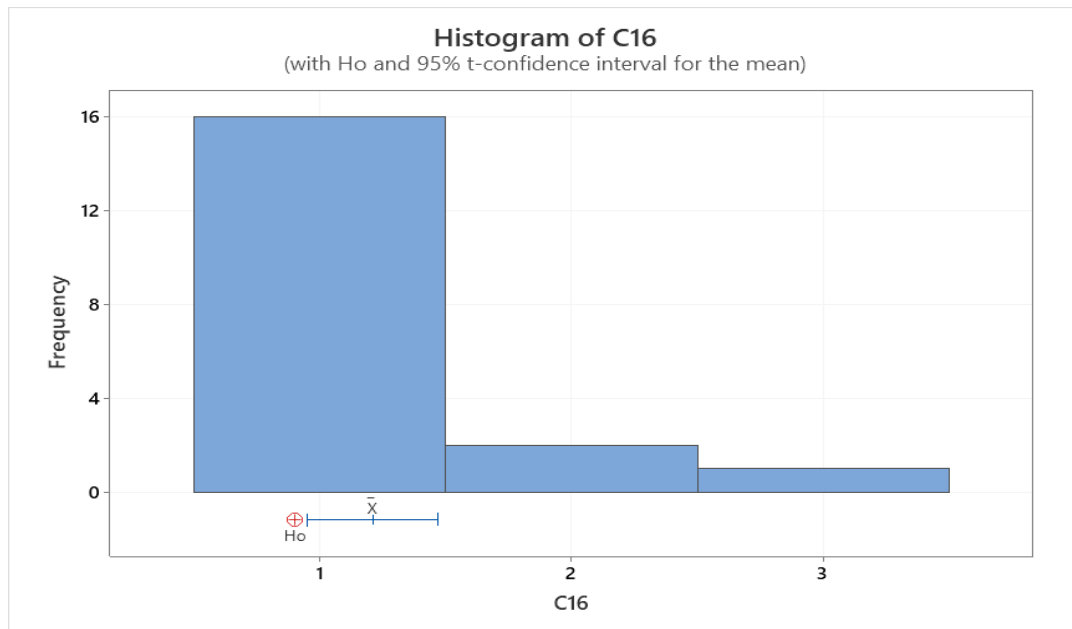
*Tablica 16*  
*Ispitanici i tvrdnja*

Ispitanici u dobi od 10 godina (M)	8. Osjećam se sretno kada vježbam.
1.	1
2.	1
3.	1
4.	1
5.	1
6.	1
7.	1
8.	1
9.	1
10.	1
11.	1
12.	1
13.	1
14.	1
15.	1
16.	1
17.	2
18.	2
19.	3

*Tablica 17*  
*T-test*

Jedan uzorak T: C16 Opisna statistika:	
Broj podataka u uzorku (N)	19
Srednja vrijednost (Mean)	1,211
Standardna devijacija (StDev)	0,535

T-vrijednost (T-value)	2,53
P-vrijednost (P-value)	0,021
95% interval pouzdanosti (CI) za srednju vrijednost populacije ( $\mu$ )	(0,953; 1,469)



*Tablica 18*  
*Ispitanici i tvrdnja*

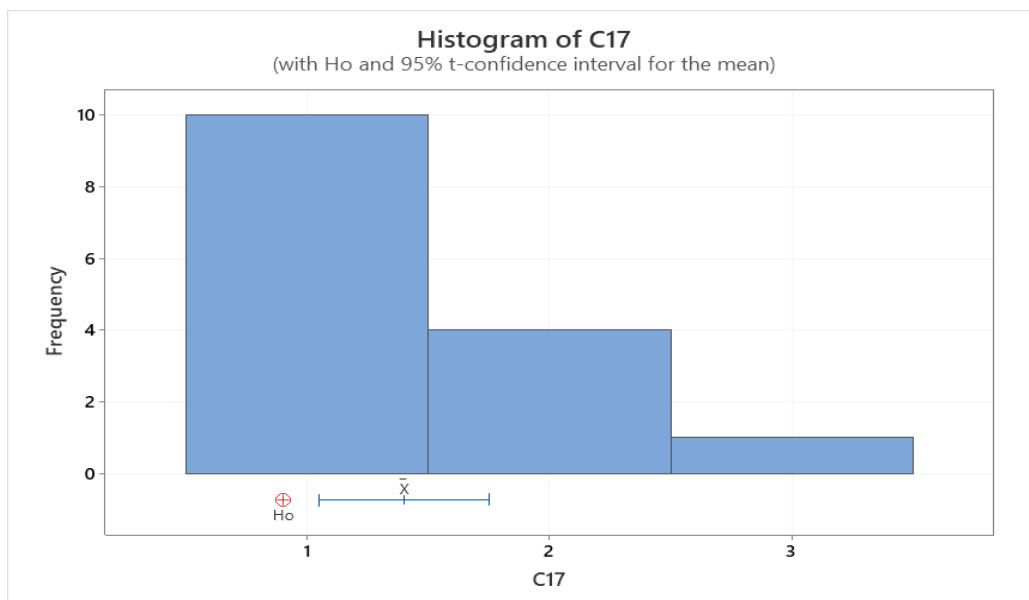
Ispitanici u dobi od 10 godina (Ž)	8. Osjećam se sretno kada vježbam.
1.	1
2.	1
3.	1
4.	1
5.	1
6.	1
7.	1
8.	1
9.	1
10.	1

11.	2
12.	2
13.	2
14.	2
15.	3

Tablica 19

*T-test*

Jedan uzorak T: C17 Opisna statistika:	
Broj podataka u uzorku (N)	15
Srednja vrijednost (Mean)	1,400
Standardna devijacija (StDev)	0,632
T-vrijednost (T-value)	3,06
P-vrijednost (P-value)	0,008
95% interval pouzdanosti (CI) za srednju vrijednost populacije ( $\mu$ )	(1,050; 1,750)





Tablica 20

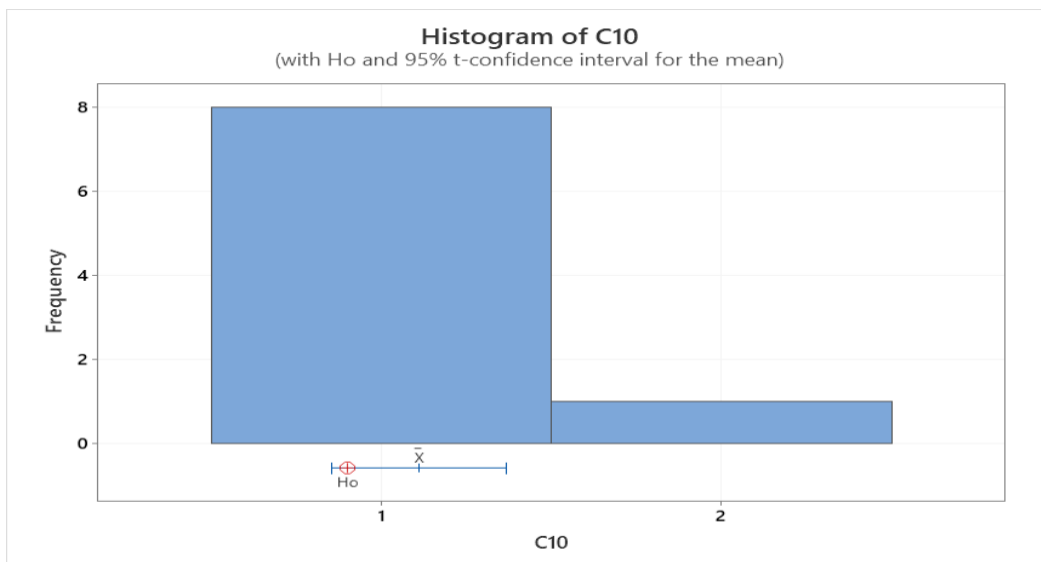
Ispitanici i tvrdnja

Ispitanici u dobi od 9 godina (M)	11. TZK potiče pozitivne stavove prema zdravom stilu života.
1.	1
2.	1
3.	1
4.	1
5.	1
6.	1
7.	1
8.	1
9.	2

Tablica 21

T-test

Jedan uzorak T: C10 Opisna statistika:	
Broj podataka u uzorku (N)	9
Srednja vrijednost (Mean)	1,111
Standardna devijacija (StDev)	0,333
T-vrijednost (T-value)	1,90
P-vrijednost (P-value)	0,094
95% interval pouzdanosti (CI) za srednju vrijednost populacije ( $\mu$ )	(0,855; 1,367)



*Tablica 22*

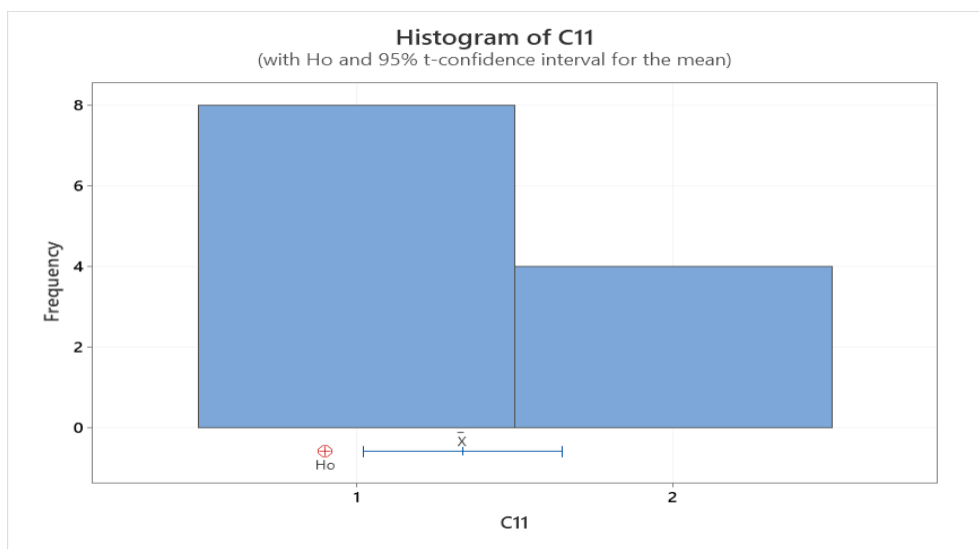
*Ispitanici i tvrdnja*

Ispitanici u dobi od 9 godina (Ž)	11. TZK potiče pozitivne stavove prema zdravom stilu života.
1.	1
2.	1
3.	1
4.	1
5.	1
6.	1
7.	1
8.	1
9.	2
10.	2
11.	2
12.	2

*Tablica 23*

*T-test*

Jedan uzorak T: C11 Opisna statistika:	
Broj podataka u uzorku (N)	12
Srednja vrijednost (Mean)	1,333
Standardna devijacija (StDev)	0,492
T-vrijednost (T-value)	3,05
P-vrijednost (P-value)	0,011
95% interval pouzdanosti (CI) za srednju vrijednost populacije ( $\mu$ )	(1,020; 1,646)



*Tablica 24*

*Ispitanici i tvrdnja*

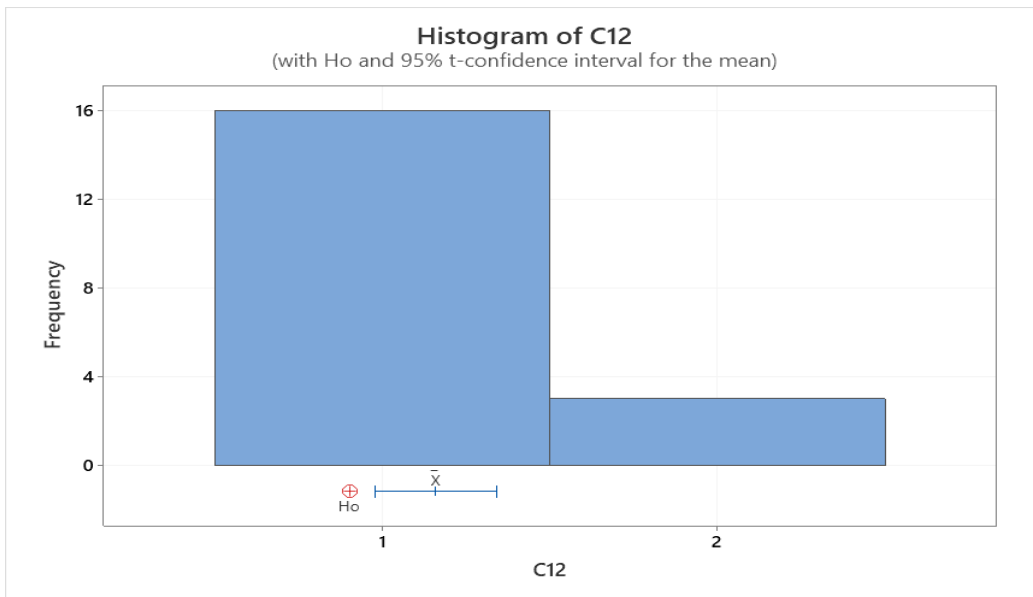
Ispitanici u dobi od 10 godina (M)	11. TZK potiče pozitivne stavove prema zdravom stilu života.
1.	1
2.	1
3.	1
4.	1
5.	1
6.	1
7.	1

8.	1
9.	1
10.	1
11.	1
12.	1
13.	1
14.	1
15.	1
16.	1
17.	2
18.	2
19.	2

*Tablica 25*

*T-test*

Jedan uzorak T: C12 Opisna statistika:	
Broj podataka u uzorku (N)	19
Srednja vrijednost (Mean)	1,1579
Standardna devijacija (StDev)	0,3746
T-vrijednost (T-value)	3,00
P-vrijednost (P-value)	0,008
95% interval pouzdanosti (CI) za srednju vrijednost populacije ( $\mu$ )	(0,9773; 1,3385)



*Tablica 26*

*Ispitanici i tvrdnja*

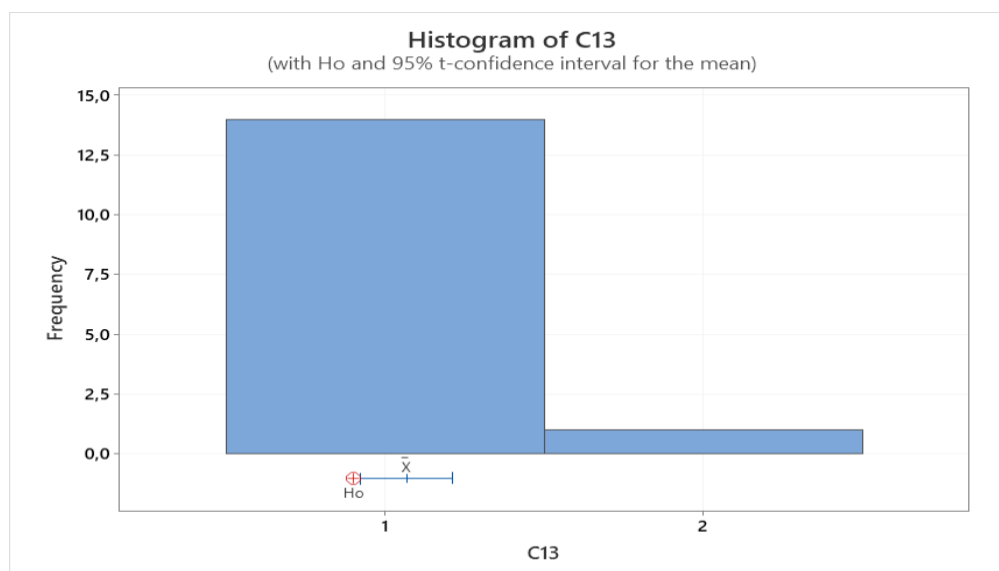
Ispitanici u dobi od 10 godina (Ž)	11. TZK potiče pozitivne stavove prema zdravom stilu života.
1.	1
2.	1
3.	1
4.	1
5.	1
6.	1
7.	1
8.	1
9.	1
10.	1
11.	1
12.	1
13.	1

14.	1
15.	2

Tablica 27

*T-test*

Jedan uzorak T: C13 Opisna statistika:	
Broj podataka u uzorku (N)	15
Srednja vrijednost (Mean)	1,0667
Standardna devijacija (StDev)	0.2582
T-vrijednost (T-value)	2,50
P-vrijednost (P-value)	0,025
95% interval pouzdanosti (CI) za srednju vrijednost populacije ( $\mu$ )	(0,9237; 1,2097)



#### 5.4. *Rasprava*

Prema dobivenim rezultatima od ispitanika koju su sudjelovali u anketiraju, može se zaključiti da se velika većina učenika redovito bavi nekim sportom, odnosno tjelesnom aktivnošću. Najveći postotak dakako imaju učenici u dobi od jedanaest

godina, no tu je također bitna i kvantiteta, jer je najmanje ispitanika u dobi od jedanaest godina. Najviše ima učenika u dobi od deset godina koji redovito vježbaju, dok je kod učenica u dobi od devet i devet godina otprilike podjednako. Na tvrdnju kako vježbaju da bi bili zdravi, ponovo učenici od jedanaest godina imaju najveći postotak, što je i očekivano. Vidimo također da se velika većina učenika i učenica u dobi od devet i deset godina u potpunosti ili uglavnom slažu s tom tvrdnjom, što znači da su učenici svjesni važnosti bavljenja sportom, odnosno važnosti tjelesnog vježbanja za osobno zdravlje. Važno je istaknuti da niti jedan od ispitanika u ovom slučaju nije stavio da se ne slaže s navedenom tvrdnjom. Na tvrdnju da se bave tjelesnom aktivnošću izvan škole, najveći postotak imaju učenici i učenice u dobi od deset godina. Ispitanici u dobi od devet godina imaju nešto manji postotak, no istaknula bih kako se manji dio ispitanika u potpunosti ne slaže s tom tvrdnjom, što znači da uz Tjelesnu i zdravstvenu kulturu, nemaju kontakta sa sportom. Učenici u dobi od jedanaest godina se bave tjelesnom aktivnošću izvan škole, dok se polovica učenica ne bavi. Na tvrdnju da je tjelesna aktivnost važna kako bismo bili zdravi, učenici svih triju dobi se izjasnilo da se u potpunosti slažu s tom tvrdnjom, dok je kod učenica taj postotak manji, no nitko nije negirao tu tvrdnju, što je još jedan pokazatelj da su učenici svjesni važnosti tjelesne aktivnosti. Za tvrdnju vole li se učenici baviti tjelesnom aktivnošću kao što su to trčanje, vožnja bicikla i slično, najveći postotak imaju učenici i učenice u dobi od jedanaest godina, a zatim ih slijede učenici i učenice u dobi od deset godina. Manji postotak učenika i učenica se izjasnilo da su neodlučni što se tiče te tvrdnje, pa se može zaključiti da se možda vole voziti biciklom, no ne uživaju u trčanju i obrnuto. Na tvrdnju da vole vježbati na satu Tjelesne i zdravstvene kulture, učenice u dobi od devet godina imaju najveći postotak, dok se učenici u manjoj mjeri slažu. Kod ispitanika u dobi od deset godina se također većina slaže, no rezultati govore da su neki neodlučni, dok se određen broj učenika uglavnom ne slaže s tom tvrdnjom. Učenici i učenice u dobi od jedanaest godina se u potpunosti ili uglavnom slažu da vole vježbati na satu Tjelesne i zdravstvene kulture. Za tvrdnju da je Tjelesna i zdravstvena kultura nužna kao predmet u školi, učenici i učenice u dobi od deset godina se u potpunosti ili uglavnom slažu, dok je određen postotak učenika neodlučan i ne slaže se. Slični rezultat je i kod ispitanika u dobi od deset godina, gdje se većina slaže da je Tjelesna i zdravstvena kultura važan predmet, dok je određen postotak neodlučan i ne slaže se. Kod učenika i učenica u dobi od jedanaest godina, svi se u potpunosti ili uglavnom slažu s navedenom tvrdnjom. Na tvrdnju da se osjećaju sretno kada vježbaju, učenici i učenice u dobi od jedanaest godina

imaju najveći postotak, no ne treba zanemariti ni činjenicu da su i ostali ispitanici pozitivno odgovorili na ovu tvrdnju, što znači da učenici i učenice ipak uživaju u tjelesnim aktivnostima i ne smatraju ih kao obvezom. U sljedećoj tvrdnji, gdje je rečeno da je vježbanje naporno i dosadno, čak svi devetogodišnjaci i jedanaestogodišnjaci su negativno odgovorili na tu tvrdnju. Većina desetogodišnjaka je također negativno reagirala, no neki su bili neodlučni. Prema tome, može se reći da većina učenika i učenica vježbanje doživljavaju kroz zabavu i da je ili sat Tjelesne i zdravstvene kulture zanimljiv i zabavan ili je sport, u koliko treniraju nešto izvan škole, napravljen da učenici i učenice uživaju u njemu. Također, na tvrdnju da se nakon vježbanja osjećaju odlično, većina učenika svih triju dobi se slaže, dok kod ni jedne skupine nema negativnog osjećaja, što pokazuje da se s djecom kvalitetno radi i razvija ljubav prema sportu. Za tvrdnju da Tjelesna i zdravstvena kultura potiče pozitivne stavove prema zdravom stilu života, svi su ispitanici ponovo pozitivno odgovorili, što govori da su učenici i učenice svjesni da u školi uče važnosti sporta prema čovjekovom zdravlju i nitko nema razvijene negativne emocije prema sportu. Također, tu tvrdnju možemo povezati sa tvrdnjom da Tjelesna i zdravstvena kultura pozitivno utječe na učenike i učenice, jer se većinski dio svih striju dobnih skupina slaže s time, dok je samo nekolicina devetogodišnjakinja neodlučno. Na tvrdnju da im je timski sport draži od individualnog, učenici i učenice u dobi od jedanaest godina se u potpunosti slažu s tom tvrdnjom, dok kod ispitanika od devet i deset godina imamo raznovrsne rezultate, što ukazuje da neki učenici više vole surađivati, dok određeni pojedinci više vole trenirati sami. Na tvrdnju da kroz sport razvijaju karakter, najveći postotak ponovo imaju učenici i učenice u dobi od jedanaest godina, dok ih učenici i učenice u dobi od devet godina slijede. Kod desetogodišnjaka, tek se malo više od polovice učenika i učenica u potpunosti slaže s tom tvrdnjom, dok se nekolicina učenica uglavnom ili u potpunosti ne slaže. Iz toga se može zaključiti da ispitanici možda ne razumiju da se uz sport gradi karakter. To se može povezati i s tvrdnjom da kroz sport uče poštivanja pravila i drugih sudionika, jer tu rezultati prikazuju neodlučnost i ne slaganje sa tom tvrdnjom. Također, na tvrdnju da sport pomaže da se osoba razvija fizički, psihički i motorički, možemo vidjeti da se svi jedanaestogodišnjaci i desetogodišnjaci u potpunosti ili uglavnom slažu s tom tvrdnjom. Također, svi učenici u dobi od devet godina se slažu s time, dok se manji postotak učenica uglavnom ili u potpunosti ne slaže s time. Možemo zaključiti da je većina učenika svjesna, no određeni manji postotak učenika i učenica nije svjesno što sve uče i razvijaju sportom. Na tvrdnju da sport negativno utječe na njih, svi ispitanici



u dobi od jedanaest i deset godina su rekli da se ne slažu s time, dok se kod ispitanika u dobi od devet godina svi uglavnom ili u potpunosti ne slažu. Za tvrdnju da bi Tjelesnu i zdravstvenu kulturu trebali imati više sati tjedno, većina se ispitanika u sve tri skupine u potpunosti slaže, dok se manji postotak kod ispitanika u dobi od devet i deset godina ne slaže, što je u redu s obzirom da ne vole svi sport i svatko ima drugačije preference. Anketom se također vidjelo da se nisu svi učenici bavili sportom prije škole, što je u redu jer su ili bili premladi ili nisu imali interes. Anketom je potvrđena H1 hipoteza, koja govori da oko 80% učenika i učenica ima razvijene pozitivne stavove prema Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi i to ne ovisi o dobi i spolu učenika, a odbacuju se hipoteze H2, H3 i H4. Također, 6., 8. i 11. pitanje provučeno je kroz aplikaciju Minitab ver 20.1. kako bi se napravio t-test. Njime se potvrdila H1 hipoteza.

## 6. Zaključak

Tjelesno vježbanje, odnosno sport, je važan dio odrastanja i djeca bi svakodnevno trebala biti izložena njemu. Vježbanjem osnažujemo imunitet, stvaramo navike zdravog života i poboljšavamo kvalitetu života. Sport pomaže da se osoba razvija fizički, psihički i motorički. Djecu treba u što ranijoj dobi osvijestiti važnostima tjelovježbe na zdravlje čovjeka. Prehrana je također važna za zdravlje čovjeka i škole bi trebale promovirati zdravu prehranu. U školi bi učitelji i učiteljice trebale razvijati pozitivne stavove kod učenika kako bi i učenici koji nemaju motivacije ili interesa prema sportu počeli razvijati zdrave navike. Zanemarivanje tjelesne aktivnosti u ranoj školskoj dobi može dovesti do bitnih poremećaja ukupnog razvoja. Vršnjaci i obitelj imaju velik utjecaj na oblikovanje životnog stila mladih i zato je potrebno da oni potiču razvijanje zdravih navika. Važno je da učitelji budu obrazovani na području Kineziologije. Učenici u dobi od devet, deset i jedanaest godina većinom imaju razvijene pozitivne stavove prema tjelesnom vježbanju i vole se baviti sportom. Također, smatraju da predmet Tjelesna i zdravstvena kultura ima pozitivan učinak na njih.

## Literatura

1. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M., Sporiš, G. (2015). *Osnove kineziologije*. Split: Sportska knjiga, Gopal d.o.o. Zagreb.
2. Milanović, D., Čustonja, Z., Bilić, D. (2011). *Temeljna načela i smjernice razvoja športa u Republici Hrvatskoj*. Nacionalno vijeće za šport. Ministarstvo turizma i sporta. Zagreb.

3. Colquitt, G., Walker A., Langdon, J. L., McCollum, S., Pomazal, M. 2012. *Exploring Student Attitudes toward Physical Education and Implications for Policy*. Research Gate. Vol. 9, str. 5-12. Dostupno na web stranici: [https://www.researchgate.net/publication/272789217\\_Exploring\\_student\\_attitudes\\_toward\\_physical\\_education\\_and\\_implications\\_for\\_policy](https://www.researchgate.net/publication/272789217_Exploring_student_attitudes_toward_physical_education_and_implications_for_policy) [Preuzeto: 26.04.2021.]
4. Deaner, R. O., Smith, B. A. 2012. *Sex Differences in Sports Across 50 Societies*. ScholarWorks@GSVU. Vol. 47, No. 3, str. 268-309. Dostupno na web stranici: [https://scholarworks.gvsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=psy\\_articles](https://scholarworks.gvsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=psy_articles) [Preuzeto: 26.04.2021.]
5. Đurđević, N. (2019). *Zaštita dece u sportu*. Zbornik radova Pravnog fakulteta u Splitu. Vol. 56, No. 2, str. 305-320. Dostupno na web stranici: <https://hrcak.srce.hr/220103> [Preuzeto: 23.04.2021.]
6. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju : priručnik za odgojitelje*. Školska knjiga. Zagreb.
7. Findak, V., Prskalo, I. (2004b). *Kineziološka motrišta na školu i razvoj*. U: Peti dani Mate Demarina – Škola i razvoj. Prskalo, I. (ur.). Petrinja: Visoka učiteljska škola; 23-27.
8. Gavrilović, I., Macuka, I. (2018). *Ovisnost o vježbanju-doprinos perfekcionizma i odstupajućih navika hranjenja*. Društvena istraživanja : časopis za opća društvena pitanja, Vol. 27 No. 4, str. 713-733. Dostupno na web stranici: <https://hrcak.srce.hr/207825> [Preuzeto: 25.04.2021.]
9. Kovačec, A., Brozović, D. (1999). *Hrvatska enciklopedija*. Zagreb: Leksikografski zavod Miroslava Krležje. Dostupno online izdanje na web stranici: <https://www.enciklopedija.hr/>
10. Jonjić, V. (2017). *Stavovi i stereotipi*. Sveučilište u Splitu. Pomorski fakultet. Digitalni akademski arhivi i repozitoriji. Dostupno na web stranici: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:164:878368> [Preuzeto: 23.04.2021.]
11. Krželj, V. (2009). *Dijete i sport*. *Klinika za dječje bolesti Kliničkog bolničkog centra Split*. Split: Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu. Dostupno na web stranici: [https://bib.irb.hr/datoteka/513581.Dijete\\_i\\_sport.doc](https://bib.irb.hr/datoteka/513581.Dijete_i_sport.doc) [Preuzeto: 02.05.2021.]
12. Lenard, A. (2016). *Spolna i rasna diskriminacija u sportu: primjer karatea*. Sveučilište u Zagrebu. Kineziološki fakultet. Digitalni akademski arhivi i repozitoriji. Dostupno na web stranici: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:705967> [Preuzeto: 01.05.2021.]
13. Lukman, D. (2009). *Vpliv prehrane na zdravlje šolskih otrok*. Univerza v Mariboru. Fakulteta za zdravstvene vede. Dostupno na web stranici: <https://dk.um.si/Dokument.php?id=7838&lang=slv> [Preuzeto: 27.04.2021.]
14. Milanović, D., Šalaj, S, Gregov, C. (2012). *Opća kondicijska priprema u funkciji zaštite zdravlja sportaša*. Arhiv za higijenu rada i toksikologiju. Vol. 63, No. Supplement 3, str.103-119. Dostupno na web stranici: <https://hrcak.srce.hr/92090> [Preuzeto: 25.04.2021.]
15. Ministarstvo znanosti i obrazovanja. (2019). *Kurikulum za nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj*. Zagreb.

Dostupno na web stranici: [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019\\_03\\_27\\_558.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_03_27_558.html)

16. Nakić, M., Šimunić Cvrtila, R., Šošić, D. (2017). *Utjecaj masovnih medija na prehrambene navike u djece od jedanaest do četrnaest godina-analiza slučaja*. Vol. 68 No. 3, str. 319-337. Dostupno na web stranici: <https://hrcak.srce.hr/184599> [Preuzeto: 02.05.2021.]
17. Omrčen, D., Andrijašević M., Štefić, L. (2006). *Sport, rekreacija i fitnes-analiza odaranih kinezioloških naziva*. Društvena istraživanja : časopis za opća društvena pitanja, Vol. 16, No. 4-5, str. 943-964. Dostupno na web stranici: <https://hrcak.srce.hr/19173> [Preuzeto: 10.06.2021.]
18. Perić, B. (2010). *Škola u očima učenika*. Školski vjesnik, Vol 59, No. 1, str. 127-146. Dostupno na web stranici: <https://hrcak.srce.hr/82354> [Preuzeto: 27.04.2021.]
19. Prskalo, I. (2007). *Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi*. Odgojne znanosti. Vol. 9, br. 2, str. 161-173. Dostupno na web stranici: <https://hrcak.srce.hr/23551> [Preuzeto: 25.04.2021.]
20. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
21. Radić, B., Radić, P., Duraković, D. (2014). *Sports and Health: Equivalence or Contrariety*. Acta Clinica Croatica. Vol 53, No. 4, str. 430-436. Dostupno na web stranici: <https://hrcak.srce.hr/136777> [Preuzeto: 23.04.2021.]
22. Renson, R. (2009). *Fair play: Its Origins and Meanings in Sport and Society*. Faculty of Kinseiology and Rehabilitation Sciences. Kinesiology 41, No. 1, str. 5-18. Dostupno na web stranici: <https://hrcak.srce.hr/38485> [Preuzeto: 25.04.2021.]
23. Šklempe Kokić, I., Uremović, M., Kokić, T. (2012). *Kineziterapija nakon ozljeda medijalnog kolateralnog ligamenta*. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, Vol. 27 No. 1, str. 3-9. Dostupno na web stranici: <https://hrcak.srce.hr/87697> [Preuzeto: 10.06.2021.]
24. Škutor, M. (2018). *Sportska tjelesna aktivnost i prehrambene navike mladih kao prediktor zdravog životnog stila*. Život i škola. Vol 64, No. 2, str. 167-182. Dostupno na web stranici: <https://hrcak.srce.hr/226252> [Preuzeto: 23.04.2021.]
25. Urli, A., Šikić, N. (1993). *Psihološka obilježja djeteta u sportu*. Kineziologija. Vol. 25, No. 1-2, str. 22-27. Dostupno na web stranici: <https://hrcak.srce.hr/253022> [Preuzeto: 23.04.2021.]