

# Kineziološka aktivnost: sadržaj slobodnog vremena

---

**Pehar, Ema**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2023**

*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:147:574844>

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

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

*Repository / Repozitorij:*

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



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

Ema Pehar

**KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST: SADRŽAJ SLOBODNOG VREMENA**

Diplomski rad

Zagreb, rujan, 2023.

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

Ema Pehar

**KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST: SADRŽAJ SLOBODNOG VREMENA**

Diplomski rad

Mentor: Prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Zagreb, rujan, 2023.

## SADRŽAJ

SAŽETAK .....	1
SUMMARY .....	2
1. UVOD .....	3
2. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST .....	4
2.1. Koristi vježbanja .....	5
2.2. Dobrobiti sporta na djecu .....	6
2.3. Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti .....	6
2.3.1. <i>Izvannastavne aktivnosti</i> .....	7
2.3.2. <i>Izvanškolske aktivnosti</i> .....	8
3. SLOBODNO VRIJEME .....	8
3.1. Sadržaj slobodnog vremena – aktivnosti .....	9
3.2. Planiranje i provođenje slobodnog vremena .....	10
3.3. Slobodno vrijeme i igra .....	12
3.3.1. <i>Odgojna uloga igre</i> .....	14
3.3.2. <i>Značaj igre za djetetov razvoj</i> .....	15
4. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA .....	16
5. CILJ ISTRAŽIVANJA .....	19
6. METODA .....	19
7. REZULTATI I RASPRAVA .....	20
8. ZAKLJUČAK .....	33
LITERATURA .....	34
POPIS GRAFIKONA .....	36
ANKETA .....	37
IZJAVA O IZVORNOSTI .....	39

## SAŽETAK

Cilj ovog diplomskog rada bio je istražiti kako učenici mlađe školske dobi provode svoje slobodno vrijeme i u kojoj mjeri se bave kineziološkim aktivnostima. Istraživanje je provedeno metodom anketnog upitnika na uzorku od 60 učenika u četiri treća razreda Osnovne škole Petra Zrinskog. U istraživanju je sudjelovalo 34 učenice i 26 učenika. Putem upitnika ispitani su njihovi stavovi o kineziološkim aktivnostima i slobodnom vremenu. Rezultati istraživanja pokazali su da se samo 30% učenika najčešće bavi sportom u slobodno vrijeme, pri čemu je podjednak broj dječaka i djevojčica zainteresiran za sportske aktivnosti. Učenika koji su izjavili da se najčešće druže s prijateljima u slobodno vrijeme bilo je 35%. Oko 29% ispitanika provodi sjedilačke aktivnosti u svoje slobodno vrijeme. Kada je riječ o izvannastavnim aktivnostima, sportske aktivnosti su najpopularnije. Učenika koji se bave nekom sportskom aktivnosti je 60%, dok 23% učenika pohađa glazbene aktivnosti. Značajan broj učenika, njih 96%, svjestan je važnosti bavljenja sportom, dok 4% ne dijeli to mišljenje. Većina učenika koji se trenutno bave sportom želi nastaviti baviti se sportom i u budućnosti, dok je od onih koji nisu u to sigurni većina dječaka. Razlike između dječaka i djevojčica u pogledu sudjelovanja u sportskim aktivnostima nisu značajne. Ipak, primjećuje se razlika u odabiru sportskih aktivnosti, pri čemu su dječaci skloniji nogometu i borilačkom sportu, a djevojčice se češće odlučuju za ples. Unatoč modernom svijetu i provođenju vremena na računalima ili pametnim telefonima, rezultati istraživanja ukazuju da su kineziološke aktivnosti dominantnije u odnosu na ne kineziološke sadržaje.

*Ključne riječi: slobodno vrijeme, kineziološke aktivnosti, sportske aktivnosti, učenici*

## **SUMMARY**

The aim of this graduate paper was to research how younger elementary school students spend their spare time and to which measure they engage in kinesiological activities. The research was conducted by the method of survey questionnaire on a sample of 60 students from four third grades of the Petar Zrinski Elementary School. The research involved 34 female and 26 male students. The survey questionnaire examined their views on kinesiological activities and spare time. The results of the research showed that only about 30% of the students most often engage in sports during their spare time, with approximately equal numbers of boys and girls interested in sports activities. There were 35% of the students who stated that they spend most of their spare time hanging out with their friends. Approximately 29% of the students carry out sedentary activities during their spare time. When it comes to extracurricular activities, sports activities are the most popular choice. There were 60% of students that stated that they engage in some sort of a sports activity as their extracurricular activity, while 23% of students engage in some sort of a musical activity. A significant number of students, 96% of them, is aware of the importance of engaging in sports activities, while 4% does not share that opinion. Most of the students who engaged in sports at the time of the research stated that they would like to continue doing sports in the future, while most of those who were not certain of that were boys. The differences between boys and girls in regard to participating in sports activities are not significant. Still, there is a noticeable difference in the choice of sports activities, with the boys being more prone to engaging in football and martial arts, while the girls more often choose dance. In spite of the modern world and spending time on computers or smartphones, the results of this research show that kinesiological activities are more dominant when compared to non-kinesiological ones.

***Key words:*** *spare time, kinesiological activities, sports activities, students*

## 1. UVOD

Mediji masovne komunikacije su postali neodvojivi dio suvremenog društva. Od pojave prvih tiskanih novina pa sve do današnjeg internetskog doba, masovni mediji šire se nevjerojatnom brzinom i postaju sastavni dio naše svakodnevice. Suvremena tehnologija omogućila nam je da mnoge svakodnevne aktivnosti obavljamo brže i praktičnije. No, važno je naglasiti da ova promjena donosi i određene izazove. Povećana dostupnost medija i digitalnih usluga može dovesti do pasivnosti i smanjenja fizičke aktivnosti. Stoga je važno pronaći ravnotežu između korištenja tehnologije i održavanja zdravog načina života koji uključuje tjelesnu aktivnost i interakciju u stvarnom svijetu. „Pokret je najvažnija funkcija egzistencije ljudskog organizma, a sve su druge funkcije povezane s njim, dakle pokret je uvjet života. Sva živa bića imaju univerzalnu potrebu za kretanjem jer bez kretanja ne bi bilo života“ (Jurko, Čular, Badrić, Sporiš, 2015). Veliko značenje u životu djeteta ima igra. Ona pridonosi razvoju funkcionalnih sposobnosti i općem zdravlju djeteta. Međutim, suvremeni uvjeti odrastanja i razvoja djece često su ograničeni prostorom za igru i kretanje, kao što su skućeni domovi, nedostatak zelenih površina te nedostatak slobodnog vremena roditelja za provođenje vremena na otvorenom sa svojom djecom. Stoga su kineziološke aktivnosti u školi i izvan nje, kao i način na koji djeca provode svoje slobodno vrijeme, izuzetno važne. U poticanju djece da se bave kineziološkim aktivnostima, roditelji imaju veliku ulogu, ali i učitelji. Učitelji bi trebali provoditi slična istraživanja kako bi prepoznali nedostatke u kineziološkim aktivnostima kod djece i nastojali ih ispraviti. Trebali bi biti spremni pružiti što povoljnije uvjete za svakodnevno kretanje i vježbanje u skladu s mogućnostima njihove škole. Tako se kod djece razvijaju navike kretanja, ljubav prema vježbanju i sportu te prihvaćanje tjelesne aktivnosti kao dio svakodnevnog života. Važno je graditi naviku kretanja unutar obitelji i školskog okruženja od ranog djetinjstva, kako bi se djeca naučila da je tjelesna aktivnost nužna za zdrav i kvalitetan život.

U ovom će se radu govoriti o slobodnom vremenu i kineziološkoj aktivnosti učenika. Pregledom istraživanja dobit ćemo uvid u koje su aktivnosti najčešće učenici uključeni tijekom slobodnog vremena, koliko su aktivni i kako gledaju na tjelesno vježbanje kako sada, tako i u budućnosti.

## 2. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST

„Kineziologija je znanost koja pokret i kretanje čovjeka proučava u svim njegovim oblicima i međusobnim relacijama, kao i relacijama pokreta i kretanja sa svim drugim oblicima ljudskog postojanja i djelovanja“ (Prot, 2001; prema Prskalo i Sporiš, 2016, str. 11).

„Fizička aktivnost jedan je od glavnih faktora koji utječe na zdravstveno stanje i životni vijek ljudi. Brze promjene u životnim stilovima koje uključuju fizičku neaktivnost i brz način prehrane, te ostale negativne karakteristike koje se pojavljuju s industrijalizacijom, urbanizacijom i ekonomskim razvitkom, imaju značajan utjecaj na zdravstveni status ljudi“ (Rodek i Bjelajac, 2010).

Suvremeni način života karakterizira previše sjedenja, što ima negativan utjecaj na fizički i mentalni razvoj pojedinca. Kineziološke aktivnosti često su zanemarene, iako bi trebale biti prioritet za pojedince i društvo u cjelini jer se brinu o zdravlju. „Pokazalo se da tjelesno vježbanje značajno utječe na niz antropoloških karakteristika“ (Findak, Mraković i Prskalo, 2003; prema Prskalo, 2015). Kineziološka aktivnost ima pozitivan učinak na funkcionalnost tijela te povoljno djeluje na cjelokupni organizam. Osim toga, aktivnost se preporučuje kao preventiva za bolesti uzrokovane nedostatkom kretanja i nepravilnom prehranom. „Mladi koji imaju višu razinu tjelesne aktivnosti također imaju višu razinu dobrobiti i kvalitete života, povećano zadovoljstvo životom te je manje vjerojatno da će im se dijagnosticirati problemi mentalnog zdravlja“ (Carney i Firth, 2021; prema Selestrin i Belošević, 2022). Suvremeni svijet karakterizira minimalna razina kineziološke aktivnosti. Gotovo sve što nam je potrebno dostupno je na dohvat ruke, što znači da fizičko kretanje nije nužno za obavljanje svakodnevnih aktivnosti. To se odražava na naš svakodnevni život, pa tako i na djecu koja apsorbiraju tu kulturu. Međutim, bavljenje bilo kojom vrstom aktivnosti, uključujući vježbanje kod kuće, predstavlja svjesnu brigu o vlastitom zdravlju. Time prenosimo ispravne temelje na ljude oko nas te potičemo kineziološku aktivnost kao osnovu zdravog načina života i preventivu protiv brojnih bolesti koje prijete modernom društvu i ubrzanom načinu života kojeg vodimo.



## 2.1. Koristi vježbanja

Steven N. Blair ističe da tjelesna neaktivnost predstavlja jedan od glavnih zdravstvenih problema 21. stoljeća. Novije tehnologije su pridonijele prekomjernom sjedenju, a povećan stres zbog visokog broja obveza, promjene u prehranbenim navikama koje dovode do prekomjerne tjelesne težine, kao i utjecaj okolišnih čimbenika, dramatično su povećali broj oboljelih od srčano-žilnih bolesti, različitih oblika karcinoma, dijabetesa tipa II te disfunkcija dišnog i lokomotornog sustava.

„Pravilna tjelesna aktivnost osigurava dugoročno zdravlje, posebice srčano-žilnog i dišnog sustava te djeluje preventivno na pojavu njihova oboljenja. Kod mlađe populacije neophodno je ostvariti uvjete za što ranije usvajanje pravilnih sastavnica kvalitete života, među kojima redovita tjelesna aktivnost ima nezamjenjivu ulogu“ (Andrijašević, 2008, str. 7,8).

Različiti oblici kineziološke aktivnosti imaju pozitivan utjecaj na faktore rizika vezane uz koronarnu bolest srca te doprinose smanjenju prekomjerne tjelesne težine i poboljšanju omjera aktivne i balastne tjelesne mase. U suvremenom društvu, uvjeti života utječu na porast različitih poremećaja, a ti se problemi sve češće javljaju čak i u predškolskoj dobi. Prevencija bolesti ima značajno veći učinak i ekonomsku isplativost od liječenja, pri čemu kineziološka aktivnost ima ključnu ulogu. Redovito tjelesno vježbanje pridonosi ravnoteži u mnogim fiziološkim regulacijskim i funkcionalnim mehanizmima organizma. S obzirom na razvoj pojedinca, kineziološka aktivnost je posebno važna u ranim fazama, poput djetinjstva, kada se može utjecati na tjelesni razvoj i usvajanje zdravih životnih navika. Bolesti povezane sa sustavom za kretanje sve su češće prisutne među najmlađim dobnim skupinama, a suvremena školska sredina često nije usklađena s interesima i potrebama djece koja se žele uključiti u izvanškolske i izvannastavne aktivnosti, što ukazuje na nedostatnu pripravnost škola da ispune svoju ulogu. „Narušavanjem psihofizičke ravnoteže u porastu su i poremećaji ponašanja i druga oboljenja koja su posljedica nekretanja iako je jasno kako je kretanje bitan čimbenik i resocijalizacije“ (Žugić, 1996; prema Prskalo i Sporiš, 2016, str. 188).

## 2.2. Dobrobiti sporta na djecu

„Tjelesna aktivnost najčešće se definira kao svaki pokret tijela tijekom kojeg se aktiviraju skeletni mišići, što dovodi do potrošnje energije iznad razine koja se troši u fazi mirovanja“ (Selak Bagarić, Prijatelj i Buljan Flander, 2022).

Postoje mnoge prednosti tjelesne aktivnosti, kako za fizičko tako i za mentalno zdravlje osobe. Redovita tjelovježba jača organizam i poboljšava opće zdravstveno stanje. Nadalje, tjelesna aktivnost smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti, snižava razinu kolesterola, smanjuje rizik od visokog krvnog tlaka, raka debelog crijeva te poboljšava mentalno stanje osobe, smanjujući osjećaj depresije i straha. Tjelesna aktivnost također potiče razvoj pozitivnih moralnih osobina poput odlučnosti, upornosti, discipline, inicijative te životnog optimizma. Osim što pozitivno utječe na fizičko i mentalno zdravlje, tjelesna aktivnost također pomaže u izgradnji socijalnih odnosa te služi kao preventiva razvoju ovisničkog ponašanja. „Obitelj kao zajednica je vrlo važan čimbenik u djetetovu odrastanju, te stoji kao podrška koja ga priprema za život. I stručnjaci i roditelji trebaju prepoznati osnovne djetetove potrebe, i nastojati ih svestrano zadovoljiti putem sportskih aktivnosti i u sportskim aktivnostima“ (Sindik i Brnčić, 2012).

## 2.3. Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti

„Škola kao odgojno-obrazovna ustanova svojim djelovanjem utječe na sve segmente učenikova razvoja. Uz nastavu kao temeljnu djelatnost, škola treba preuzeti dio brige i odgovornosti za slobodno vrijeme učenika“ (Valjan Vukić, 2016).

Škola je oduvijek imala važnu ulogu u oblikovanju obrazovanja i odgoja djece. Kroz stoljeća, školski sustav pripremao je djecu za izazove koje će im život postaviti. Ranije, naglasak je bio na stjecanju osnovnih znanja, radnih navika te karakteristikama koje su ih pripremale za industrijski rad (poput strpljenja, marljivosti i poslušnosti). Učenik je bio pasivni sudionik u obrazovnom procesu. Međutim, očekivanja od škole danas su drugačija. Suvremena škola prepoznaje svoju ulogu u: angažiranosti, stvarajući društveno-pedagoški okvir koji omogućuje cjelovit razvoj mlade osobe, odgoj svih njezinih osobina i posebnosti, te pruža prilike za socijalizaciju učenika; otvorenosti, transformirajući se iz izolirane ustanove u društveno i pedagoški otvorenu instituciju kako bi se postigla veća povezanost s društvom;

samoupravnosti, uvodeći stupanj demokratičnosti u praksu škole, pripremajući i odgajajući učenike za demokratsko ponašanje. Danas se od škole očekuje da odgaja samopouzdanu, aktivnu i znatiželjnu učenike koji vole učiti i stjecati nova znanja. Želimo da djeca budu sposobna donositi samostalne odluke, ali i da budu spremna rješavati probleme kroz timski rad i suradnju u grupi. Učenici se potiču na aktivno sudjelovanje u obrazovnom procesu te im se omogućuje utjecaj na njegov smjer i opseg.

Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti pružaju najbolje mogućnosti za razvijanje tih karakteristika kod učenika kroz svoj oblik i djelovanje.

### *2.3.1. Izvannastavne aktivnosti*

„Izvannastavne aktivnosti su različiti organizacijski oblici okupljanja učenika u slobodno izvannastavno vrijeme u školama, koji imaju pretežno kulturno-umjetničko, športsko, tehničko rekreacijsko, i znanstveno (obrazovno) obilježje“ (Šiljković, Rajić i Bertić, 2007).

Izvannastavne aktivnosti se razlikuju od redovne nastave po svojim karakteristikama. One se organiziraju izvan uobičajenih razreda i okupljaju učenike iz različitih razreda, dobi i često čak iz različitih škola. Organizirane su prema srodnosti ili stručnom sadržaju. Učenici se pridružuju ovim aktivnostima prema vlastitom interesu i dobrovoljno, iako je rad u njima obavezan. Program rada izvannastavnih aktivnosti dan je samo okvirno za vrstu skupine, dok ostali detalji programa ovise o samim učenicima u skupini. Rad ovih aktivnosti odvija se izvan redovnih školskih sati, u slobodno vrijeme učenika, a način rada temelji se na principima učeničkog samoupravljanja, gdje je nastavnik ili voditelj prisutan kao savjetnik. Svrha izvannastavnih aktivnosti je poticanje učenika na kreativnost, stjecanje znanja i vještina prema njihovim individualnim interesima i sposobnostima. Programi izvannastavnih aktivnosti provode se tijekom cijele školske godine sa stalnim skupinama učenika ili se održavaju povremeno tijekom školskih praznika, blagdana i posebnih proslava.

Izvannastavne aktivnosti imaju za cilj poticanje kreativnosti kod učenika, te omogućavanje stjecanja znanja i vještina prema njihovim individualnim interesima i sposobnostima. Tijekom cijele školske godine organiziraju se različiti programi izvannastavnih aktivnosti, koji se provode sa stalnim grupama učenika ili se povremeno održavaju za vrijeme školskih praznika, blagdana i raznih proslava.

### 2.3.2. *Izvanškolske aktivnosti*

„Izvanškolske aktivnosti čine različiti organizacijski i programski oblici okupljanja učenika u društvima, klubovima i drugim institucijama izvan škole“ (Cindrić, 1992; prema Valjan Vukić, 2016).

One predstavljaju vezu između škole i okoline te sudjelovanje u njima dodatno potiče afirmaciju učenika, budući da se aktivnost izvan škole priznaje jednako kao da se odvija unutar škole. Izvanškolske aktivnosti imaju određene programske planove i tako imaju pedagoški utjecaj na djecu i mlade, zadovoljavajući njihove potrebe i interese.

## **3. SLOBODNO VRIJEME**

„Slobodno vrijeme je vrijeme u kojem je pojedinac oslobođen poslova, obveza i dužnosti prema obitelji, školi, poduzeću ili široj zajednici; vrijeme koje on može oblikovati i ispuniti aktivnostima prema osobnim željama i zanimanjima, radi zadovoljenja vlastitih sklonosti i razvijanja sposobnosti“ (Vukasović, 2001, str. 290).

Slobodno vrijeme predstavlja značajan društveni fenomen suvremenog svijeta koji sve više prodire u sve aspekte naših života i ima snažan utjecaj na područje odgoja i obrazovanja. Ono pruža priliku pojedincima da žive u skladu sa svojom individualnom prirodom, te da afirmiraju i razvijaju svoje osobine. Slobodno vrijeme ima važnu ulogu kao sredstvo za odmor, razonodu i bijeg od svakodnevnih briga i opterećenja. Ono je ključni čimbenik za oslobađanje modernog industrijskog čovjeka. Tijekom slobodnog vremena, osjećamo se slobodnima i imamo osjećaj vlastitog suvereniteta. To je vrijeme u kojem možemo razvijati svoje sposobnosti i kroz različite aktivnosti uklanjati negativne posljedice jednostranih, uskih i specijaliziranih profesionalnih obveza. Također, slobodno vrijeme nam omogućuje da se odmorimo i posvetimo sebi.

Kada je riječ o djeci, postavlja se pitanje koliko svjesno okruženje utječe na način na koji koriste svoje slobodno vrijeme. Možemo pretpostaviti da intervencije bliske okoline, posebno roditelja i škole, imaju veći utjecaj na korištenje slobodnog vremena djece nego kod adolescenata, te da vrsta intervencija značajno ovisi o socijalnom statusu roditelja. U isto vrijeme, možemo pretpostaviti da obrasci provođenja slobodnog vremena kod djece još uvijek nisu čvrsto uspostavljeni i da su podložni značajnim promjenama.

„Odgovor na te promjene trebao bi biti vidljiv u svim dijelovima društva, jer je samo optimalan odgovor dovoljno dobar, posebice kada je riječ o djeci i mladima jer su oni neupitno jedina prava budućnost ove civilizacije“ (Findak 1994; prema Prskalo, 2018).

Prema Ilišin, Marinović Bobinac i Radin, 2001, str. 92, 93 da li, i koliko, roditelji i nastavnici kontroliraju slobodno vrijeme djece, ovisi pak o ciljevima i sposobnostima socijalizatora da ponukaju djecu na (ne)bavljenje određenim aktivnostima, ali i o tome što se uopće djeci može ponuditi na izbor.

### 3.1. Sadržaj slobodnog vremena – aktivnosti

„Pitanje slobodnog vremena djeteta nije samo pitanje dokolice, okupacije, zabave i razonode. To je pitanje opstanka čovjeka u radikalno izmijenjenim životnim uvjetima pa briga o slobodnom vremenu djeteta postaje temelj navike koja će pratiti pojedinca do te mjere da mu može odrediti životni put“ (Dumazedier, 1967; prema Prskalo, 2007).

Slobodno vrijeme obuhvaća širok spektar aktivnosti kojima se pojedinac posvećuje tijekom tog vremena. Bavljenje određenom aktivnošću u slobodno vrijeme ukazuje na bliski odnos između osobe i te djelatnosti. Možemo opisati te aktivnosti kao plod osobnih interesa, stoga se nazivaju interesnim aktivnostima. One se odvijaju spontano, slobodno i bez prisile. Interesne aktivnosti su individualizirane i istovremeno odražavaju osobni stil svakog pojedinca. Ono što je karakteristično za ove aktivnosti jest da su samo potkrepljujuće, tj. sam čin njihovog obavljanja predstavlja nagradu sam po sebi. Aktivnosti u slobodno vrijeme su izuzetno raznolike i kompleksne, baš kao i život sam te ne postoji popis koji bi obuhvatio sve moguće aktivnosti.

Prema Rosić (2005) aktivnosti u slobodnom vremenu mogu biti različite i raznovrsne: u području tjelesno-zdravstvene i ekološke kulture.. te u području kognicije, etike, estetike radnog i tehničkog područja...

Svaka obrazovna zajednica razvija različite slobodne aktivnosti izvan nastavnog programa, prilagođene interesima i potrebama djece i mladih, kako bi unaprijedila kvalitetu odgojnog rada. Svaki odgajatelj ima obvezu sudjelovati u organizaciji slobodnog vremena i aktivnosti u školi, domu i izvan njih. Aktivnosti koje učenici provode u slobodno vrijeme mogu se podijeliti u tri osnovne kategorije: odmor, rekreacija i osobni razvoj.

Prva kategorija obuhvaća jednostavno odmaranje bez posebnog fizičkog ili mentalnog napora, bilo da se odvija kod kuće, na javnim mjestima ili u prirodi, a uglavnom ima individualni karakter.

Odmor je proces obnavljanja i osvježavanja tijela i uma, te stvaranje novih snaga potrebnih za život i rad. Postoji mnogo aktivnosti namijenjenih odmoru, od pasivnih oblika do šetnji, laganih igara, izleta, kupanja i slično. Takve aktivnosti nemaju drugi cilj osim samog odmora i mogu se provoditi na različite načine i na raznim mjestima.

Druga kategorija uključuje različite oblike rekreacije u najširem smislu, s ciljem aktivnog odmora, zdrave zabave i opuštanja (društvene i sportske igre, šetnje, izleti, kupanje itd.).

Treća kategorija obuhvaća aktivnosti usmjerene prema razvoju osobnosti kroz različita područja ljudske djelatnosti (obrazovanje, kultura, umjetnost, društvene aktivnosti, informativno-edukativne aktivnosti itd.).

Njihov glavni cilj je obogatiti život polaznika, učiniti ga ljepšim, humanijim, zanimljivijim, raznolikijim, korisnijim i ugodnijim.

Za učinkovito i dobro organizirano korištenje slobodnog vremena, ključno je prethodno istražiti i utvrditi koliko slobodnog vremena odgajatelji imaju na raspolaganju, u koje dane i koji su interesi i aktivnosti koje ih najviše privlače, kao i razlozi za to. Također je važno saznati kako najradije provode svoje slobodno vrijeme, te je li njihovo angažiranje u tim aktivnostima olakšava ili otežava njihov rad u nastavi. Također, treba utvrditi jesu li im dostupne aktivnosti dostatne ili treba osigurati i druge sadržaje u koje će se redovito ili povremeno uključivati. Ove informacije su izuzetno vrijedne za odgajatelje pri odabiru sadržaja i organizaciji aktivnosti, a mogu se prikupiti putem anketa ili razgovora s odgajateljima, obiteljima i drugim institucijama.

### 3.2. Planiranje i provođenje slobodnog vremena

Kako bi se djeci omogućilo ispunjavanje kvalitetnog vremena nakon škole i kućnih obaveza, važno je da roditelji i djeca zajedno planiraju taj dio dana. Roditelji trebaju aktivno razgovarati s djecom, istražiti njihove interese, želje i potrebe te zajedno osmisliti raspored aktivnosti. Organizacija je ključna jer djeca često nisu samostalna u planiranju svog dnevnog rasporeda, što može rezultirati gubitcima i nedovršenim zadacima.

Roditelji i škola imaju važnu ulogu u tome da budu uzor djeci, jer ona uče i usvajaju ponašanja koja promatraju. Stoga je važno da pomognemo djeci organizirati svoje vrijeme za obveze i slobodne aktivnosti. Roditelji mogu s djecom napraviti raspored aktivnosti za cijeli dan. Nakon školskih obveza, djeca se mogu posvetiti izvannastavnim aktivnostima, sudjelovati u kulturnim događanjima, provoditi vrijeme s prijateljima i roditeljima, te gledati televizor ili igrati videoigre. Važno je da djeca imaju vremena za pasivnu igru, ali to bi trebalo biti ograničeno na minimum. Kada se raspored aktivnosti za jedan dan napravi, bitno je da se i provede, kako bi djeca razvijala odgovornost. Na primjer, ako je dijete upisano na neki sport, trebalo bi redovito sudjelovati na svakom treningu, osim ako je bolesno ili postoji izvanredna situacija. Tako djeca postaju svjesna svojih obveza i razvijaju odgovornost. Također je važno usmjeravati djecu prema vanjskoj igri, poticati ih na istraživanje, učenje kroz prirodu i svakodnevni život te ih upisati u sportske aktivnosti kako bi stvorili zdrave temelje u djetinjstvu. To će im pomoći da budu aktivni i prenesu te zdrave navike na buduće generacije. Učitelji mogu puno pridonijeti poticanju tjelesne aktivnosti i vježbanja, ne samo kroz dobro organiziranu nastavu tjelesnog odgoja, već i kroz druge predmete. Primjerice, učenici mogu imati mikropauze tijekom sata tijekom kojih mogu slušati glazbu i plesati, ili se može koristiti kviz znanja u kojem trebaju skočiti u zrak na točne odgovore, a čučnuti na netočne. Svaki nastavni predmet može biti povezan s tjelesnim odgojem, što je vrijednost koju bi svaki učitelj trebao iskoristiti u svakodnevnom radu s djecom. Ako dijete ima pitanje o određenoj temi, može se potaknuti da posjeti obližnju knjižnicu i istraži ono što ga zanima. Cilj ove aktivnosti je potaknuti šetnju do knjižnice (ako je moguće) i poticati samostalno istraživanje. To je samo jedan primjer koji može pomoći djeci da se više kreću. Važno je razgovarati s djecom o njihovim željama, prepoznati ostvarive ciljeve i pružiti im izbor i mogućnost. Umjesto nametanja vlastitih želja, trebali bismo ih usmjeravati i ponuditi aktivnosti koje će potaknuti njihov fizički i mentalni razvoj. Također postoje i određene prednosti koje donosi planiranje vremena, a to su prema Rosić, 2005:

1. Bolje i brže ostvarenje profesionalnih i osobnih ciljeva.
2. Ušteda vremena i vremenski dobitak za stvarno važne zadatke i ciljeve.
3. Pregled nad svim projektima, zadacima i aktivnostima.
4. Manje žurbe i stresa, više predvidljivih stvari u svakodnevnom životu.

### 3.3. Slobodno vrijeme i igra

„Čovjek kao najkompleksnije živo biće s najrazvijenijim psihosocijalnim i biološkim obilježjima i potrebama, za daljnji razvoj, zahtijeva konstruktivnu i kontinuiranu stimulaciju progresivnog karaktera. Motivaciju kao pokretački čimbenik moguće je oblikovati jedino iz raznovrsnih sadržaja koji će iz isprepletenih kombinacija potaknuti nove ideje neophodne za ljudsku perspektivu kojoj prirodno teži“ (Andrijašević, 2000, str. 7).

U suvremenom društvu, slobodno vrijeme postaje sve važnije kao pravo pojedinca na odmor i opuštanje. Ova garantirana sloboda treba se koristiti na kreativan i konstruktivan način kako bi imala pozitivan utjecaj na cijelo društvo. Sve više pažnje pridajemo slobodnom vremenu kao ključnom faktoru poboljšanja kvalitete života. Nalaziti vremena za osobne potrebe postaje sve aktualnije u suvremenom životu. Promjene u načinu obavljanja profesionalnih obaveza neizbježno utječu na promjene u načinu odmora. Pored pravilne tjelesne aktivnosti kao prirodnog čimbenika održavanja psihofizičkih sposobnosti, također su potrebni sadržaji koji potiču emocionalne potencijale. Igra postaje sve važniji oblik zabave u slobodnom vremenu, pružajući ljudima mogućnosti za daljnji razvoj i vraćajući ih prirodnom stanju. U svom izvornom smislu, igra predstavlja druženje, smijeh, radost, zadovoljstvo, neizvjesnost i slobodu koja obogaćuje i čini nas potpunima. Međutim, današnja igra sve više poprima karakteristike komercijalizacije, pa čak i sport kao jedna od njenih varijanti podliježe tržišnim zakonitostima. Sudionici sportskih igara često postaju žrtve neispunjenih očekivanja, budući da igra postaje sredstvo za postizanje materijalnih, političkih ili statusnih ciljeva. Igra ima svoja pravila i odvija se u slobodno vrijeme, svi sudionici su upoznati s pravilima i dobrovoljno sudjeluju. Cilj igre je postizanje pobjede, a njezin ishod je nepredvidljiv. Sudionici igre, bilo pojedinačno ili u timovima, koriste dozvoljena sredstva kako bi stekli prednost. Karakteristika svake igre je prisutnost emocija kao ključnog čimbenika želje za sudjelovanjem, a ne pokazivanjem intelektualne nadmoći.

Rekreacija u sportu ima sve veću važnost u slobodnom vremenu modernog pojedinca. Mnogi ljudi biraju sportsku rekreaciju kao neizostavan dio kvalitetnog života. Programi namijenjeni različitim dobnim skupinama imaju za cilj očuvanje i poboljšanje zdravlja u svim njegovim aspektima. U sportskoj rekreaciji postoje različite vrste igara, ali ovdje ćemo ih podijeliti u dvije kategorije: samostalni programi igara i igre koje se koriste kao pomoćno sredstvo.



Neke od samostalnih programa igara podijeljeni prema dobi sudionika i psihomotoričkom angažmanu su: svladavanje poligona, elementarne igre, natjecanja u sportskim igrama, igre tipa brojalica, igre na dječjim igralištima, kviz, domino, glazbene igre, štafetne igre (štafeta vijačama, vođenja lopte...), igre zagrijavanja (varalica, čučanj je spas...), igre za opuštanje (šaljivi telefon, traženje predmeta...), igre na vodi (ribice, hvatanje u lanac, picigin).

Navedene dječje igre su prilagođene djeci u dobi od 6 do 14 godina. S voditeljem, mogu se provoditi razni programi aktivnosti u različitim okruženjima, poput ljetnih ili zimskih odmorišta, sportskih kampova itd. Važno je istaknuti da se sve igre provode prema unaprijed definiranim pravilima koja se prethodno objašnjavaju sudionicima. Također, kako bi igra bila uspješna i kvalitetno provedena, potrebno je stvoriti osnovne uvjete, uključujući planiranje, animaciju, organizaciju, nadzor provedbe, povratnu informaciju i vođenje igre.

Prema Andrijašević, 2000. igre kao pomoćno sredstvo dijele se u odnosu na vrstu programa za odrasle osobe, a to su:

1. Programi za unapređenje zdravlja u koje spadaju: društvene igre (domino, šah itd.), društveno-zabavne igre (ples balonima, nedostaje jedna stolica itd.) te kreativno zabavne igre koje sudionici po skupinama samostalno oblikuju i prezentiraju (ples pod maskama, kvizovi, kulinarske kreacije itd.)

Cilj je ovih igara zabaviti i razonoditi sve sudionike aktivnosti.

2. Redovni programi vježbanja u mjestu stanovanja poput, prilagođenih sportskih igara (košarka na jedan koš, nogometna odbojka itd.), konvencionalnih igara (narodni plesovi, aerobika itd.), igara ciljanih korektivnih sadržaja (aktivnosti jastukom, velika lopta itd.)
3. Povremeni manifestacijski oblici sportske rekreacije poput, natjecanja u sportskim igrama (obiteljska natjecanja, mješovita natjecanja itd.), natjecanja za sve sudionike (poligoni, boćanje itd.), igre za sve sudionike (potezanje užeta, odbojka velikom loptom itd.), arhaične igre (gađanje u cilj, penjanje po jarbolu itd.)

Cilj je ovih igara zabava i druženje što većeg broja osoba.

Igra obogaćuje život čovjeka, potiče optimizam i pomaže u održavanju emocionalne ravnoteže koju svakodnevni ritam života često narušava. Važno je promovirati raznolikost igara među svim ljudima, jer pozitivne emocije koje proizlaze iz igre obogaćuju osobu i potiču toleranciju te pozitivan pogled na život. Igra nije rezervirana samo za malu djecu, već se mijenja i prilagođava odraslima prema njihovim mogućnostima. Želja za igrom je snažna kod svakog pojedinca, jer jedina predvidljiva stvar u igri je zadovoljstvo, što je definitivno jedna od najizraženijih potreba ljudskog bića.

### *3.3.1. Odgojna uloga igre*

„Igra je najautonomnija čovjekova aktivnost, jer prati čovjeka od rođenja do starosti“ (Andrijašević, 2000, str. 38).

Iako je igranje inherentno čovjekovoj prirodi i prati ga kroz cijeli život, treba istaknuti da igra nema istu važnost i moć u svim fazama ljudskog života. Posebno je značajna u djetinjstvu jer je igra istovremeno poticaj i ogledalo djetetova razvoja. Ona odražava djetetove probleme, naučene obrambene mehanizme te cjelokupnu individualnost, s obzirom na njegove preokupacije i interese. Kroz igru, dijete ima priliku pokazati sve što zna i često i ono što može, što mu pruža osjećaj velikog zadovoljstva. Igra ima značajnu ulogu kao svestrano sredstvo tjelesnog i zdravstvenog odgoja, ne samo u predškolskom dobu, već i u odgoju učenika. Također, ima značajnu ulogu u odgoju i može biti izuzetno korisna u izgradnji karaktera. Kroz igru, učenici se suočavaju s raznim situacijama koje otkrivaju njihovu pravu prirodu jer se ne mogu "maskirati". Uključuje poštivanje pravila, odnos prema protivnicima, suradnju sa suigračima i poštovanje suca. Pri radu s djecom, učenicima i mladeži, igre se mogu koristiti kao sredstvo za razvoj, karakterizirane su slobodom kretanja, raznolikim i nepredvidivim situacijama s jedne strane, te potrebom za suradnjom s drugim igračima, poštovanjem protivnika i svim sudionicima igre. Stoga se može reći da igra zaista ima važnu odgojnu ulogu i zbog toga se ne smije zaboraviti sljedeće: „Dijete ima potrebu za igrom kao biljka za svjetlošću, i zato, kao što bilje stradava bez svjetlosti, tako i dijete bez igre propada“ (Andrijašević, 2000, str. 39).

### 3.3.2. Značaj igre za djetetov razvoj

Igra omogućuje djetetu da koristi svoju stvarnost i neposredno iskustvo kao polazište, ali istovremeno izražava vlastite emocije, maštu i kreativnost. Kroz igru, dijete istražuje, iskušava i primjenjuje raznolike oblike ponašanja te razvija svoju kompetenciju.

Igra ima ključnu ulogu u razvoju dječjih kreativnih sposobnosti. Ona potiče intelektualne, tjelesne, socijalne i emocionalne resurse djeteta. Kroz igru, dijete koristi svoju maštu i kreativnost kako bi prerađivalo stvarnost na originalan način, reinterpreterajući poznate situacije, uloge, radnje i oblike. Ona omogućuje djetetu da istražuje i razvija svoje vještine, uvježbava ih te tumači i prerađuje vlastita iskustva. Dijete otvoreno istražuje svoje mogućnosti i mogućnosti okoline, postavljajući pitanja o tome što se može učiniti i kako nešto funkcionira. Također, kroz igru dijete koristi geste, zvukove i objekte kao zamjene za stvarne događaje ili objekte, razvijajući tako elementarne oblike apstraktnog razmišljanja. Također, igra potiče razvoj socijalnih vještina. Kroz uloge koje preuzima, dijete privremeno stavlja svoje potrebe u drugi plan. Koristi dijaloge i metakomunikaciju (komunikacija o igri) kako bi se prilagodilo ulogama koje igra. Potiče bolju koncentraciju, budući da su zadaci koje dijete rješava motivirani unutarnjim interesom. Važno je napomenuti da igra ne nastaje spontano, već se oblikuje pod utjecajem okoline i odgoja. Ona se odvija unutar konkretnog igrovnog konteksta i u sklopu aktualnih socijalnih odnosa s drugim sudionicima igre (suigračima).

Prema Andrijašević, 2000, str. 69 igra po svojim socijalnim karakteristikama može biti:

1. Solitarna (samostalna) – dijete se samo igra;
2. Paralelna – djeca se igraju u istom prostoru, ali scenarij igre nije zajednički;
3. Kooperativna – grupna igra djece u socijalnom i sadržajnom pogledu.

Grupna igra zahtijeva da dijete bude svjesno mišljenja drugih, fleksibilno i empatično te da se uskladi s izborom uloga, radnji i scenarija igre. Organiziranje takmičenja može donijeti radost kolektivnog uspjeha, omogućujući djetetu da premaši vlastite granice. Takmičenje stvara osjećaj zajedničkog uspjeha, gdje svako dijete ima jednaku ulogu, a strah od neuspjeha se smanjuje jer odgovornost za tijek igre i pravila leži na svima.

Kolektivna igra pruža idealno okruženje za različite oblike komunikacije, ali suigrači trebaju imati slično iskustvo u igri kako bi se usklađivali. U grupnoj igri, važno je dati prednost grupnim interesima te privremeno odgoditi individualne ambicije djeteta.

#### **4. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA**

Arbunić (2006) istraživao je na uzorku od 290 učenika od 5. do 8. razreda osnovne škole kako bi dobio uvid u strukturu slobodnog vremena učenika radnim danom i vikendom. Rezultati pokazuju da tijekom radnog dana 71% vremena otpada na neslobodno vrijeme, a 28,7% na slobodno vrijeme. Tijekom vikenda 52% otpada na neslobodno vrijeme, a 48% vremena na slobodno vrijeme. Istraživanjem se pokazalo da učenici više od 3 sata tijekom vikenda provedu gledajući televizor ili neku srodnu aktivnost, a 2 sata ili manje u nekoj igri.

Prskalo (2007) proveo je istraživanje na uzorku od 287 učenica i učenika od 1. do 4. razreda osnovnih škola u dobi od 7 do 10 godina. Rezultati istraživanja pokazali su zabrinjavajuće nisku frekvenciju odgovora koji predmet Tjelesna i zdravstvena kultura stavljaju na prvo mjesto po značaju za budući život (13%), dok je preferencija tog predmeta nešto viša (37%). Provedba slobodnog vremena u nekoj karakterističnoj statičnoj aktivnosti značajno je viša (27%) nego u nekoj kineziološkoj aktivnosti (17%). Iz istraživanja je vidljivo da je u izvanškolske kineziološke aktivnosti uključeno više učenika (64%) nego u izvannastavne (21%). Istraživanje pokazuje da tjelesno vježbanje ima pozitivan utjecaj na pojedine čimbenike rizika za razvoj koronarne bolesti srca te pozitivno utječe na smanjenje prekomjerne tjelesne težine. Također, tjelesno vježbanje znatno utječe na regulaciju morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja te na kognitivne funkcije.

Prskalo (2013) u istraživanju dolazi do zabrinjavajuće niske frekvencije odgovora u kojem predmet Tjelesne i zdravstvene kulture stavljaju na prvo mjesto u 2007. godini (13%), te u 2012. godini (18%). U 2007. godini preferencija prema predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura iznosila je 37%, dok je 2012. godine iznosila 27%. Provedba slobodnog vremena u nekoj kineziološkoj aktivnosti u 2012. godini iznosila je 25%, a u nekoj statičnoj aktivnosti 44%, dok je u 2007. godini u statičnoj aktivnosti provedeno 27%, a u kineziološkoj aktivnosti 17%.

Prskalo, Horvat, Hraski (2014) proveli su istraživanje na uzorku od 628 učenica i učenika od 1. do 4. razreda (7 do 10 godina starosti). Cilj istraživanja bio je utvrditi preferencije prema igri te kineziološkoj aktivnosti u slobodnom vremenu djece mlađe školske dobi. Na temelju dobivenih rezultata vidljivo je da je tendencija prema igri i kineziološkoj aktivnosti povezana dijelom s kronološkom dobi. Rezultati se mogu tumačiti kao posljedica formiranja stavova prema slobodnom vremenu još od ranog djetinjstva, pri čemu su utjecaji u tom razdoblju raznoliki. Također, moguće je da je mala uključenost djece u organizirane obrazovne sustave jedan od razloga. Možemo zaključiti da pripadnost određenoj razrednoj grupi ima značajnu ulogu u oblikovanju stavova prema slobodnom vremenu i aktivnostima. Na temelju rezultata, može se zaključiti da grupiranje stavova nastaje tijekom osnovnog obrazovanja, te da sadržaj slobodnog vremena u odnosu na spol nije utvrđen, unatoč nekim prethodnim istraživanjima koja su na to ukazivala.

Badrić, Sporiš, Krstičević (2015) proveli su istraživanje čiji je cilj bio utvrđivanje razlika u motoričkim sposobnostima između učenika koji su podijeljeni prema razini tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu. U istraživanju su sudjelovala 434 dječaka koji su pohađali 5. do 8. razred osnovne škole u gradovima Sisku i Petrinji. Istraživanje je obuhvatilo 15 mjera motoričkih sposobnosti, 2 mjere morfoloških karakteristika te procjenu vremena provedenog u kineziološkim aktivnostima tijekom slobodnog vremena putem anketnog upitnika. Rezultati pokazuju da među učenicima petog razreda nema značajnih razlika u morfološkim karakteristikama. Međutim, kod učenika šestog, sedmog i osmog razreda, studija ukazuje da oni koji nisu tjelesno aktivni imaju veću tjelesnu masu, što rezultira višom vrijednosti indeksa tjelesne mase. Utvrđeno je da učenici koji ne sudjeluju u kineziološkim aktivnostima tijekom slobodnog vremena u trajanju od najmanje 60 minuta dnevno imaju slabije razvijene motoričke sposobnosti. Također, nedostatak sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima doprinosi većem povećanju tjelesne mase u odnosu na one učenike koji su tjelesno aktivni tijekom slobodnog vremena.

Badrić, Prskalo, Matijević (2015) proveli su istraživanje čiji je cilj bio pronaći razliku u provođenju kinezioloških i ne kinezioloških aktivnosti prema spolu i dobi u slobodnom vremenu. Istraživanje je obuhvatilo učenike viših razreda osnovne škole, pri čemu se ukupan uzorak sastojao od 847 učenika iz Sisačko-moslavačke županije.

Analizom prikupljenih podataka došlo se do zaključka da učenici najviše vremena tijekom slobodnog vremena provode u kineziološkim aktivnostima poput vožnje bicikla i igranja nogometa. S druge strane, ne kineziološke aktivnosti koje su češće prakticirane tijekom slobodnog vremena su gledanje televizora i slušanje glazbe. Korištenjem *Mann-Whitney* testa utvrđene su razlike između djevojčica i dječaka. Dječaci više vremena provode u aktivnostima kao što su vožnja biciklom i igranje nogometa, dok djevojčice više preferiraju šetnju, rolanje i badminton. Kada je riječ o ne kineziološkim aktivnostima, dječaci se više angažiraju u igranju videoigara na računaru ili PlayStationu, dok djevojčice više vremena posvećuju slušanju glazbe i korištenju interneta. Statistički značajne razlike su također utvrđene prema dobi učenika u kineziološkim aktivnostima tijekom slobodnog vremena, pri čemu su mlađi učenici pokazali veću preferenciju za igranje badmintona u usporedbi sa starijim učenicima. Što se tiče ne kinezioloških aktivnosti, primijećene su značajne razlike. Učenici petih razreda više vremena provode čitajući knjige, dok učenici sedmih i osmih razreda više čitaju novine i časopise te koriste internet. Učenici osmih razreda također prednjače u slušanju glazbe, razgovoru putem mobilnog telefona i slanju poruka.

## 5. CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj ovog diplomskog rada bio je istražiti kako učenici mlađe školske dobi provode svoje slobodno vrijeme i u kojoj mjeri se bave kineziološkim aktivnostima. Također, željelo se istražiti koji su stavovi učenika i učenica prema kineziološkoj aktivnosti i bavljenju sportom sada i u budućnosti.

## 6. METODA

Istraživanje je provedeno metodom anketnog upitnika na uzorku od 60 učenika u četiri treća razreda Osnovne škole Petra Zrinskog. U istraživanju je sudjelovalo 34 učenice i 26 učenika. Putem upitnika ispitani su njihovi stavovi o kineziološkim aktivnostima i slobodnom vremenu. Anketni upitnik sastojao se od 8 pitanja o slobodnom vremenu i kineziološkim aktivnostima. Prije ispunjavanja anketnog upitnika učenici su morali zaokružiti spol, napisati koji su razred te napisati svoju težinu i visinu. Ponuđeni su bili odgovori na pitanja, a svaki učenik je trebao odabrati jedan od ponuđenih odgovora ili napisati vlastiti odgovor kako bi jasno izrazio svoje mišljenje o načinima provođenja slobodnog vremena.

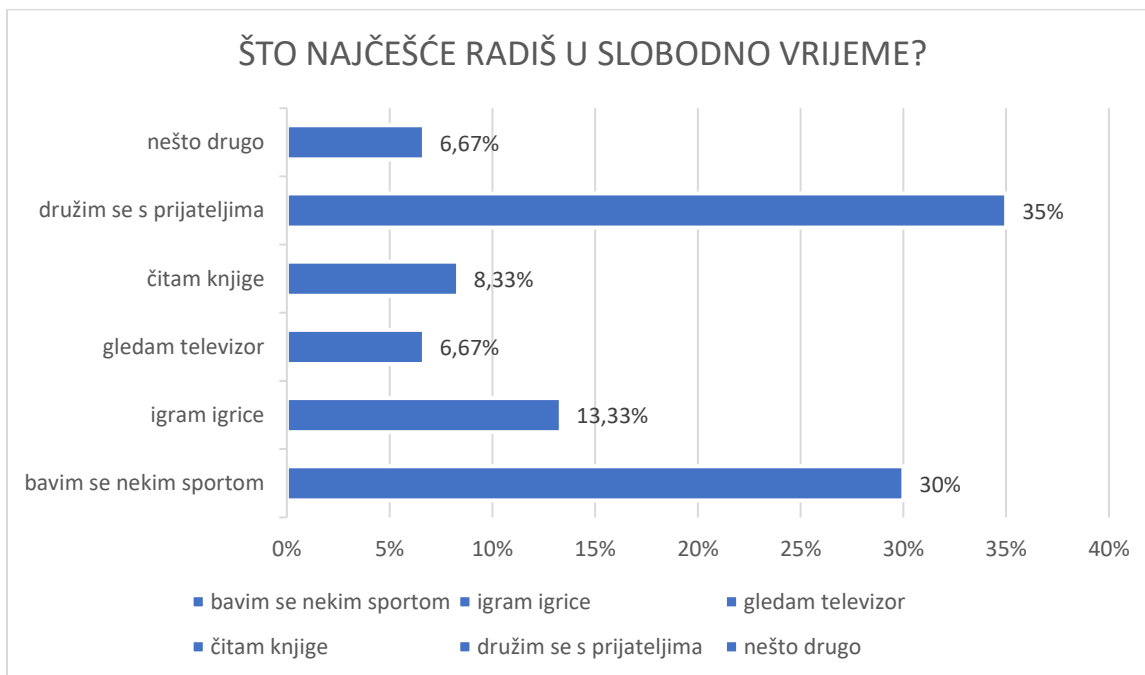
Postavljena pitanja u okviru anketnog upitnika su:

1. Što najčešće radiš u slobodno vrijeme?
2. Pohadaš li neku izvannastavnu aktivnost?
3. Koliko sati dnevno provodiš na računalu ili na pametnom telefonu?
4. Baviš li se sportom u slobodno vrijeme?
5. Kojim se sportom baviš?
6. Smatraš li da je bavljenje sportom važno?
7. Zbog čega se baviš sportom?
8. Bi li se volio baviti sportom u budućnosti?

## 7. REZULTATI I RASPRAVA

Anketa koja je obuhvatila pitanja o visini i težini otkrila je da su dječaci u prosjeku visoki 143,3 cm i teže 36,3 kg, dok su prosječne vrijednosti visine i težine kod djevojčica 142,8 cm i 33,5 kg.

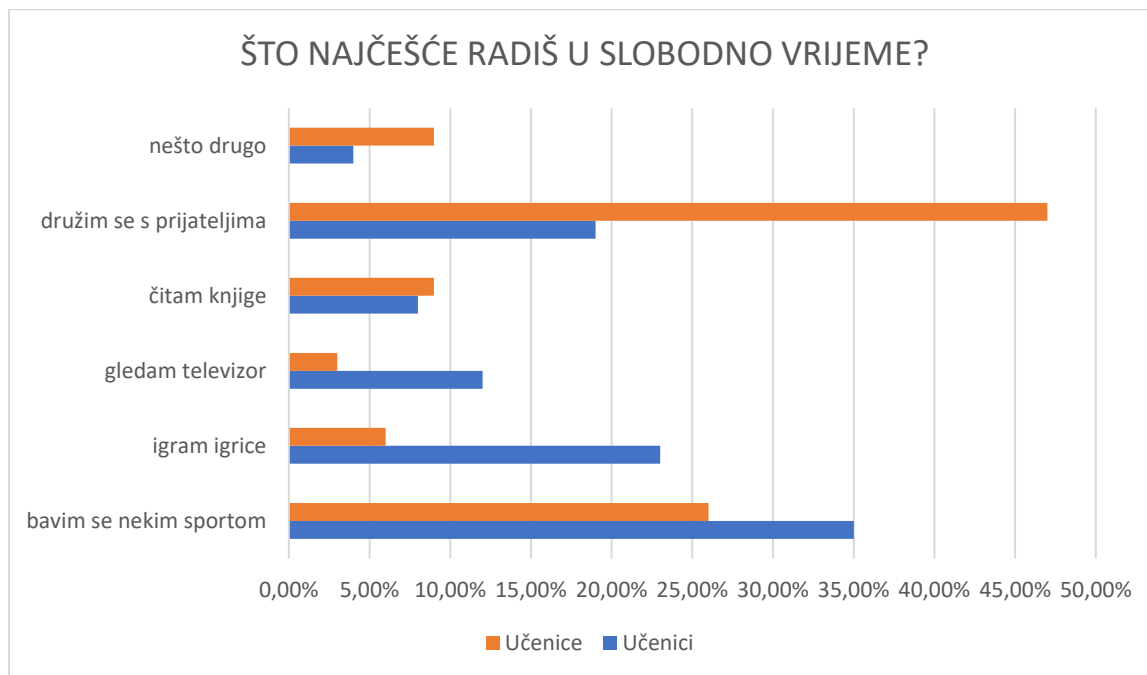
Na grafikonu broj 1 prikazane su različite aktivnosti koje su učenici i učenice izjavili da prakticiraju u svoje slobodno vrijeme. Dvije djevojčice su, osim već navedenih aktivnosti, dodatno spomenule plesanje i druženje s obitelji, a jedan dječak druženje s obitelji. Graf nam otkriva da najveći postotak aktivnosti u njihovom slobodnom vremenu čine kineziološke aktivnosti (30%). Međutim, kada bismo zbrojili sjedilačke aktivnosti (gledanje televizora, igranje videoigara i čitanje knjiga) u odnosu na druge vrste aktivnosti, primijetili bismo da djeca (28,3%) provode veći dio svog slobodnog vremena ispred ekrana (20%) ili čitajući knjige (8,33%). Bez obzira na to, najveći broj djece svoje slobodno vrijeme provodi s prijateljima (35%).



*Graf 1 Zastupljenost aktivnosti u slobodno vrijeme*



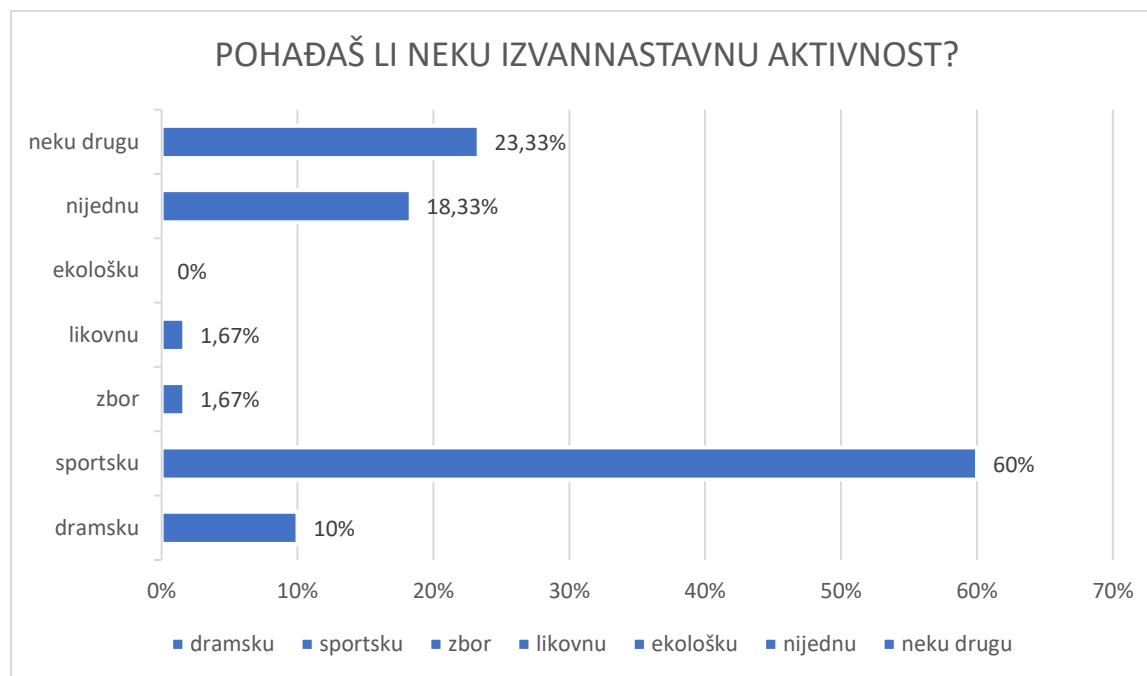
Grafikon 2 prikazuje različite aktivnosti koje učenici i učenice obavljaju u svoje slobodno vrijeme, s posebnim osvrtom na njihovu podjelu prema spolu. Iz spomenutog grafa možemo zaključiti da najveći postotak učenika provodi svoje slobodno vrijeme baveći se kineziološkim aktivnostima (35%), dok je kod učenica najveći udio slobodnog vremena posvećen druženju s prijateljima (47%).



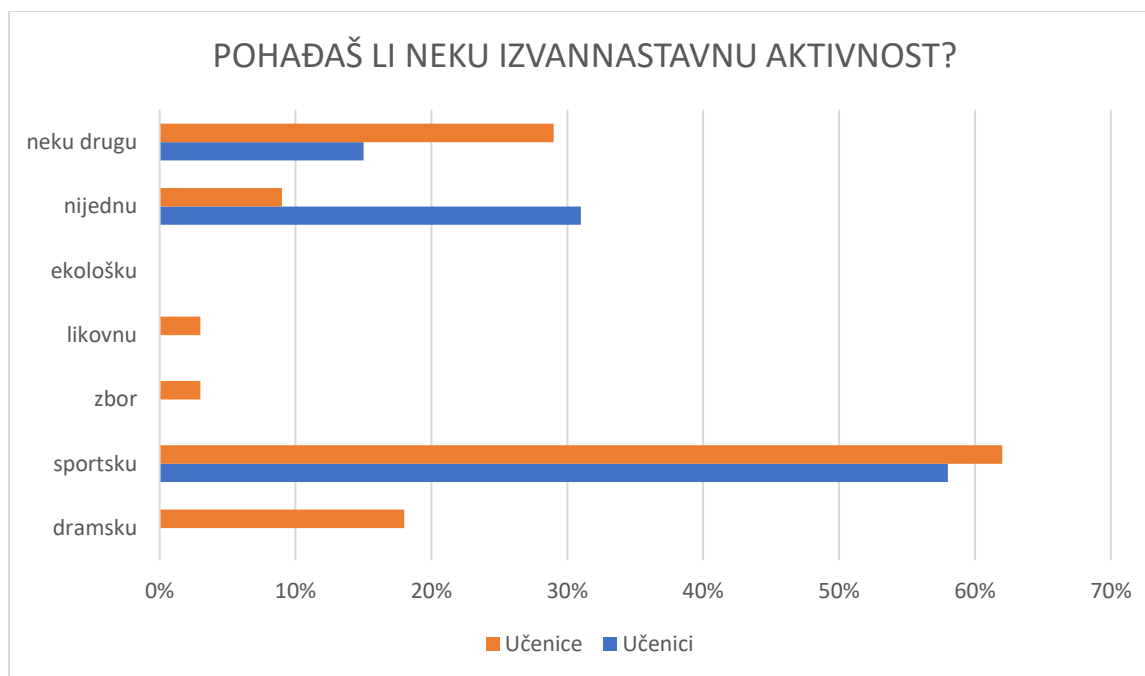
*Graf 2 Razlike u zastupljenosti aktivnosti kod učenika i učenica*

Proveden je hi-kvadrat test za testiranje povezanosti spola učenika te kako učenici provode slobodno vrijeme. Učenice se češće druže s prijateljima od učenika, 47% u odnosu na 19%. Ova razlika je statistički značajna ( $\chi^2=3.87$ ,  $df=1$ ,  $p=0.049$ ). Kao najčešću aktivnost u slobodno vrijeme sport navodi 35% učenika i 26% učenica, no ova razlika nije statistički značajna ( $p=0.69$ ). Nadalje, statistički značajna nije niti razlika od 23% učenika i 6% učenica koji igraju računalne igre ( $p=0.12$ ).

Na temu uključenosti učenika u izvannastavne aktivnosti, na raspolaganju je grafikon broj 3 koji prikazuje da otprilike 97% učenika sudjeluje u različitim izvannastavnim aktivnostima. Osim toga, 60% njih je uključeno u sportske izvannastavne aktivnosti, dok oko 23% učenika i učenica sudjeluje u drugim izvannastavnim aktivnostima, pri čemu je glazba najčešći izbor. Grafikon broj 4 jasno pokazuje da učenice više pohađaju sportske izvannastavne aktivnosti u odnosu na učenike.



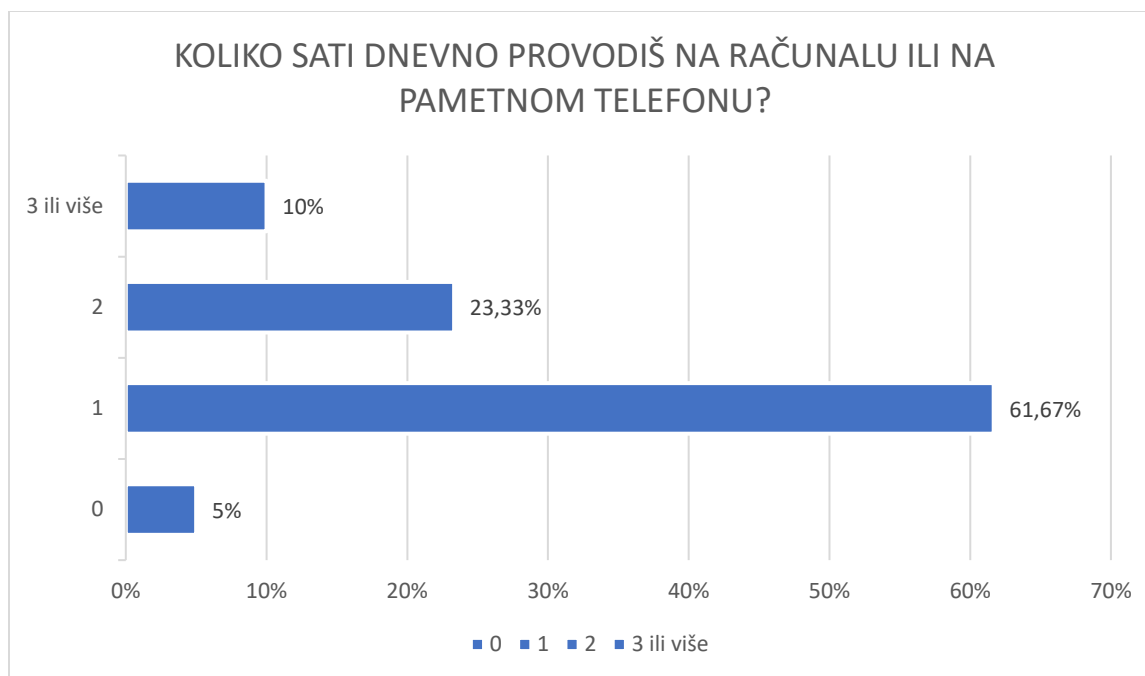
*Graf 3 Uključenost učenika i učenica u izvannastavne aktivnosti*



*Graf 4 Udio uključenosti učenika i učenica u pojedine izvannastavne aktivnosti*

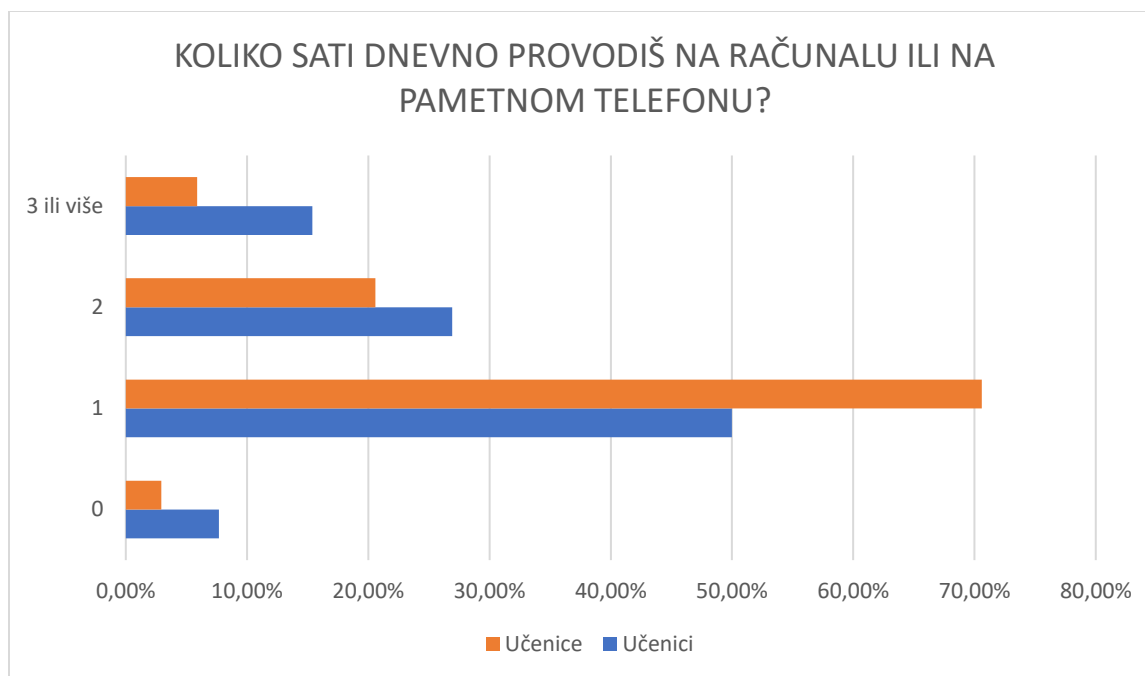
Proveden je hi-kvadrat test za testiranje povezanosti spola te uključenosti učenika u pojedine izvannastavne aktivnosti. Sportom kao izvannastavnom aktivnosti se bavi 58% učenika i 62% učenica. Razlika nije statistički značajna ( $p=0.75$ ). Međutim, učenici (31%) se češće od učenica (9%) ne bave izvannastavnih aktivnostima te je razlika ovdje statistički značajna ( $X^2=4.74$ ,  $df=1$ ,  $p=0.029$ ).

Putem upitnika o trajanju korištenja računala i pametnih telefona tijekom dana, istraživane su sjedilačke aktivnosti i vrijeme provedeno pred ekranima. Grafikon broj 5 prikazuje odgovore učenika i učenica, pri čemu se ističe da većina djece (62%) izjavljuje da obično provodi oko 1 sat dnevno pred ekranom.



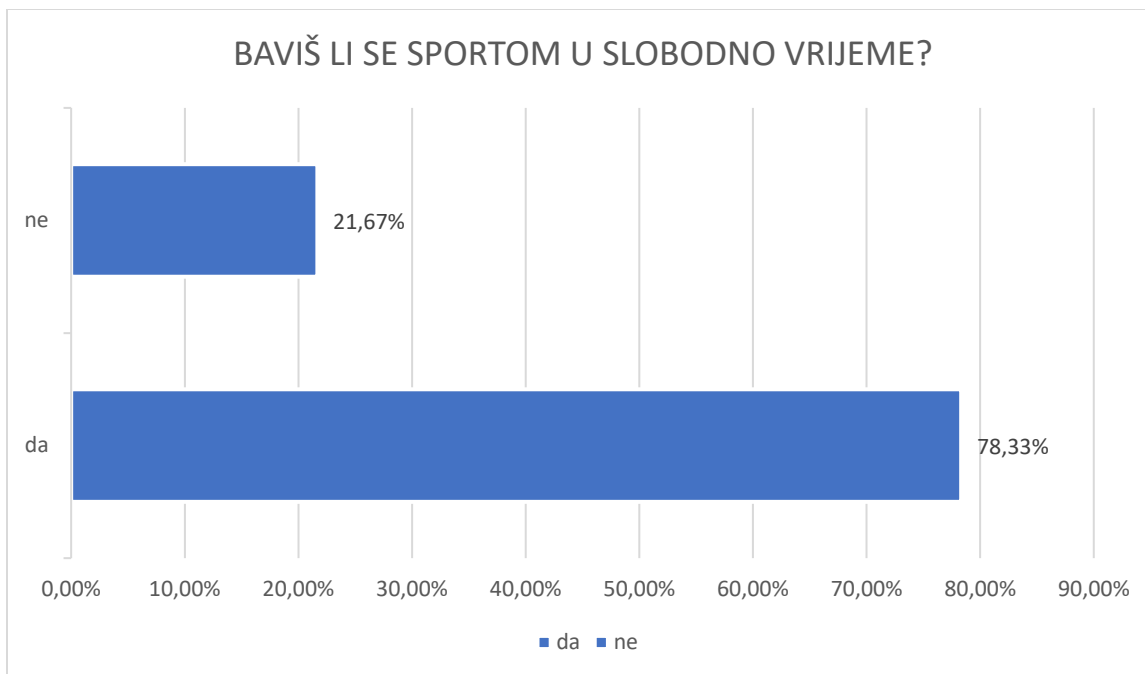
*Graf 5 Vrijeme koje djeca provode pred ekranima*

Kada analiziramo podatke za učenike i učenice (Grafikon 6), možemo primijetiti da postoji nešto veći broj učenika koji ne koriste računala i pametne telefone u usporedbi s učenicama (8% naspram 3%). Također, primjećuje se da postoji veći postotak učenika nego učenica koji koriste računala i pametne telefone više od tri sata dnevno (15% naspram 6%).

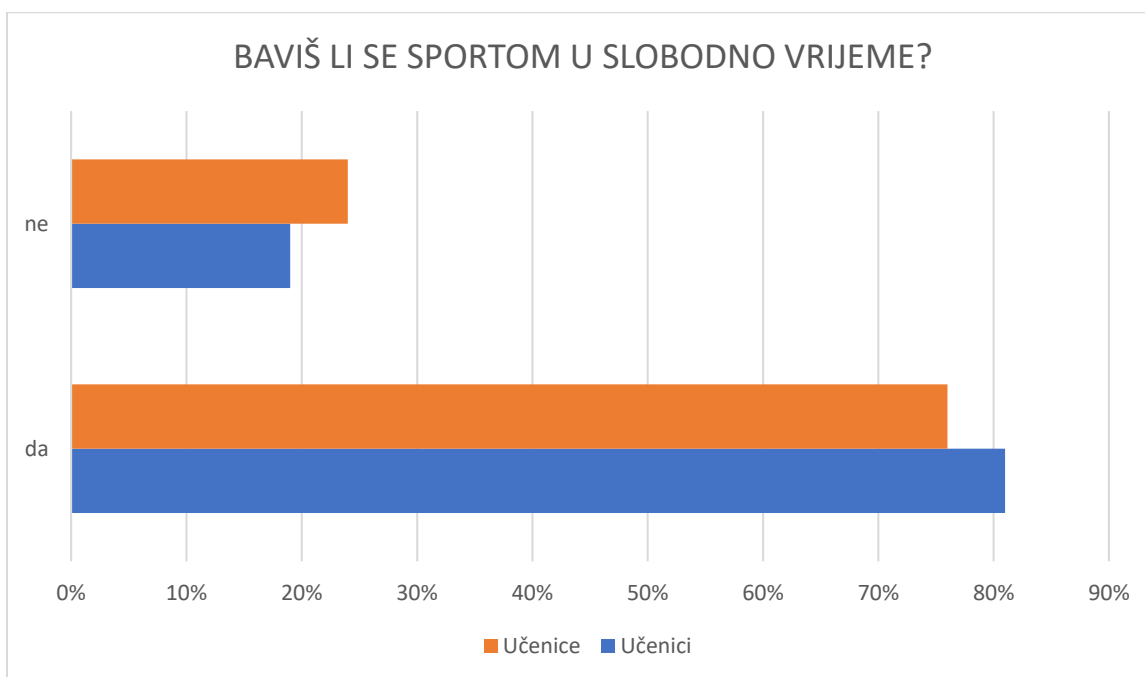


*Graf 6 Vrijeme koje učenici i učenice provode pred ekranima*

Pitanje o sudjelovanju djece u kineziološkim aktivnostima tijekom slobodnog vremena otkriva zadovoljavajuće rezultate, s gotovo 80% djece koji su angažirani u nekom obliku kineziološke aktivnosti (Grafikon 7). Međutim, grafikon 8 pokazuje da je veći udio djevojčica koje se ne bave kineziološkim aktivnostima u usporedbi s dječacima.



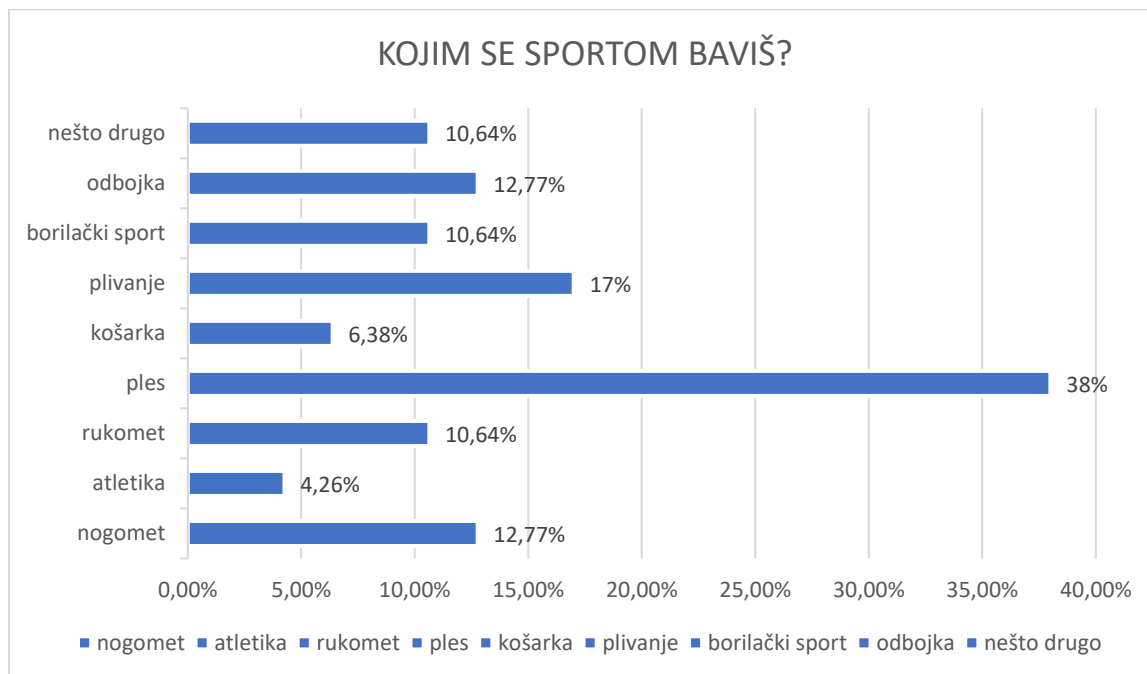
*Graf 7 Pohađanje kinezioloških aktivnosti u slobodno vrijeme*



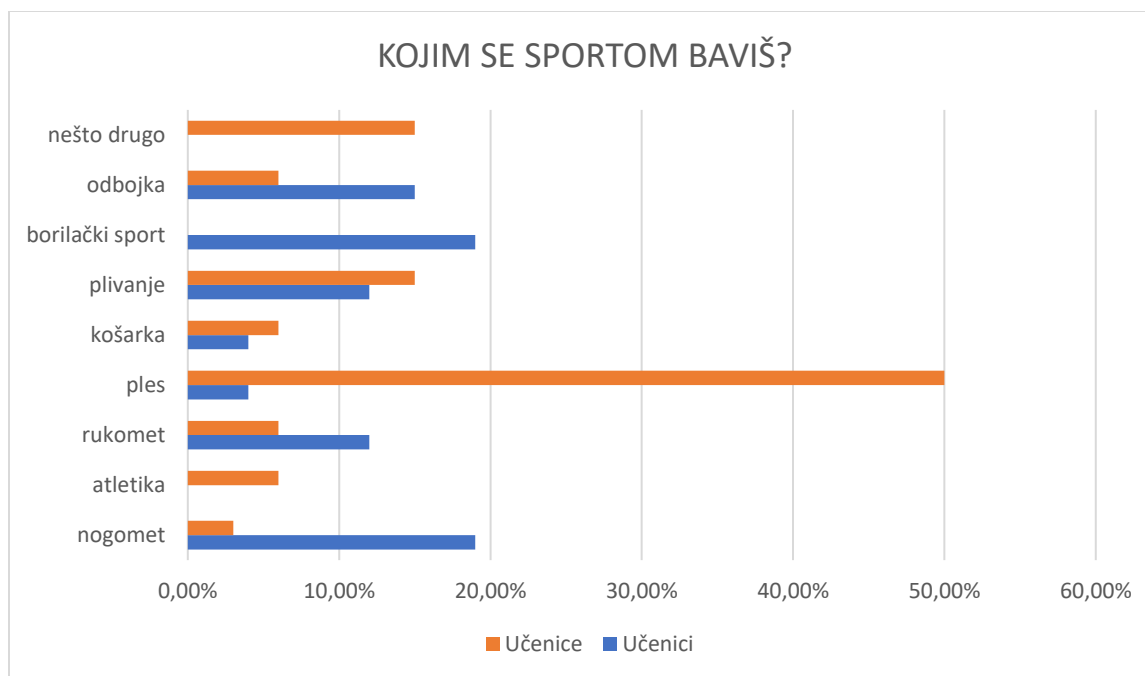
*Graf 8 Udio učenika i učenica koji pohađaju kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme*

U slobodno vrijeme sportom se bavi podjednak broj dječaka i djevojčica (81% i 76%). Razlika nije statistički značajna ( $\chi^2=0.16$ ,  $df=1$ ,  $p=0.69$ ).

Među djecom koja su izjavila da se bave nekim sportom, najveći udio je bio posvećen plesu (38%) prema grafikonu 9. Kada promatramo podatke za učenike i učenice, primjećujemo da se dječaci najviše bave borilačkim sportovima i nogometom, dok se djevojčice najviše bave plesom (Grafikon 10).



*Graf 9 Sportovi koje pohađaju djeca 3. razreda*

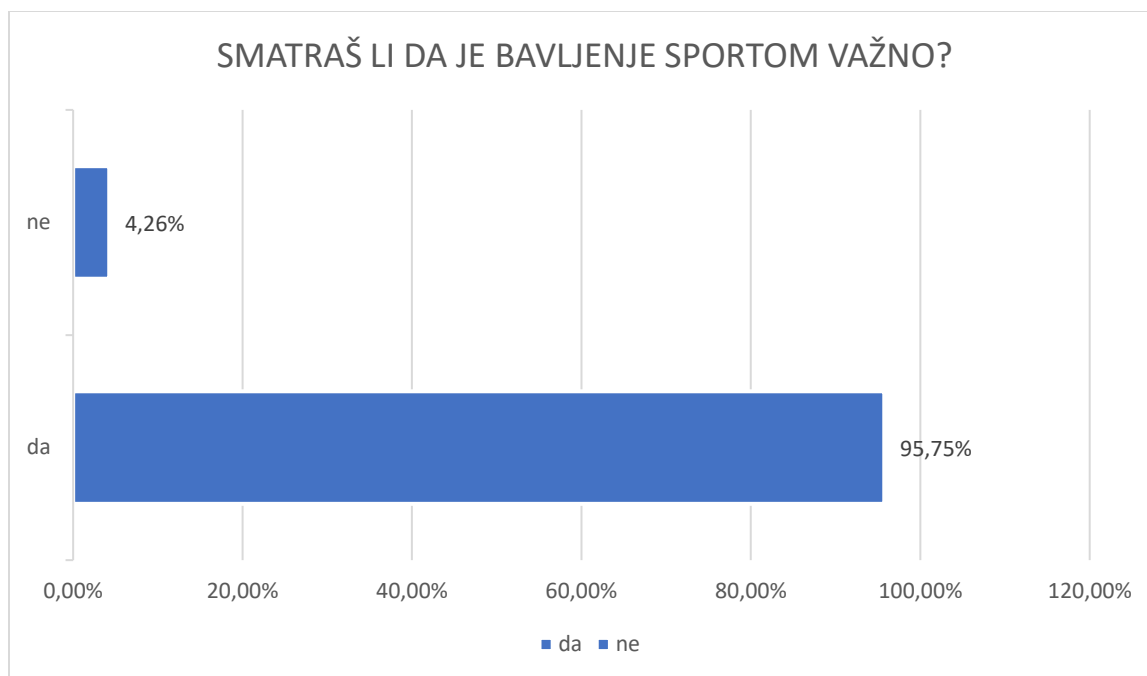


*Graf 10 Udio učenika i učenica u pojedinim sportovima*

Nogometom i borilačkim sportovima više se bave učenici ( $X^2=4.34$ ,  $df=1$ ,  $p=0.037$  te  $X^2= 7.1329$ ,  $df=1$ ,  $p=0.0076$ ). Iz navedenoga je vidljivo da je razlika statistički značajna. Kada je riječ o učenicama, one se najviše bave plesom, njih 50% što je više nego dječaci 4%. Razlika je statistički značajna ( $X^2=14.945$ ,  $df=1$ ,  $p=0.0001107$ ).

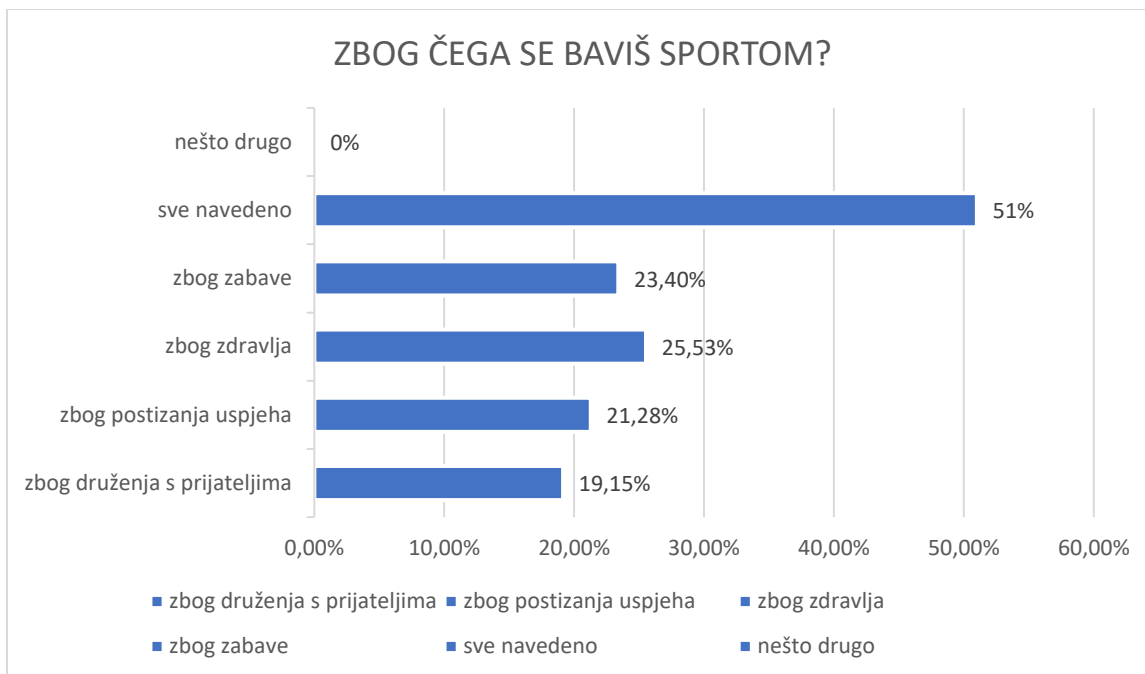
Svi anketirani učenici, osim jednog dječaka i jedne djevojčice, izrazili su uvjerenje da je sudjelovanje u sportskim aktivnostima važno iz određenih razloga (Grafikon 11). Ovi rezultati ukazuju na to da djeca primaju informacije putem obrazovnog sustava ili svog okruženja o koristima tjelesne aktivnosti za ljudsko blagostanje.



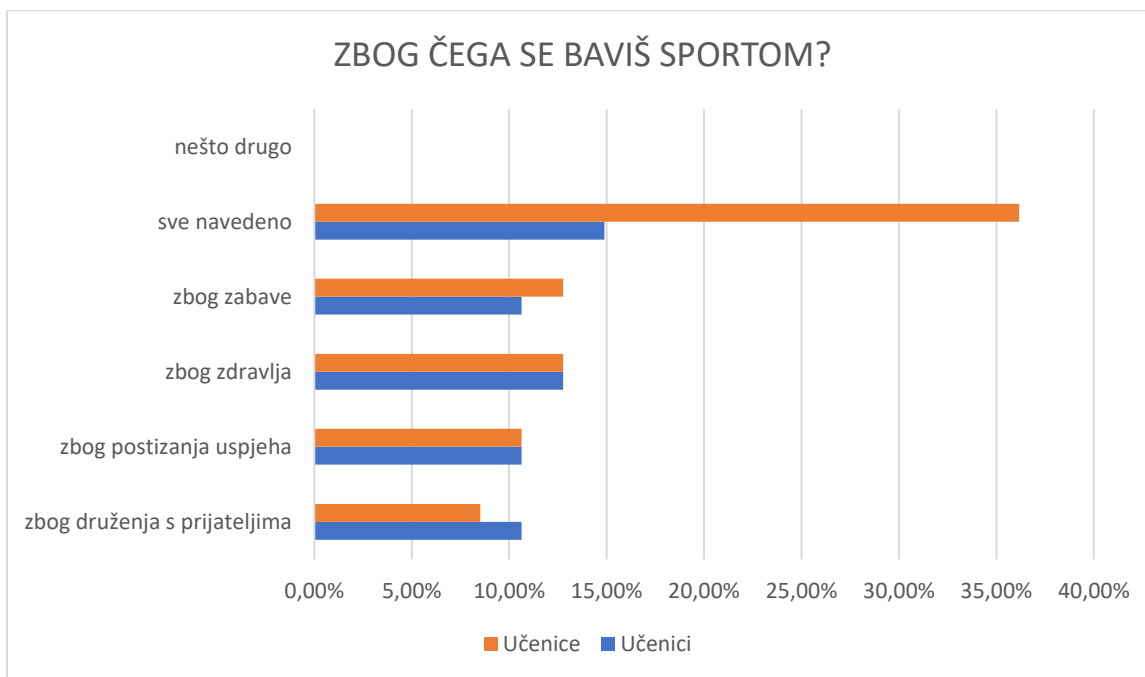


*Graf 11 Stavovi učenika i učenica o važnosti sporta*

Kada su analizirani motivi zbog kojih se djeca bave sportom, primijećeno je da djeca prepoznaju mnoge prednosti sportske aktivnosti te ističu da se bave sportom iz svih navedenih razloga (51%) prema grafikonu 12, pri čemu zdravlje slijedi odmah iza. Kod djevojčica je primjetno da je glavni motiv za bavljenje sportom zdravlje i zabava, dok je kod dječaka zdravlje glavni razlog prema grafikonu 13. Također, može se primijetiti da i dječaci i djevojčice jednako cijene sportske aktivnosti kao sredstvo postizanja uspjeha.

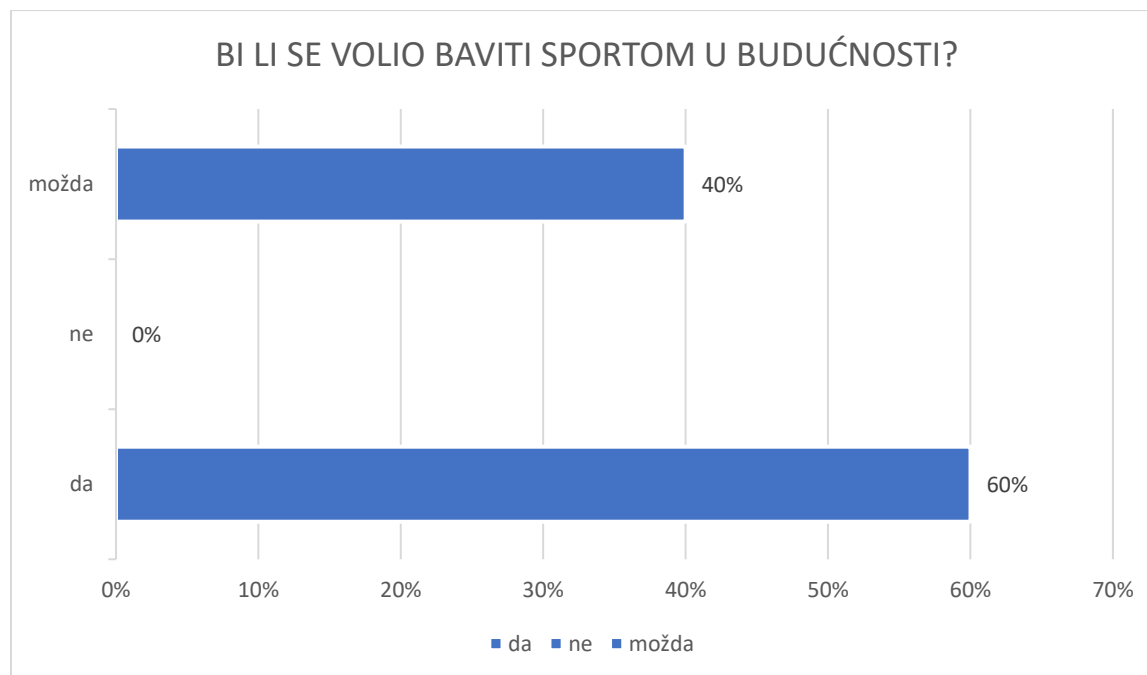


*Graf 12 Razlozi uključenosti učenika i učenica u sport*

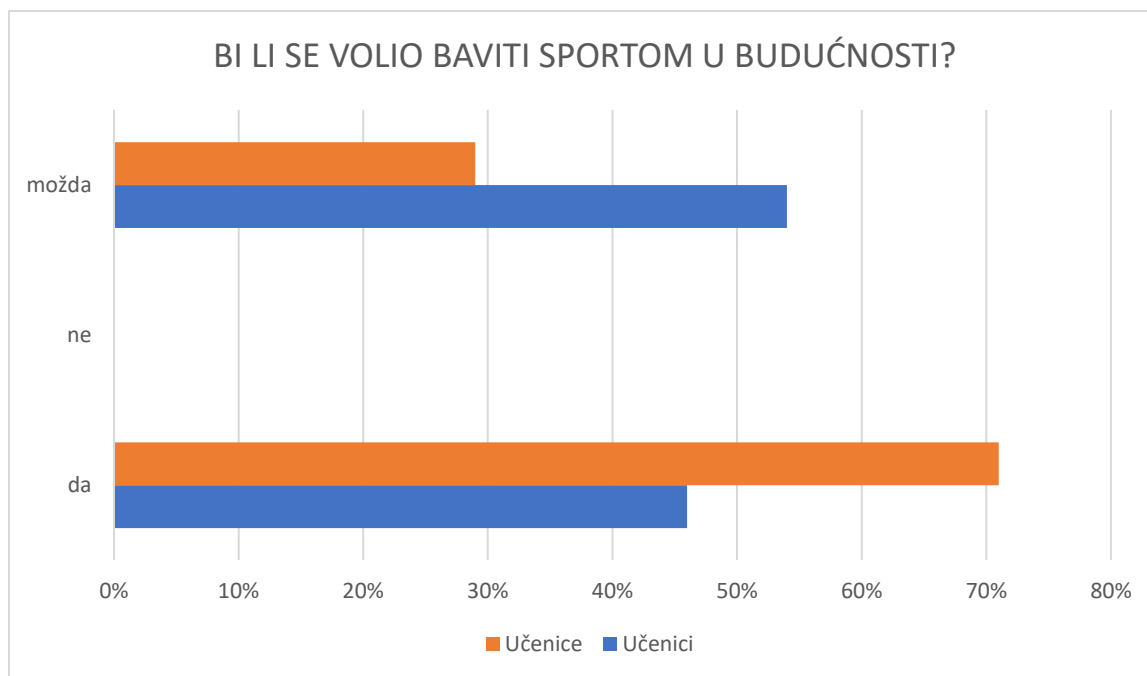


*Graf 13 Udio učenika i učenica o razlozima uključenosti u sport*

Kada analiziramo dječje stavove prema bavljenju sportom u budućnosti, uočavamo da 60% djece izražava želju da se nastavi baviti sportom u budućnosti, dok nijedno dijete nije izjavilo da ne želi (Grafikon 14). Značajan broj učenika i učenica nisu sigurni žele li se baviti sportom u budućnosti (Grafikon 15).



*Graf 14 Stavovi učenika i učenica o bavljenju sportom u budućnosti*



*Graf 15 Udio učenika i učenica o stavovima bavljenja sportom u budućnosti*

Proveden je hi-kvadrat test za testiranje povezanosti spola učenika i toga bi li se učenici voljeli baviti sportom u budućnosti. Rezultati pokazuju da se u budućnosti sportom planira baviti 71% učenica i 46% učenika, no razlika nije statistički značajna ( $\chi^2=3.67$ ,  $df=1$ ,  $p=0.056$ ).

Većina učenika (60%) izražava želju za nastavkom bavljenja sportom u budućnosti. Ovo je iznimno pozitivno i ukazuje na ljubav djece prema sportu te njihovo razumijevanje važnosti tjelesne aktivnosti za njihovo zdravlje. Rezultati jasno pokazuju da učenici i učenice većinom preferiraju kineziološke aktivnosti u svoje slobodno vrijeme, izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima, te da pridaju manju važnost ne kineziološkim sadržajima. Ovime se može zaključiti da je njihova svijest o važnosti kretanja i vježbanja izuzetno visoka, te da shvaćaju važnost stvaranja navike redovitog vježbanja. Kineziološka aktivnost i redovito kretanje imaju pozitivan utjecaj na tjelesno, ali i mentalno zdravlje.

## 8. ZAKLJUČAK

U današnjem brzom ritmu života, nepravilna prehrana i napredak tehnologije sve više čine djecu i odrasle zauzetima, smanjujući vrijeme posvećeno kineziološkim aktivnostima, tjelesnoj aktivnosti, pravilnoj prehrani i brizi o zdravlju. Nedostatak tjelesne aktivnosti može dovesti do različitih negativnih posljedica za djecu, uključujući pretilost, dijabetes, bolesti srca i krvnih žila te oslabljenu funkciju mišića. Roditelji i učitelji imaju ključnu ulogu u poticanju djece da se bave aktivnostima, pružajući im razne mogućnosti, usmjeravajući ih prema izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima te pomažući im da shvate važnost bavljenja sportom i razviju ljubav prema tome čime se bave. Sve veći broj djece provodi vrijeme u sjedećim aktivnostima, stoga je važno pružiti im izbor, ali ih usmjeriti prema aktivnostima koje su aktivne i potiču razvoj tijela i uma, potičući psihomotorički i kognitivni razvoj.

Rezultati istraživanja ukazuju na to da se značajan broj djece (30%) najčešće bavi sportom u slobodno vrijeme. Učenici su svjesni važnosti kretanja i tjelesne aktivnosti, pri čemu 60% učenika planira biti aktivno u budućnosti. Učenici se bave različitim aktivnostima, pri čemu nogomet i borilački sportovi prevladavaju među dječacima, dok je ples popularan među djevojčicama. Djeca su također svjesna sve većeg broja bolesti.

Iako tehnologija napreduje, postoji sve veća svijest o važnosti bavljenja sportom kao preventivnom mjerom protiv bolesti i očuvanju zdravlja pojedinca. Roditelji i učitelji moraju biti svjesni važnosti bavljenja sportom i prenijeti tu svijest na djecu, jer su djeca naša budućnost.

## LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2000). *Slobodno vrijeme i igra*. Zagreb: Zbornik radova.
2. Andrijašević, M. (2008). *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života*. Zagreb: Zbornik radova.
3. Badrić, M., Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak*, 152 (3-4), 479-494.
4. Badrić, M., Prskalo, I., Matijević, M. (2015). Primary School Pupil's Free Time Activities. *Croatian Journal of Education*, 17 (2), 299-332.
5. Badrić, M., Sporiš, G., Krističević, T. (2015). Razlike u motoričkim sposobnostima učenika prema razini tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 30 (2), 92-98.
6. Ilišin, V., Marinović Bobinac, A., Radin, F. (2001). *Djeca i mediji*. Zagreb: Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži.
7. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M., Sporiš, G. (2015). *Osnove kineziologije*. Split: Sportska knjiga, Gopal.
8. Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*, 9 (2), 161-173.
9. Prskalo, I. (2013). Kinesiological Activities and Leisure Time of Young School-Age Pupils in 2007 and 2012. *Croatian Journal of Education*, 15 (1), 109-128.
10. Prskalo, I. (2015). Kinesiology od Free Time. *Croatian Journal of Education*, 17 (1), 219-228.
11. Prskalo, I. (2018). Kinesiology Culture in the Education of the Modern Child. *Croatian Journal of Education*, 20 (1), 161-168.
12. Prskalo, I., Horvat, V., Hraski, M. (2014). Play and Children's Kinesiological Activities: A Precondition for Making Daily Exercise a Habit. *Croatian Journal of Education*, 16 (1), 57-68.
13. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
14. Rodek, J., Bjelajac, S. (2010). Kineziološka aktivnost i sedentarno ponašanje studenata. *Školski vjesnik*, 59 (1), 159-174.

15. Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme-slobodne aktivnosti*. Rijeka: Naklada Žagar.
16. Selak Bagarić, E., Prijatelj, K., Buljan Flander, G. (2022). Kurikulum tjelesne i zdravstvene kulture u funkciji tjelesnog i psihičkog zdravlja učenika. *Varaždinski učitelj – digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, godina 5 - broj 8.
17. Selestrin, Z., Belošević, M. (2022). Doprinos tjelesne aktivnosti kognitivnom razvoju i mentalnom zdravlju djece i mladih. *Napredak*, 163 (3-4), 399-420.
18. Sindik, J., Brnčić, B. (2012). Psihološke dobrobiti sporta za djecu. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 3 (2), 91-94.
19. Valjan Vukić, V. (2016). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti učenika – višestruke perspektive. *Školski vjesnik*, 65 (1), 33-57.
20. Vukasović, A. (2001). *Pedagogija*. Zagreb: Hrvatski katolički zbor „Mi“.
21. Šiljković, Ž., Rajić, V., Bertić, D. (2007). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. *Odgojne znanosti*, 9 (2), 113-145.

## POPIS GRAFIKONA

Grafikon 1. Zastupljenost aktivnosti u slobodno vrijeme.	20
Grafikon 2. Razlike u zastupljenosti aktivnosti kod učenika i učenica.	21
Grafikon 3. Uključenost učenika i učenica u izvannastavne aktivnosti.	22
Grafikon 4. Udio uključenosti učenika i učenica u pojedine izvannastavne aktivnosti.	23
Grafikon 5. Vrijeme koje djeca provode pred ekranima.	24
Grafikon 6. Vrijeme koje učenici i učenice provode pred ekranima.	25
Grafikon 7. Pohađanje kinezioloških aktivnosti u slobodno vrijeme.	26
Grafikon 8. Udio učenika i učenica koji pohađaju kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme.	26
Grafikon 9. Sportovi koje pohađaju djeca 3. razreda.	27
Grafikon 10. Udio učenika i učenica u pojedinim sportovima.	28
Grafikon 11. Stavovi učenika i učenica o važnosti sporta.	29
Grafikon 12. Razlozi uključenosti učenika i učenica u sport.	30
Grafikon 13. Udio učenika i učenica o razlozima uključenosti u sport.	30
Grafikon 14. Stavovi učenika i učenica o bavljenju sportom u budućnosti.	31
Grafikon 15. Udio učenika i učenica o stavovima bavljenja sportom u budućnosti.	32



## ANKETA

### ANKETA ZA UČENIKE I UČENICE

Upiši sljedeće podatke:

OSNOVNA ŠKOLA: \_\_\_\_\_

RAZRED: \_\_\_\_\_

VISINA: \_\_\_\_\_ cm

TEŽINA: \_\_\_\_\_ kg

SPOL (zaokruži):      muški              ženski

1. **ŠTO NAJČEŠĆE RADIŠ U SLOBODNO VRIJEME?** (zaokruži 1 odgovor)

- a. bavim se nekim sportom
- b. igram igrice
- c. gledam televizor
- d. čitam knjige
- e. družim se s prijateljima
- f. nešto drugo: \_\_\_\_\_

2. **POHAĐAŠ LI NEKU IZVANNASTAVNU AKTIVNOST?** (zaokruži 1 aktivnost)

- a. dramsku
- b. sportsku
- c. zbor
- d. likovnu
- e. ekološku
- f. nijednu
- g. neku drugu: \_\_\_\_\_

3. **KOLIKO SATI DNEVNO PROVODIŠ NA RAČUNALU ILI NA PAMETNOM TELEFONU?** (zaokruži)

0              1              2              3 ili više

**4. BAVIŠ LI SE SPORTOM U SLOBODNO VRIJEME?**

- a. da
- b. ne (prijeđi na 8. pitanje)

**5. KOJIM SE SPORTOM BAVIŠ?**

- a. nogomet
- b. atletika
- c. rukomet
- d. ples
- e. košarka
- f. plivanje
- g. borilački sport
- h. odbojka
- i. nešto drugo: \_\_\_\_\_

**6. SMATRAŠ LI DA JE BAVLJENJE SPORTOM VAŽNO?**

- a. da
- b. ne

**7. ZBOG ČEGA SE BAVIŠ SPORTOM?**

- a. zbog druženja s prijateljima
- b. zbog postizanja uspjeha
- c. zbog zdravlja
- d. zbog zabave
- e. sve navedeno
- f. nešto drugo: \_\_\_\_\_

**8. BI LI SE VOLIO BAVITI SPORTOM U BUDUĆNOSTI?**

- a. da
- b. ne
- c. možda

## **IZJAVA O IZVORNOSTI**

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te sam se u radu koristila navedenim izvorima. Za izradu su korištene etički prikladne i prihvatljive metode i tehnike rada.