

# Spol prediktor stava o tjelesnom vježbanju

---

Sivrić, Iva

Master's thesis / Diplomski rad

2020

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:147:713151>

Rights / Prava: [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-10-05**

Repository / Repozitorij:

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



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

**IVA SIVRIĆ  
DIPLOMSKI RAD**

**SPOL PREDIKTOR STAVA O TJELESNOM  
VJEŽBANJU**

**Zagreb, 2020**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**  
**(Zagreb)**

**DIPLOMSKI RAD**

**Iva Sivrić**

**SPOL PREDIKTOR STAVA O TJELESNOM VJEŽBANJU**

**Prof. Dr. Sc. Ivan Prskalo**

**Zagreb, 2020.**

**SADRŽAJ**

<b>Sadržaj</b> .....	I
<b>Summary</b> .....	II
<b>1. UVOD</b> .....	1
1.1. Tjelesno zdravlje čovjeka .....	1
1.2. Pretilost kod djece .....	2
1.3. Mentalno zdravlje čovjeka.....	2
<b>2. TJELESNO VJEŽBANJE I TJELESNA AKTIVNOST</b> .....	3
2.1. Tjelesna aktivnost.....	3
2.2. Tjelesno vježbanje .....	4
<b>3. TJELESNO VJEŽBANJE U NASTAVI</b> .....	4
3.1. Tjelesna i zdravstvena kultura .....	4
3.2. Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture .....	5
3.3. Promjena pristupa nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture.....	6
<b>4. SLOBODNO VRIJEME UČENIKA</b> .....	6
4.1. Aktivnosti učenika u slobodno vrijeme .....	7
4.2. Tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme .....	7
4.3. Igra u razvoju djeteta .....	8
4.4. Igra u stvaranju tjelesno aktivnog djeteta.....	8
<b>5. PRETHODNA ISTRAŽIVANJA</b> .....	9
5.1. Stav učenika i učenica o predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura .....	9
5.2. Aktivnosti u slobodno vrijeme učenika i učenica.....	10
5.3. Antropološka obilježja dječaka i djevojčica ovisno o njihovoj tjelesnoj aktivnosti.....	10
5.4. Interes učenika i učenica ruralnih mjesta za tjelesne aktivnosti .....	11
5.5. Tjelesne i sedentarne aktivnosti kojima se bave učenici i učenice osnovne škole .....	11

---

<b>6. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA</b> .....	12
6.1. Cilj .....	12
6.2. Uzorak .....	12
6.3. Upitnik .....	12
<b>7. REZULTATI I RASPRAVA</b> .....	13
<b>8. ZAKLJUČAK</b> .....	24
<b>LITERATURA</b> .....	26
<b>PRILOZI</b> .....	28
<b>POPIS GRAFIKONA</b> .....	31
<b>POPIS TABLICA</b> .....	31
Izjava o samostalnoj izradi rada .....	32

## SAŽETAK

Cilj istraživanja bio je utvrditi razlike između djevojčica i dječaka nižih razreda osnovne škole pri odabiru tjelesnih aktivnosti. Također, utvrđivao se i njihov stav prema istim. U istraživanju je sudjelovalo 52 učenika, 27 dječaka i 25 djevojčica dviju osnovnih škola u Hrvatskoj. Rezultati su poprilično ujednačeni te ukazuju na to da se oba spola najčešće bave tjelesnim aktivnostima u svoje slobodno vrijeme te da to rade vrlo često. Dječaci su nogomet svrstali kao aktivnost koju najčešće upražnjavaju, a djevojčice ples. Vrlo je pozitivno to da gledanje televizije i rad na računalu nisu visoko na listi najčešćih aktivnosti. No, prema rezultatima je vidljivo da su velika većina djece koja se odlučuju za takve aktivnosti dječaci. Djeca uživaju u tjelesnim aktivnostima i shvaćaju važnost istih u njihovom životu što je vidljivo da su se sva ispitana djeca izjasnila da bi u budućnosti nastavila ili možda nastavila baviti se njima. Tjelesna aktivnost važna je u očuvanju mentalnog i tjelesnog zdravlja te je od izrazite važnosti da djeca već u najranijoj dobi dođu u kontakt i stvore interes za njom. Budući da je Tjelesna i zdravstvena kultura, kao dio obaveznog obrazovanja u osnovnim školama, možda nekoj djeci prvi i jedini doticaj s tjelesnom aktivnosti nastava bi trebala biti dobro organizirana i prilagođena interesu učenika kako bi postali tjelesno aktivni kroz čitavi svoj život. Vidljiv je napredak u tom pogledu s obzirom da su uvedene promjene u Nacionalnom kurikulumu i samom obrazovanju učitelja.

*Ključni pojmovi: tjelesno vježbanje, tjelesna aktivnost, dijete, spol, slobodno vrijeme*

## SUMMARY

The aim of this study was to determine the differences between the preferences boys and girls in early primary have towards physical activities. Also, their attitude towards physical activities was examined as well. 52 students of two Primary schools in Croatia, 27 boys and 25 girls, were involved in this study. The results show that both genders in their leisure time preferably do physical activities and they do it at a frequent rate. Boys ranked football as the activity they mostly do and girls listed dance. It is positive to know that this group of young students do not spend most of their time watching tv and in front of the computer since those were not the activities listed at the top. But it is noticeable that the vast majority of the children who do spend their leisure time doing so are boys. Children do enjoy physical activities and do understand the value of it which is visible in the fact that all of them are or will probably continue to do them in the future. Physical activity is very important for keeping good mental and physical health. It should be substantial to involve the children and spark their interest in those kinds of activities from an early age in order for them to become physically active throughout their entire life. Since Physical Education in schools is the first and probably the only contact with physical activities that the children have so it should be organized to suit the student's needs and preferences. There has been progress in making that happen with the change of the National Curriculum and better teacher training.

*Key words: physical activity, child, gender, leisure time, primary education*

## 1. UVOD

Slažući prioritete u životu zasigurno bi se velika većina ako ne i svi ljudi složili isto, zdravlje je najvažnije. No, zašto ga u današnje vrijeme mnogi zanemaruju? Način života uvelike se promijenio, i još se mijenja te se čini kako je to kretanje postalo sve više ubrzano. Nove tehnologije učinile su pristup informacijama bržim i jednostavnijim, a samim time olakšale su i sva područja ljudskog djelovanja. Svijet se povezuje, posao se proširuje, industrija raste i pomislili bismo da bi se čovjek s time mogao nositi jedino trčećim korakom, a sve što on čini je sjedi. Sada više nego ikad ljudi postaju sedentarna bića. Životni stil obilježava živčana napetost, stresne situacije, učestali sjedilački način života te pasivno provođenje slobodnog vremena. To se protivi evolucijskom razvoju čovjeka kao bića povezanog s prirodom i načinom života u pokretu u svrhu preživljavanja i opstanka.

### 1.1. Tjelesno zdravlje čovjeka

Mnoga istraživanja provedena su na tu temu. Uz brojne rizične faktore po zdravlje čovjeka kojima obiluje moderni način života jedan od zasigurno štetnijih je smanjena tjelesna aktivnost. Neaktivnost može dovesti do pretilosti odnosno prekomjerne tjelesne težine. Pretjerani unos kalorija bez adekvatne potrošnje dovodi do nakupljanja masnog tkiva, a to je baza za razvoj brojnih bolesti primjerice dijabetesa tipa II i slično. Ta bolest vezuje se za nešto stariju populaciju međutim već spomenuti nekvalitetni način života pomaknuo je dobnu granicu te sve češće obolijevaju i ljudi mlađe dobi. Kardiovaskularne bolesti te povišeni krvni tlak također su uvelike prisutne kod ljudi smanjene tjelesne aktivnosti. Vjerojatno najveća pošast današnjeg vremena je rak. Kancerogene bolesti koje karakterizira nekontrolirani rast tumorskih stanica pojavljivale su se od pamtivijeka, ali danas su u posebnom jeku jer je toliko čimbenika prisutno u ljudskim životima koji oslabljuju organizam i pogoduju razvoju ove maligne bolesti. Tjelesna aktivnost pa čak i ona umjerena pokazala se da oslabljuje razvoj različitih bolesti, a prednosti su vidljive ne samo u poboljšanju fizičkog stanja čovjeka već i njegovog mentalnog stanja te sveukupne kvalitete življenja (Svilar, 2015).



## 1.2. Pretilost kod djece

Pretilost je bolest koja u svijetu zahvaća sve već broj stanovništva, a poražavajuća je činjenica da se sve više javlja kod djece mlađe dobi. "Hrvatska također spada u zemlje sa sve većom učestalošću pretilosti u djece, a gotovo četvrtina školske djece u Hrvatskoj ima prekomjernu tjelesnu težinu." (Ronjić, 2018: 63). Neugodna i problem sama po sebi pretilost predstavlja i podlogu za stvaranje brojnih drugih bolesti. Uz već spomenuti dijabetes tipa 2 mogu se javiti hormonalni problem, kardiovaskularne bolesti, problemi sa zglobovima, kretanjem i sveukupnim rastom i razvojem organizma. Kod djevojčica postoji i mogućnost izostanka menstruacije. Pristup djeci i adolescentima koji su pretili treba biti prilagođen i multidisciplinaran. Treba razmišljati i o tome da su posljedice na pojedinca podjednako tjelesne i psihološke te da može ostaviti dubok trag na njima ukoliko se ne postupa pravilno. Takva djeca imaju izrazito loše samopouzdanje i često su neprihvaćena u društvu te su predmet podrugivanja. Prevencija i liječenje pretilosti i debljine svakako uključuje pravilnu prehranu što podrazumijeva i smanjenje kalorijskog unosa. "Pravilnu prehranu u djece potrebno je kombinirati s vježbom da bi došlo do gubitka težine u duljem razdoblju i tu nam posebno u prilog idu ljetni mjeseci tijekom kojih je boravak vani sam po sebi već dovoljan za poticanje potrošnje energije." (Ronjić, 2018: 66). Tjelesna aktivnost doprinijeti će stvaranju zdravog i oblikovanog tijela, a uz to ide i stvaranje pozitivnih emocija.

## 1.3. Mentalno zdravlje čovjeka

Čovjek kao misaono i duhovno biće uz tijelo treba njegovati i um i psihu. Već spomenuti moderan način života doprinio je stresu te povećanju broja anksioznih poremećaja. Jedan način da se njeguje mentalno zdravlje čovjeka upravo je tjelesna aktivnost. Tjelesnim vježbanjem smanjuje se stres i anksioznost što se uz opuštenost uma očituje i u smanjenju napetosti unutar samog organizma posebice u mišićima. Tim više tjelovježba pospješuje pozitivne emocije i reducira stres ukoliko osoba uživa u istoj. Vrlo je bitno da pojedinac pronađe tjelesnu aktivnost primjerenu svome senzibilitetu i interesu. Ako smo uspješni u izvođenju neke tjelesne aktivnosti javlja se i osjećaj samopoštovanja i stvaranja pozitivne slike o sebi. Više je faktora koji utječu na izgradnju samopoštovanja u čovjeka. Ono se stvara shvaćajući našu ulogu u

svijetu i društvu od malih nogu uz roditeljsku podršku. Pozitivna afirmacija i ugodna komunikacija s okolinom stvaraju zadovoljnu djecu, adolescente kasnije i odrasle ljude. "Kod djece razvoj samopoštovanja uključuje interakciju sa roditeljima, ostalim članovima obitelji, ostalim odraslima, drugom djecom, te okolinom koja na poseban način može biti podržavajuća ili sprječavajuća za razvoj djetetova samopoštovanja." (Bungić, 2009: 70). Važan aspekt vrednovanja samih sebe nije naše umijeće ili karakterna osobina, vrlo je površno, a to je izgled. Naš izgled uvelike utječe na to jesmo li zadovoljni samim sobom. Njega se može korigirati i približiti našim afinitetima baš tjelesnim vježbanjem. Različite vrste tjelesnih aktivnosti mogu oblikovati naše tijelo na različite načine i dovesti do željenog izgleda. Također, uključenost u neke vrste tjelesnih aktivnosti pospješuju socijalizaciju i zadovoljavaju potrebe čovjeka kao društvenog bića. Čovjek se kroz bavljenje sportom uči pobjeđivati, gubiti, praštati, pomoći te razvija svoj sveukupni moral. Uspjeh svakako doprinosi razvoju dobrih emocijama i prihvaćanju u društvu što rezultira pozitivnom slikom o sebi. Uz samo napredovanje u izvođenju tjelesnih aktivnosti ako se bavi sustavno čovjek može postati spretniji, organiziraniji i motiviraniji u ostalim svakodnevnim situacijama u kojima se može zateći (Bungić, 2009) Dakle, nije začudo nastala stara izreka u zdravom tijelu, zdrav duh.

## 2. TJELESNO VJEŽBANJE I TJELESNA

### 2.1. Tjelesna aktivnost

"Tjelesna se aktivnost definira kao pokretanje tijela s pomoću skeletne muskulature uz potrošnju energije veću od one u mirovanju". (Babić, 2018: 88). Dakle, svako pokretanje tijela stoga je svrstano u tjelesnu aktivnost. Svakodnevno činimo nebrojeno mnogo kretnji i obavljamo mnoge poslove. Sve to što činimo utječe na potrošnju energije. Za neke smo radnje koje činimo svjesni da se odvija potrošnja energije i da se umaramo dok su druge nesvjesne. U tjelesne aktivnosti spadaju sve svakodnevne radnje koje obavljamo i čišćenje, odlazak do prodavaonice, na posao, učenje, i slično. Šetnja je izvrsna aktivnost koju brojni navode kao odličan način održavanja zdravlja i primjerenu aktivnost za sve dobne skupine i tjelesne predispozicije pojedinaca. Svakoga dana možemo učiniti nešto dobro za sebe, a da pritom nismo toliko opterećeni. Primjerice umjesto automobilom ili javnim

prijevozom na posao se može ići pješice ili pak biciklom, umjesto dizalom popeti se do svoga doma može i stepenicama. Zdrave navike mogu se vrlo jednostavno i lako implementirati u naš život.

## **2.2. Tjelesno vježbanje**

"Tjelesno je vježbanje podskupina tjelesne aktivnosti koja je planirana, strukturirana, ponavljana i sa svrhom poboljšanja ili održavanja tjelesne sposobnosti." (Babić, 2018: 88) Iz definicije tjelesnog vježbanja lako je zaključiti koja je razlika između tjelesne aktivnosti i tjelesnog vježbanja te da to nisu sinonimi već različiti pojmovi. Vježbanje ovisno o intenzitetu može biti niskog, umjerenog i visokog intenziteta. Intenzitet se mjeri udjelom potrošene energije prilikom vježbanja. Također, postoji aerobno i anaerobno tjelesno vježbanje. Ovisno o tome koji se intenzitetom i vrsta tjelesnog vježba kombiniraju postižu se različiti ciljevi i stanja organizma (Babić, 2018)

## **3. TJELESNO VJEŽBANJE U NASTAVI**

### **3.1. Tjelesna i zdravstvena kultura**

Nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura prisutan je tijekom cijelog osnovnoškolskog obrazovanja. Glavni cilj nastave je zadovoljiti prirodno urođenu čovjekovu potrebu za kretanjem te razviti pozitivan stav učenika prema tjelesnom vježbanju, tjelesnim aktivnostima te općenito zdravijem načinu života. Budući da je riječ o djeci mlađe dobi vrlo je važno da ona zadovolji i razvojne zahtjeve. Nastava TZK "pozitivno utječe na dijelom na morfološka obilježja te na razvoj motoričkih, funkcionalnih, kognitivnih sposobnosti i konativnih osobina djece i učenika." (MZO, 2019: 4). Osim obrazovnih postignuća odnosno usvajanja motoričkih znanja i kretnji djeca stječu i odgojna znanja. Kod učenika se razvijaju moralne i etičke vrijednosti te pozitivan stav o sebi i drugima. Također, jačaju solidarnost te osjećaj odgovornost i dužnosti. Prema Nacionalnom predmetnom kurikulumu nastavni predmet TZK podijeljen je u tri domene: Tjelovježba, igra, sport i ples, Moje tijelo i ja te Živim zdravo. Njima se omogućuje bolje pristup razvoju učenika te lakše shvaćanje sveobuhvatnosti ovog nastavnog predmeta. (kurikulum)

### 3.2. Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture

Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture u Hrvatskoj dugi niz godina pratila je Nastavni plan i program. U njemu su sadržane obavezne teme odnosno nastavni sadržaji koje bi učenici trebali savladati. Istraživanje odnosno analizu nastavnih sadržaja u nižim razredima osnovne škole proveli su Dr. sc. Jelena Alić, Vilko Petrić te Doc. dr. sc. Marko Badrić 2016.-te godine. Takva istraživanja mogu rezultirati kvalitetnijom procjenom realizacije i stvarnog doprinosa nastave u svakodnevnom životu. Točnije nastava Tjelesne i zdravstvene kulture trebala bi pridonijeti stvaranju aktivne djece odnosno ljudi. U istraživanju se proučavalo pojavljivanje određenih područja nastavnih sadržaja Tjelesne i zdravstvene kulture: atletika, ples, igre, gimnastika, fitnes i zdravlje, aktivnosti u prirodi, plivanje, zimski sportovi i ostalo. Rezultati su pokazali da se u nižim razredima najučestalije pojavljuju sadržaji vezani uz atletiku, gimnastiku i igre. Plesovi su zastupljeni tek neznatno dok su sadržaji preostalih područja potpuno zanemareni. Dok je uistinu dobro da su uvelike zastupljeni ti sadržaji jer djeci pomažu u razvoju motorike, koordinacije, fleksibilnosti ne smiju se zanemariti ostala područja koja doprinose drugačijem i širem razvoju antropoloških obilježja djeteta. Također, valja naglasiti kako bi ukoliko je djeci dostupan široki spektar sadržaja ona mogla pronaći i unutarnju motivaciju i zadovoljstvo u nekim određenim tjelesnim aktivnostima te ih nastaviti primjenjivati i izvan same nastave. "Nastava tjelesne i zdravstvene kulture treba sadržavati i aktivnosti koje su dominantno ne-natjecateljskog karaktera, kako bi zadovoljila afinitete svakog učenika, a upravo su to sadržaji koji trenutno nedostaju". (Alić, 2016: 355). Isto tako riječ je o razvoju vještina i sposobnosti koje mogu biti od presudne važnosti u svakodnevnom životu. Zdravlje bi trebalo biti još jedan od poticaja kvalitetnog odabira nastavnih sadržaja. Već je prethodno spomenuto da je u Hrvatskoj povećan broj pretilih djece što rezultira i u povećanom broju djece oboljele od drugih bolesti. Tjelesna i zdravstvena kultura može biti način prevencije bolesti i očuvanja zdravlja. Istraživanjem su se utvrdile i spolne razlike u zastupljenosti nastavnih sadržaja. Dječaci se više bave sadržajima iz područja igara dok su djevojčice izrazile da više upražnjavaju ples. To dakako govori o tome što pojedini spol preferira, ali to može biti i pokazatelj da učitelji spolno razlikuju aktivnosti te na taj način organiziraju sate Tjelesne i zdravstvene kulture. (Alić, 2016)

### 3.3. Promjena pristupa nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture

Ohrabrujuća je činjenica da je vidljiv pomak u obrazovnom sustavu u Republici Hrvatskoj. Uveden je predmetni kurikulum koji bolje upućuje učitelje, ali im istovremeno daje i veću slobodu u odabiru nastavnih sadržaja. Ukoliko su učitelji dovoljno obrazovani i spremni za izvođenje nastave Tjelesne i zdravstvene kulture mogu je usmjeriti ka proširenju vrsta tjelesnih aktivnosti i stvaranju učenika koji će zavoljeti i shvatiti svoje tijelo, zdravlje i postati tjelesno aktivni kroz cijeli svoj život. "Ovakvim pristupom oblikovanju predmetnih područja stvara se prostor u kojem mogućnosti i interesi učenika postaju smjernice učiteljima i nastavnicima prema zajedničkom cilju, a to je aktivan, zdrav, sposoban i zadovoljan učenik." (MZO, 2019: 6).

Učenici već imaju preferenciju ka kretanju i tjelesnim aktivnostima. "Većini je učenika tjelesna i zdravstvena kultura jedan od triju najomiljenijih školskih predmeta." (Rastovski, 2013: 460). Dobro je to znati jer se onda kvalitetnom izvedbom može samo produbiti interes uz već postojeću intrinzičnu motivaciju. Isto tako velika je odgovornost na učitelju da ispuni očekivanja djeteta te zadovolji njihove interese, ali i potrebe u skladu s razvojnim i motoričkim potrebama. Iako i tu postoje spolne razlike te bi se nastava kao što je prethodno spomenuto trebala prilagoditi oba spola jednako.

## 4. SLOBODNO VRIJEME UČENIKA

Slobodno vrijeme predstavlja period u kojemu je čovjek u ovome slučaju su djeca lišeni svakodnevnih obaveza i dužnosti te se mogu u potpunosti posvetiti aktivnostima koje ih zanimaju. "Slobodno je vrijeme ono vrijeme koje djetetu preostane poslije ispunjavanja svih školskih i drugih obveza." (Ivančić, 2012: 3). Sva je pozornost najčešće posvećena proučavanju rada u nastavi, no, slobodno vrijeme, odnosno rad u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima, treba također biti predmet promatranja jer ono čak i više može imati utjecaj na formiranje djetetovih osobina ličnosti.

#### 4.1. Aktivnosti učenika u slobodno vrijeme

U slobodno vrijeme djeca mogu odabrati aktivnosti prema vlastitom senzibilitetu i interesu. Takve aktivnosti služe u svrhu osobnog razvoja, odmora i razonode. Djeca u njima mogu uživati čak i više jer je riječ o individualnom odabiru i odvija se unutar grupa s istim interesom. Postoje izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. One pružaju učenicima pedagoški vođen, strukturiran i koristan način provođenja slobodnog vremena. "Izvanastavne i izvanškolske aktivnosti važne su za pravilno iskorištavanje učenikova slobodnoga vremena radi zadovoljavanja učeničkih potreba i interesa te sveukupnoga poboljšanja kvalitete života." (Ivančić, 2012: 3). U ovom slučaju škola također igra veliku ulogu u odgoju i obrazovanju djece jer ukoliko nudi široku lepezu aktivnosti velika je vjerojatnost da će se veći broj učenika odlučiti priključiti istim i provoditi svoje slobodno vrijeme kvalitetnije. Cilj svakog rada s djecom trebao bi biti njihov individualni napredak za uspješnije djelovanje u društvu.

#### 4.2. Tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme

Jedan takav sveobuhvatan način djelovanja na napredak djece može se postići tjelesnim aktivnostima. One utječu pozitivno na cjelokupan razvoj djeteta od fizičkih, mentalnih do socijalnih vještina

Ivan Prskalo je 2007. godine proveo opsežno istraživanje s učenicima nižih razreda osnovne škole. Ispitalo se mišljenje učenika o predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura, način njihova provođenja slobodnog vremena te preferencije naspram izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti. Gledajući ukupne rezultate velika većina učenika ne vidi kako im Tjelesna i zdravstvena kultura može utjecati na budućnost, a 37% ispitanih učenika taj nastavni predmet preferira u odnosu na ostale. Spolne razlike su uočljive u tom da je dječacima u većoj mjeri TZK draži nego djevojčicama. Isto tako oni svoje slobodno vrijeme više provode u tjelesnim aktivnostima, a djevojčice su orijentirane na neke druge aktivnosti koje su sjedilačke poput čitanja i sviranja instrumenta. Veći postotak djece uključen je u izvanškolske aktivnosti za razliku od 24% učenika koji su uključeni u izvannastavne aktivnosti. Škola očigledno

ne nudi dovoljan broj izvannastavnih aktivnosti ili one nisu prilagođene preferencijama djece. Lako je iz toga zaključiti da će tek mali broj djece doći u kontakt s kineziološkim aktivnostima unutar same škole. Globalno gledano djeca se sve više posvećena aktivnostima koja ne uključuju kretanje. Nedovoljna fizička aktivnost u kombinaciji sa danas smanjenom kvalitetom hrane narušavaju zdravlje djece i mladih (Prskalo, 2007).

### 4.3. Igra u razvoju djeteta

Čovjek u životu prolazi kroz brojna razvojna razdoblja. Međutim ni u jednom se ne razvija u tolikoj mjeri i toliko rapidno kao što to čini u djetinjstvu. Najčešće će sve što dijete proživi tijekom odrastanja u djetinjstvu obilježiti njegove karakterne crte i daljnji nastavak djelovanja u društvu. Djetinjstvo ostavlja neizbrisiv trag na čovjeku zato je i važno da to vrijeme bude utrošeno kvalitetno.

Nijedna aktivnost ne može istovremeno dovoljno okupirati i izgraditi dijete kao igra. Dijete samostalno može strukturirati vrijeme koje provodi u igri te samim time ispoljiti svoju maštu, talente i preferencije. Ona počinje od najranije dobi djeteta, a njena složenost razvija se kako se razvija i djetetova percepcija svijeta oko njega. "Dječja igra je mnogo više od zabave ona je vitalni dio dječjeg intelektualnog, socijalnog i emotivnog razvoja." (Petrović-Sočo, 1999: 10)

### 4.4. Igra u stvaranju tjelesno aktivnog djeteta

Kao što je već spomenuto igra je način razvoja djeteta, a podjednako se njome može utjecati na intelektualni, ali i motorički razvoj djeteta. Društvo kakvo danas poznajemo obilježava visokotehnološki napredak i smanjena potreba za ljudskim kretanjem te se djeca od malih nogu prilagođavaju takvom sistemu. Igram se može utjecati na promjene u preferencijama djece te njihovom povećanom željom za kretanjem i to ukoliko se odabiru one kineziološke prirode. Istraživanjem koje su proveli Ivan Prskalo, Vatroslav Horvat i Marijana Hraski s Učiteljskog fakulteta u Zagrebu pokušalo se ukazati na povezanost igre i kineziološke aktivnosti djece. Točnije utvrđivale su se preferencije djevojčica i dječaka ka igrolikim aktivnostima

kineziološke prirode. Utvrđeno je da spol ne utječe pretjerano na izbor aktivnosti, ali da ulogu igra pripadnost određenim skupinama. Ono što je bitno zaključiti jest da roditelji kao i odgajatelji i učitelji mogu i vrše utjecaj na djecu prilikom izbora aktivnosti. To svakako upućuje da odrasli trebaju ponuditi raznolike i sveobuhvatne opcije kako bi djeca s interesom provodila vrijeme u igri i kineziološkim aktivnostima. Glavna smjernica treba biti razvoj zdravih navika i djece svjesne važnosti tjelesnog vježbanja (Prskalo, 2014).

## **5. PRETHODNA ISTRAŽIVANJA**

Proučavanje života i preferencija učenika može poslužiti u svrhu unošenja promjena u nastavu i ostale aktivnosti u svrhu poboljšanja kvalitete njihova života. Tjelesna aktivnosti i vježbanje bili su središte brojnih istraživanja. Posebice danas kada ljudi polako počinju shvaćati kako pojedini aspekti života utječu loše na njihovo zdravlje. Razlike između dječaka i djevojčica vidljive su u svim područjima djelovanja tako i u odabiru i načinu vršenja tjelesnih aktivnosti. Istraživanjima koja proučavaju spolne razlike mogu se uvidjeti preferencije aktivnosti prema spolu i na taj način zadovoljiti njihove interese. Poanta je stvoriti tjelesno aktivne ljude bez obzira na spol.

### **5.1. Stav učenika i učenica o predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura**

Tjelesna i zdravstvena kultura predmet je koji u osnovnoškolskom obrazovanju jedini zadovoljava urođenu potrebu za kretanjem. Za brojne učenike to je možda i jedini doticaj s tjelesnim aktivnostima. Uzevši to u obzir u istraživanju provedenom 2013.-te godine Rastovski, Šumanović i Tomac s Učiteljskog fakulteta u Osijeku proučavali su stavove učenika četvrtog razreda osnovne škole o predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura. Sama nastava trebala bi biti prilagođena preferencijama učenika s obzirom da bi oni trebali biti subjekt samog nastavnog čina. Kako bi se ona što kvalitetnije izvodila treba uzeti u obzir i spolne razlike u preferencijama. Istraživanje se temeljilo na više čestica među kojima su odrednice predmeta po zanimljivosti, težini, razumljivosti, korisnosti i omiljenosti. Pokazalo se da velika većina učenika svrstava Tjelesnu i zdravstvenu kulturu visoko prema omiljenosti predmeta s time da je očekivano dječacima jedan od najomiljenijih. Također, predmet su ocijenili kao



izrazito lak, zanimljiv i koristan. Isto tako ono što dodatno motivira učenike i podiže zadovoljstvo je činjenica da kao i u ostalim predmetima odgojne skupine i iz Tjelesne i zdravstvene kulture učenici imaju izrazito visok prosjek odnosno odlične i vrlo dobre ocjene.

## **5.2. Aktivnosti u slobodno vrijeme učenika i učenica**

Badrić i Prskalo u istraživanju provedenom 2011. godine navode da škola odnosno obrazovni sustav igraju važnu ulogu u pripremi djece za potražnje suvremenog života. Nastava se prilagođava vremenu i očekivanjima društva. No, važno je proučavati i ono to djeca rade izvan same nastave i škole. "Sadržaji slobodnog vremena djece i mladih važni su s aspekta koji pridonose formiranju njihova identiteta i kvalitete života u budućnosti." (Badrić, 2011: 59). S time na umu istraživali su strukturu slobodnog vremena učenika i učenica osnovnoškolske dobi. Rezultati su pokazali kako djeca najviše vremena u danu provode u školi, izvršavajući sve svoje zadane obaveze, te vršeći životno bitne radnje, spavaju, odmaraju, jedu i izvršavaju higijenu. Ostalo vrijeme koriste u aktivnostima prema vlastitim željama i interesima. Najviše djece provodi vrijeme pred televizijom što je poražavajuća činjenica. U istraživanju su se također dotaknuli i povezanosti urbanog i ruralnog mjesta prebivališta kao odrednice u odabiru aktivnosti slobodnog vremena. Učenici ruralnih sredina više vremena provode u aktivnostima koje ne zahtijevaju mišićne kretnje što se može pripisati činjenicom da nemaju dovoljnu ponudu za organizirano bavljenje vježbanjem. Učenici se bave kineziološkim aktivnostima najčešće samo 1 do 2 sata dnevno i to ne toliko učestalo.

## **5.3. Antropološka obilježja dječaka i djevojčica ovisno o njihovoj tjelesnoj aktivnosti**

60 učenika četvrtih razreda osnovne škole bilo je podvrgnuto istraživanju 2012.-te godine. Badrić, Prskalo i Pongrašić proučavali su razlike u antropološkim obilježjima dječaka i djevojčica ovisno o njihovoj tjelesnoj aktivnosti. Prema dobivenim rezultatima među spolovima postoje neznatne razlike. Djevojčice su nešto bolje u fleksibilnosti, a dječaci imaju bolje funkcionalne sposobnosti. Poražavajuća je

činjenica da velika većina djece oba spola vrijeme više provodit u aktivnostima statičke prirode odnosno pred ekranima, gledajući televiziju ili pred računalom. Mali broj djece na vrh svrstava neku vrstu tjelesne aktivnosti. Općenito je dokazano da su motoričke sposobnosti manje izražene odnosno slabije razvijene u djece koja se ne bave nikakvom tjelesnom aktivnosti. Također, utvrdili su da oni koji se i bave tjelesnom aktivnošću to rade pod vodstvom neke stručne osobe odnosno organizirano te se ne upuštaju u samostalno izvođenje istih. Djeca su shvatila važnost nastave Tjelesne i zdravstvene kulture što upućuje činjenica da se 72% ispitanika izjasnilo da je ona važna za život. Iako se manje učenica inače uključuje u tjelesne aktivnosti one su ipak u većem broju od dječaka smatrale da je Tjelesna i zdravstvena kultura izrazito važna.

#### **5.4. Interes učenika i učenica ruralnih mjesta za tjelesne aktivnosti**

Mjesto stanovanja utječe na interes i odabir tjelesnih aktivnosti dječaka i djevojčica. To su proučavali Petrić i Novak 2008. godine. Zanimalo ih je kakvim se tjelesnim aktivnostima bave učenici i učenice ruralnih područja. Došli su do zaključka da se veliku većinu njih zanimaju tjelesne aktivnosti i da se vrlo rado bave njima, nešto više od 65% njih izjasnilo se da to čini učestalo. Uspoređujući odgovore dječaka i djevojčica rezultati su poprilično ujednačeni razlike su vidljive samo u interesu za *ples* i načinu bavljenja aktivnosti odnosno u tome treniraju li i natječu li se.

#### **5.5. Tjelesne i sedentarne aktivnosti kojima se bave učenici i učenice osnovne škole**

Omjer tjelesnih aktivnosti i sedentarnih aktivnosti ovisno o spolu i dobi osnovnoškolaca proučavala je 2016.-te godine Nevenka Maras s Učiteljskog fakulteta u Zagrebu. Utvrdila je da spol i dob učenika i učenica zaista utječu na njihove interese i aktivnosti koje odabiru. Uzimajući to u obzir trebala bi se oblikovati nastava, a posebice sati Tjelesne i zdravstvene kulture. Kako autorica navodi upravo se na tim satima neka djeca jedino susreću s oblikom organiziranog vježbanja te bi bilo jedino ispravno da imaju kvalitetan pristup kako bi prisvojili tjelovježbu kao aspekt zdravog načina života. Kako učenici rastu tako se i povećavaju razlike u interesima između

spolova. Djevojčice u višim razredima polako zamjenjuju tjelesno aktivan način provođenja vremena s onim sedentarnim.

## **6. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA**

### **6.1. Cilj**

Cilj ovog istraživanja primarno je bilo ustanoviti i usporediti kojim se sportovima odnosno tjelesnim aktivnostima bave djevojčice, a kojim dječaci u nižim razredima osnovne škole. Također, u samom istraživanju razmatrali su se i stavovi učenika naspram tjelesnih aktivnosti.

### **6.2. Uzorak**

U istraživanju su sudjelovali učenici polaznici drugog, trećeg i četvrtog razreda dviju škola: OŠ Slunj iz Slunja i OŠ Franje Serte iz Bednje. Uzorak je činilo 52 učenika. Od toga je ispitano 27 dječaka i 25 djevojčica nižih razreda osnovne škole.

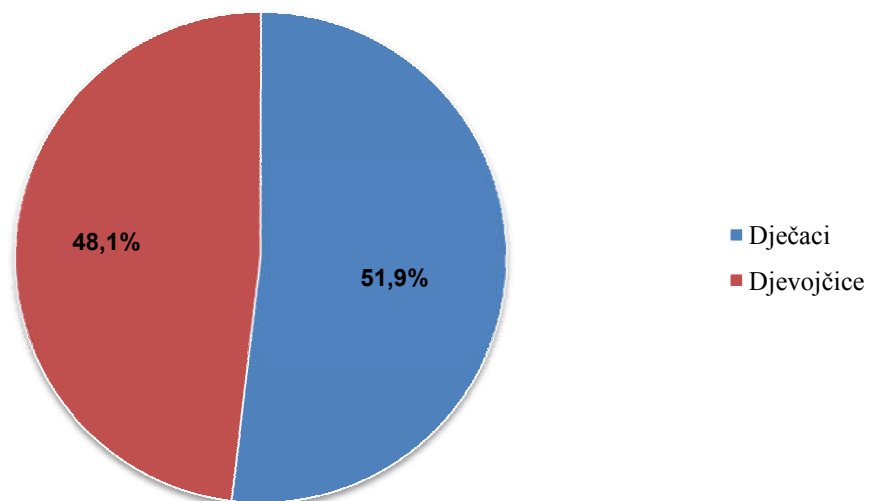
### **6.3. Upitnik**

Istraživanje se provodilo pomoću on line upitnika koji se sastojao od 8 pitanja. Pitanja su bila osobna; spol i dob, te vezana uz tematiku istraživanja povezanosti spola mlađe školske djece i odabira vrste tjelesnih aktivnosti.

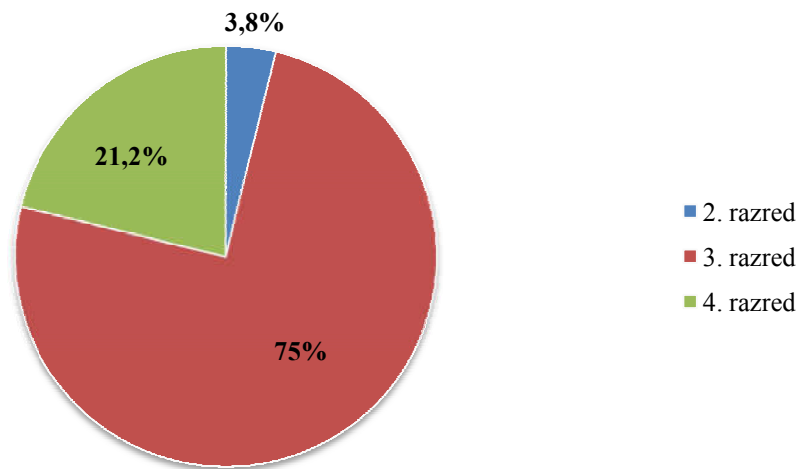
Upitnik su učenici rješavali u periodu od 15. svibnja do 31. svibnja 2020. Uzevši u obzir da u tom razdoblju zbog epidemioloških mjera vezanih uz širenje virusa COVID-19 učenici nisu pohađali nastavu u školama, upitnik su učenici rješavali on line. Učiteljice su zaprimile upitnik koje su prosljedile učenicima te objasnile tijek rješavanja istog i da je on u potpunosti anoniman, a da se rezultati koriste samo u svrhe izrade diplomskog rada.

## 7. REZULTATI I RASPRAVA

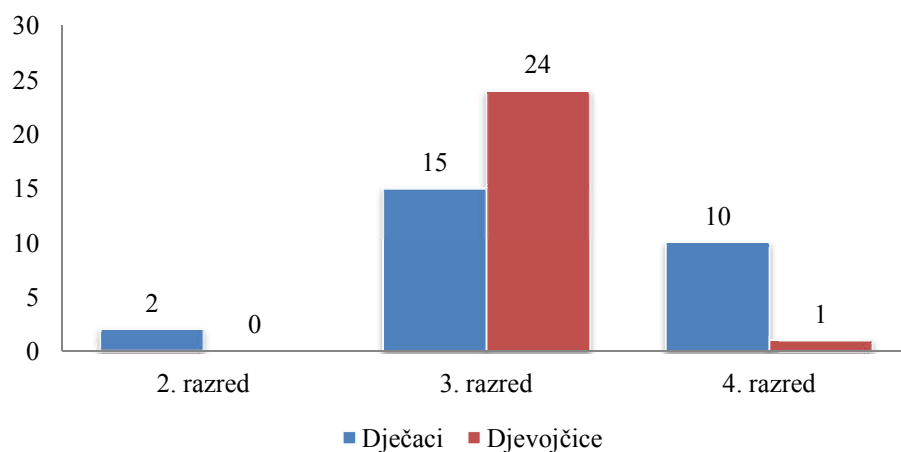
**Grafikon 1:** Prigodni uzorak za ispitivanje



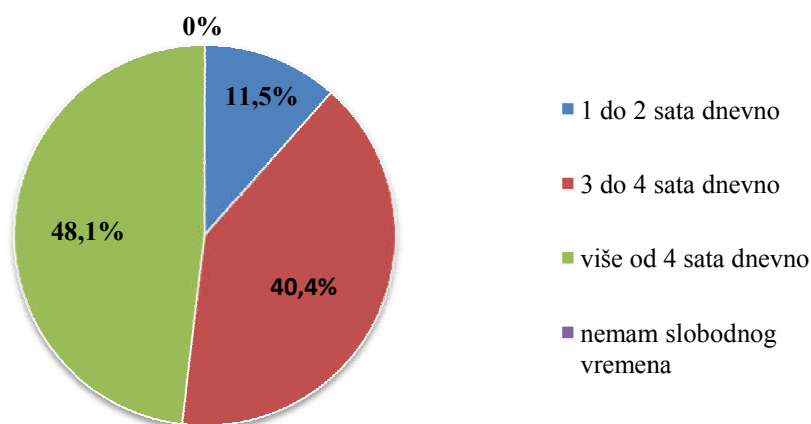
Ukupno je u istraživanju sudjelovalo 52 učenika. Uzorak je činilo 51,9% učenika odnosno njih 27, a učenica je bilo 25 što je 48,1% od ukupnog broja učenika.

**Grafikon 2: Dob učenika**

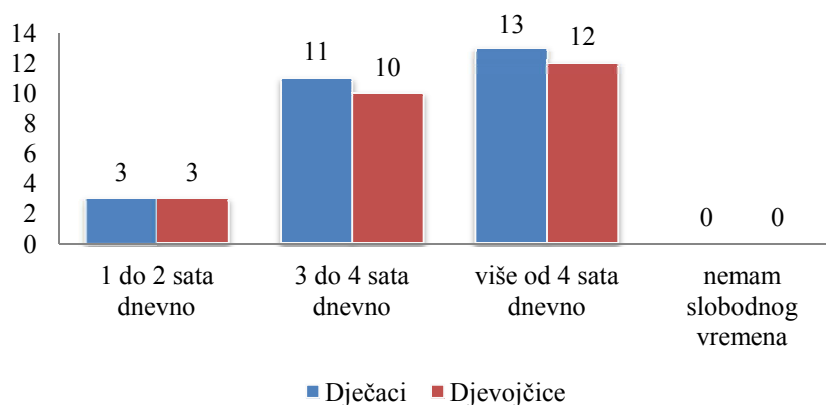
Prigodni uzorak činilo je 3,8% učenika drugih razreda i 21,2% učenika četvrtih razreda. Najveći broj ispitanika činili su učenici trećih razreda, njih 75%.

**Grafikon 3: Dob učenika prema spolu**

Grafikon prikazuje broj učenika i učenica po dobnim skupinama odnosno razredima.

**Grafikon 4:** Količina slobodnog vremena

Učenici su procijenili koliko slobodnog vremena dnevno imaju, a njihovi odgovori prikazani su grafikonom. Najviše djece, njih 48,1%, izjasnilo se da dnevno imaju više od četiri sata slobodnog vremena, njih 40,4 % dnevno je slobodno od 3 do 4 sata, a njih 11,5% ima 1 do 2 slobodna sata u danu. Nitko se nije izjasnio da nema slobodnog vremena.

**Grafikon 5:** Količina slobodnog vremena prema spolu

Grafikon usporedno prikazuje kako su količinu svog slobodnog vremena procijenili dječaci, a kako djevojčice. I dječaci i djevojčice odgovorili su da imaju slobodnog vremena, točnije, nitko se nije izjasnio da nema slobodnog vremena. Tri djevojčice i tri dječaka imaju od 1 do 2 sata dnevno slobodnog vremena. 3 do 4 sata slobodnog vremena ima 11 dječaka i 10 djevojčica, a više od 4 sata dnevno slobodnog vremena ima 13 dječaka i 12 djevojčica. Dakle, rezultati su poprilično ujednačeni.

**Tablica 1:** Aktivnosti učenika u slobodno vrijeme

<b>Aktivnost u slobodno vrijeme</b>	<b>N</b>	<b>Postotak</b>
Tjelesna aktivnost	25	48,1 %
Gledanje TV	7	13,5%
Rad na računalu	7	13,5%
Sviranje instrumenta	6	11,5%
Ništa od navedenog	5	9,6%
Čitanje	2	3,8%

Kao što je vidljivo iz same tablice najviše učenika skoro polovica (48,1 %) slobodno vrijeme provodi baveći se nekom od tjelesnih aktivnosti. Potom slijede gledanje televizije i provođenje vremena za računalom. Rezultat je jednak odnosno po sedmero djece odgovorilo je da svoje slobodno vrijeme najradije provodi gledajući televiziju ili pak u radu na računalu. Šestero učenika nižih razreda u slobodno vrijeme svira instrument što je od ukupnog broja ispitanika. Slobodno vrijeme ne provodi nijednom navedenom aktivnosti 9,6% djece. Čitanje kao aktivnost u slobodno vrijeme je na dnu tablice s obzirom da se od 52 ispitanih učenika njome bavi samo dvoje.

**Tablica 2:** Aktivnosti djevojčica u slobodno vrijeme

<b>Aktivnost u slobodno vrijeme</b>	<b>N djevojčica</b>	<b>Postotak djevojčica</b>
Tjelesna aktivnost	14	56%
Sviranje instrumenta	4	16%
Ništa od navedenog	3	12%
Rad na računalu	2	8%
Čitanje	1	4%
Gledanje TV	1	4%

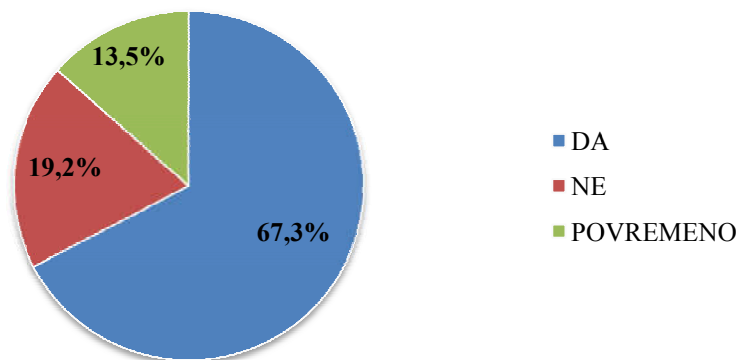
Više od pola djevojčica (56%) svoje slobodno vrijeme provodi baveći se tjelesnim aktivnostima. Djevojčice još najčešće sviraju instrument ili se pak bave nekim drugim aktivnostima koje nisu bile navedene u upitniku. Najmanje djevojčica provodi vrijeme gledajući televiziju. Od ukupno sedmero djece koja su se izjasnila da tako provode slobodno vrijeme samo je jedna djevojčica.

**Tablica 3:** Aktivnosti dječaka u slobodno vrijeme

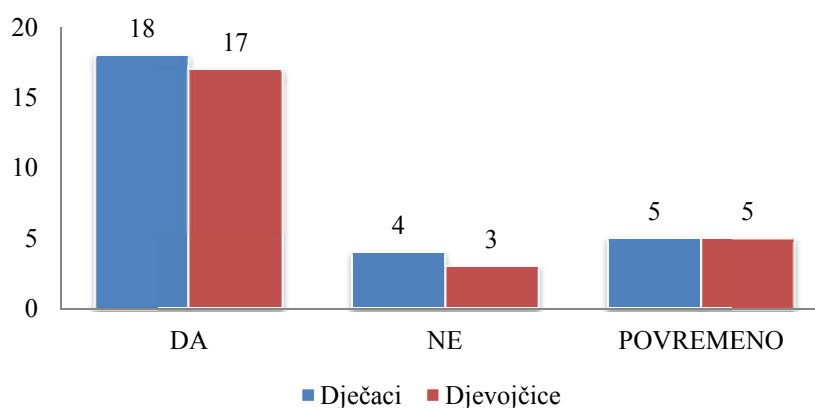
<b>Aktivnost u slobodno vrijeme</b>	<b>N dječaka</b>	<b>Postotak dječaka</b>
Tjelesna aktivnost	11	40,7%
Gledanje TV	6	22,2%
Rad na računalu	5	18,6%
Ništa od navedenog	2	7,4%
Sviranje instrumenta	2	7,4%
Čitanje	1	3,7%

Dječaci se također u slobodno vrijeme najviše odlučuju za tjelesne aktivnosti, njih 40,7%, tako se izjasnilo. Potom slijede aktivnosti gledanja TV i rada na računalu za koje se za razliku od djevojčica odlučuje znatno veći broj dječaka. Čitanje i sviranje instrumenta nisu omiljene aktivnosti u slobodno vrijeme dječaka što je vidljivo po neznačajnom broju odgovora.



**Grafikon 6:** Postotak djece koja se bave tjelesnim aktivnostima

Velika većina djece svoje slobodno vrijeme provodi baveći se nekom tjelesnom aktivnosti. Čak 67,3% djece sustavno se bavi istim, a 19,2% djece tjelesne aktivnosti radi povremeno. Djeca koja su odgovorila da se ne bave tjelesnim aktivnostima su u manjini, njih je 13,5%. Oni koji su odgovorili "NE" nisu nastavljali dalje ispunjavati upitnik. Ukupno je 45 učenika koji se bave tjelesnim aktivnostima u svoje slobodno vrijeme. Od učenika koji se bave tjelesnim aktivnostima u svoje slobodno vrijeme 20 je djevojčica i 25 dječaka.

**Grafikon 7:** Broj djevojčica i dječaka koja se bave tjelesnim aktivnostima

Iz grafikona koji prikazuje broj djece koja se bave tjelesnom aktivnosti prema spolu lako je uočljivo da su rezultati za oba spola poprilično ujednačeni. Otprilike isti broj dječaka i djevojčica izjasnio se za svaki od tri moguća odgovora.

**Tablica 4:** Vrste tjelesnih aktivnosti kojima se učenici nižih razreda bave

<b>Tjelesna aktivnost</b>	<b>N</b>	<b>Postotak</b>
Nogomet	17	37,8%
Ples	6	13,3%
Gimnastika	5	11,2%
Borilački sportovi	3	6,7%
Graničar	3	6,7%
Košarka	3	6,7%
Biciklizam	2	4,4%
Cheerleading	2	4,4%
Plivanje	2	4,4%
Odbojka	1	2,2%
Vaterpolo	1	2,2%

Od ukupno 52 učenika, na ovo i sljedeća pitanja, odgovaralo je njih 45 koji su se izjasnili da se u slobodno vrijeme bave tjelesnim aktivnostima odnosno koji su na prethodno pitanje odgovorili sa "DA" ili "POVREMENO". Učenici svoje slobodno vrijeme uvjerljivo najčešće provode igrajući nogomet. Potom slijedi ples kojim se bavi 13,3% učenika te gimnastika kojom se bavi 11,2 % učenika. Po troje učenika bavi se borilačkim sportovima, košarkom ili igra graničar. Biciklizmom, cheerleadingom i plivanjem bavi se jednak broj učenika, njih 4,4%. Jedno dijete odgovorilo je da se u slobodno vrijeme bavi odbojkom, a za vaterpolo se također opredijelilo jedno dijete.

**Tablica 5:** Tjelesne aktivnosti kojima se najčešće bave djevojčice

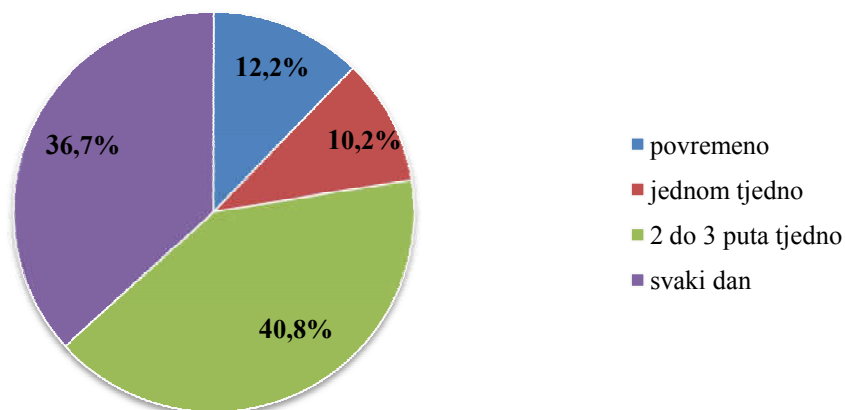
<b>Tjelesna aktivnost</b>	<b>N djevojčica</b>	<b>Postotak djevojčica</b>
Ples	5	25%
Gimnastika	4	20%
Nogomet	3	15%
Biciklizam	2	10%
Cheerleading	2	10%
Graničar	2	10%
Odbojka	1	5%
Plivanje	1	5%

Ukupno se 20 djevojčica bavi tjelesnim aktivnostima u svoje slobodno vrijeme. Najčešće aktivnosti su gimnastika i ples kojima se svakim bavi 20% ispitanih djevojčica. Potom slijede biciklizam i nogomet te cheerleading i graničar. Odbojkom i plivanjem bavi se po jedna djevojčica.

**Tablica 6:** Tjelesne aktivnosti kojima se najčešće bave dječaci

<b>Tjelesna aktivnosti</b>	<b>N dječaka</b>	<b>Postotak dječaka</b>
Nogomet	14	56%
Borilački sportovi	3	12%
Košarka	3	12%
Gimnastika	1	4%
Graničar	1	4%
Ples	1	4%
Plivanje	1	4%
Vaterpolo	1	4%

Više od polovine (56%) dječaka za razliku od djevojčica bavi se nogometom. Slijede ga borilački sportovi i košarka kojima se bavi po tri učenika nižih razreda. Ostale tjelesne aktivnosti kojima se dječaci bave u svoje slobodno vrijeme su gimnastika, graničar, ples, plivanje i vaterpolo. Vidljiva je razlika između dječaka i djevojčica u preferencijama prema određenim tjelesnim aktivnostima.

**Grafikon 8:** Učestalost bavljenja tjelesnim aktivnostima

Učenici koje se bave tjelesnim aktivnostima prema prikupljenim rezultatima to najčešće čine 2 do 3 puta tjedno, njih 40, 8%. Onih koji tjelesnu aktivnost upražnjavaju svaki dan ima 36,7%. 12, 2% učenika aktivnosti čine povremeno, a najmanje učenika izjasnilo se da se jednom tjedno bave tjelesnom aktivnosti, njih 10, 2 %.

**Tablica 7:** Učestalost bavljenja tjelesnim aktivnostima kod djevojčica

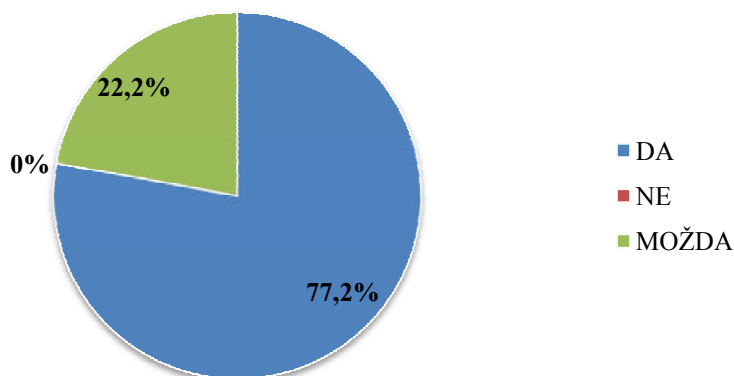
Učestalost	N djevojčica	Postotak djevojčica
svaki dan	12	60%
2 do 3 puta tjedno	4	20%
povremeno	3	15%
jednom tjedno	1	5%

Najveći broj djevojčica svakodnevno se bavi tjelesnom aktivnosti. Njih čak 12 od ukupno 20 djevojčica koje slobodno vrijeme provode baveći se istim. 20% djevojčica to čine 2 do 3 puta tjedno, 15% povremeno, a jednom tjedno to čini jedna učenica što čini 5% od ukupnog broja tjelesno aktivnih djevojčica.

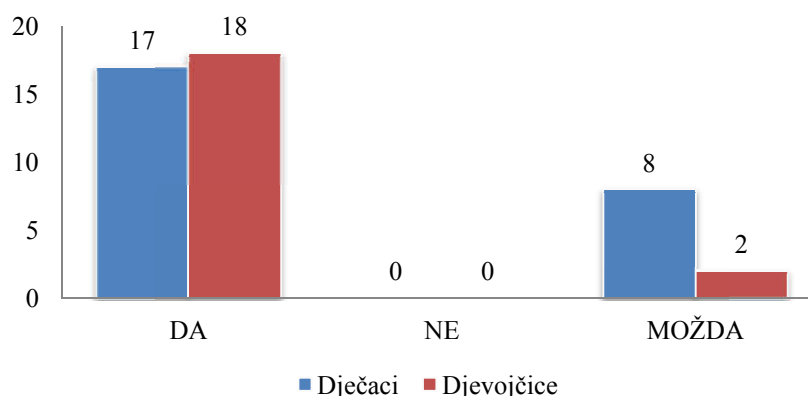
**Tablica 8:** Učestalost bavljenja tjelesnim aktivnostima kod dječaka

Učestalost	N dječaka	Postotak dječaka
2 do 3 puta tjedno	13	52%
svaki dan	5	20%
jednom tjedno	4	16%
povremeno	3	12%

13 od ukupno 25 dječaka odgovorilo je da se tjelesnom aktivnosti bavi 2 do 3 puta tjedno. 20% dječaka to čini svaki dan, 16% ih se bavi nekom tjelesnom aktivnosti jednom tjednom, a povremeno je aktivno 12% dječaka. Prema rezultatima i uspoređujući tablice vidljiva je razlika između spolova. Djevojčice su se izjasnile da tjelesne aktivnosti rade češće odnosno svaki dan.

**Grafikon 9:** Želja za bavljenjem tjelesnim aktivnostima u budućnosti

Iz grafikona je vidljivo da se nitko od djece koja se u slobodno vrijeme bave tjelesnim aktivnostima nije izjasnio da to sa sigurnošću neće nastaviti činiti u budućnosti. Najveći broj djece i to njih 77,2% želi se nastaviti baviti tjelesnim aktivnostima u budućnosti, a 22,2% djece je neodlučno i izjasnili su se da će možda nastaviti s bavljenjem istim.

**Grafikon 10:** Želja za bavljenjem tjelesnim aktivnostima u budućnosti prema spolu

Najveći broj dječaka i djevojčica izjasnio se da će se nastaviti baviti tjelesnim aktivnostima u budućnosti. Tu je broj otprilike izjednačen, 17 dječaka i 18 djevojčica. Kao što je već spomenuto nitko se nije izjasnio da se neće nastaviti baviti tjelesnim aktivnostima. Nešto manje ujednačeni rezultati su kod odgovora "MOŽDA". Točnije 8 dječaka za razliku od samo dvije djevojčice nije sigurno hoće li se u budućnosti nastaviti baviti tjelesnim aktivnostima.

**Tablica 9:** Rezultati razlika između djevojčica i dječaka (*T-test*)

	<b>p</b>
Količina slobodnog vremena	0,91
Odabir aktivnosti u slobodno vrijeme	0,89
Odabir vrste tjelesne aktivnosti	0,73
Učestalost bavljenja tjelesnom aktivnosti	0,72
Želja za bavljenjem tjelesnom aktivnosti u budućnosti	0,84

Tablica prikazuje kvantitativni dokaz o razlikama između djevojčica i dječaka. Vidljivo je da razlike nisu značajne te oba spola imaju otprilike ujednačen stav naspram tjelesnih aktivnosti i provođenja svog slobodnog vremena

## 8. ZAKLJUČAK

Istraživanje je provedeno u svrhu utvrđivanja utječe li spol djece na odabir tjelesne aktivnosti i općenito na stav o tjelesnom vježbanju. Ispitivana su djeca nižih razreda, odnosno učenici drugog, trećeg i četvrtog razreda, dviju osnovnih škola iz Bednje i Slunja. Učenici su procjenjivali količinu svog slobodnog vremena te se izjašnjavali kojim aktivnostima provode isto. Učenici koji svoje slobodno vrijeme provode baveći se tjelesnim aktivnostima odgovarali su na pitanja kojim se točno aktivnostima bave, koliko često te kakav stav općenito imaju prema važnosti istih točnije misle li se u budućnosti nastaviti baviti tjelesnim aktivnostima. Primarni cilj bio je usporediti spolne razlike u stavovima prema tjelesnom vježbanju, a utvrdilo se također i koje tjelesne aktivnosti posebno zanimaju dječake, a koje djevojčice.

Rezultati su pokazali da su i djevojčice i dječaci zainteresirani za tjelesno vježbanje i svoje slobodno vrijeme odlučuju ispuniti istim. Gotovo polovina ispitanika u svoje slobodno vrijeme bavi se tjelesnim aktivnostima. Uspoređujući prema spolu rezultati su poprilično ujednačeni te se gotovo isti broj dječaka i djevojčica sustavno ili povremeno bavi tjelesnim aktivnostima. Kada je riječ o učestalosti pozitivno je reći da se velika većina bavi često odnosno 2 do 3 puta tjedno. Djevojčice se ipak sudeći po rezultatima češće bave tjelesnim aktivnostima jer se njih 60% izjasnilo da to čini svakodnevno. Dakle, stav prema samom vježbanju i količina provedenog vremena baveći se tjelesnom aktivnosti nije uvelike različita između dječaka i djevojčice.

Značajnije razlike među spolovima uočljive su u odabiru vrste tjelesne aktivnosti. Rezultat koji se i mogao očekivati jest da je nešto više od pola dječaka odgovorilo da se bavi nogometom, a kod dječaka potom slijede borilački sportovi i košarka. Djevojčice se s druge strane najčešće odlučuju za ples i gimnastiku, a nogomet je aktivnost koja je prema interesu kod djevojčica na trećem mjestu sa neznatnim brojem onih koje su se odlučile za taj sport. Druge tjelesne aktivnosti nisu zastupljene u tolikoj mjeri što može značiti ili da

nisu interesantne učenicima nižih razreda ili s obzirom na mjesto stanovanja nisu u tolikoj mjeri dostupne.

Govoreći o aktivnostima koje zanimaju djecu u današnje moderno doba ne može se proći bez da se spomene gledanje televizije ili rad na računalu. Ohrabrujuća je stavka da su to aktivnosti koje prema prikupljenim rezultatima prema interesu djece slijede tek nakon tjelesnih aktivnosti. Također, valja napomenuti da se za iste odlučuje mali broj djece. Spolne razlike uočljive su i ovdje s obzirom da se znatno veći broj dječaka izjasnio da u slobodno vrijeme gleda televiziju ili radi na računalu. Za ove aktivnosti opredijelila se samo nekolicina djevojčica. One koje se ne bave tjelesnim aktivnostima svoje slobodno vrijeme radije ispuniti čitanjem ili sviranjem nekog instrumenta.

Pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju vidljiv je iz činjenice da su se sva djeca izjasnila kako bi se u budućnosti nastavila baviti tjelesnim aktivnostima. Dobro je čuti da su djeca prepoznala važnost tjelesnog vježbanja za zdravlje i općenito za dobro stanje čovjeka te da se pored mnoštva drugih aktivnosti još uvijek u velikoj većini ipak odlučuju za njih. Isto tako dobro je da unatoč školskim i drugim obavezama pronalaze vremena da se bave tjelesnim vježbanjem učestalo gotovo svakodnevno.

Unatoč tome da je istraživanje provedeno u dvjema manje urbanim sredinama i djevojčice i dječaci pokazali su interes i bave se vrlo različitim vrstama tjelesnih aktivnosti. To je pozitivan podatak jer pokazuje da su te aktivnosti široko dostupne.

Rezultati pokazuju da oba spola imaju izrazito pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju te da se velika većina i dječaka i djevojčica u svoje slobodno vrijeme odlučuje na tjelesne aktivnosti. Također, vidljivo je da su oba spola poprilično ujednačenih mišljenja glede tjelesnih aktivnosti točnije nema značajnih razlika među odgovorima dječaka i djevojčica. Vrlo je važno da ovako i ostane te da se važnost tjelesne aktivnosti uvijek promiče. Mjesto promidžbe može biti i škola. Učenici mogu stjeći zdrave navike i biti tjelesno aktivni i u školi. Dobra naobrazba učitelja potrebna je kako bi kvalitetno izvodili sate Tjelesne i zdravstvene kulture. To je nekim učenicima možda prvi pa čak i jedini kontakt s tjelesnim aktivnostima i bilo bi dobro da ih se pravilno uvede u iste. Stav učitelja često se reflektira na učenike i pozitivna afirmacija tjelesnog vježbanja može se slikovito rečeno preslikati i na učenike. Također, vrlo je bitno da vrste tjelesne aktivnosti ne trpe spolnu podjelu i da djevojčice i dječaci uvijek i stalno budu podjednako uključeni u vježbanje.



**LITERATURA**

- 1) Alić, J., Petrić, V. i Badrić, M. (2016). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnom školstvu: analiza propisanih nastavnih sadržaja. *Napredak*, 157 (3), 341-359. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/177207>
- 2) Babić, Z. (2018). Tjelesna aktivnost u borbi protiv pretilosti. *Medicus*, 27 (1 Debljina i ...), 87-94. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/199424>
- 3) Badrić, M., Prskalo, I., & Pongrašić, M. (2012). Antropološka obilježja i kineziološka aktivnost djece u slobodno vrijeme. U M. Andrijašević, & D. Jurakić, *Odgojni i zdravstveni aspekti sporta i rekreacije* (str. 144-150). Križevci: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- 4) Badrić, M. i Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak*, 152 (3-4), 479-494. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/82788>
- 5) Bungić, M. i Barić, R. (2009). TJELESNO VJEŽBANJE I NEKI ASPEKTI PSIHOLOŠKOG ZDRAVLJA. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24 (2), 65-75. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/47831>
- 6) Ivančić, I. i Sabo, J. (2012) Izvannastavne aktivnosti i njihov utjecaj na učenikovo slobodno vrijeme. *Ekvilibrij*, 1. Preuzeto s <http://www.pedagogija.hr/ekvilibrij/pdf/izvannastavne-aktivnosti-i-njihov-utjecaj-na-ucenikovo-slobodno-vrijeme.pdf>
- 7) Maras, N. i Marinčević, M. (2016). Spol i dob kao prediktori tjelesne i sedentarnih aktivnosti kod djece osnovnoškolske dobi. *Školski vjesnik*, 65 (4), 509-517. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/178162>
- 8) Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije
- 9) Petrić, V., & Novak, D. (2008). Interes za sportske aktivnosti učenika i učenica ruralnih sredina. U M. Andrijašević, *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života* (str. 105-110). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- 10) Petrović-Sočo, B. (1999). Važnost igre. *Dijete, vrtić, obitelj*, 4 (16), 10-13. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/183974>

- 11) Prskalo, I., Horvat, V. i Hraski, M. (2014). Igra i kineziološka aktivnost djeteta – preduvjet stvaranja navike svakodnevnog vježbanja. *Croatian Journal of Education*, 16 (Sp.Ed.1), 57-68. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/117856>
- 12) Prskalo, I. (2007). KINEZIOLOŠKI SADRŽAJI I SLOBODNO VRIJEME UČENICA I UČENIKA MLAĐE ŠKOLSKE DOBI. *Odgojne znanosti*, 9 (2 (14)), 161-173. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/23551>
- 13) Rastovski, D., Šumanović, M. i Tomac, Z. (2013). TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA IZ PERSPEKTIVE UČENIKA ČETVRTIH RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE. *Život i škola*, LIX (29), 451-462. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/121535>
- 14) Rojnić Putarek, N. (2018). Pretilost u dječjoj dobi. *Medicus*, 27 (1 Debljina i ...), 63-69. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/199420>
- 15) Svilar, L., Krakan, I. i Bagarić Krakan, L. (2015). TJELESNA AKTIVNOST KAO LIJEK U FUNKCIJI ZDRAVLJA. *Hrana u zdravlju i bolesti, Specijalno izdanje (Štamparovi dani)*, 19-22. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/157099>

**PRILOZI**

Anketni upitnik izrađen je pomoću *Google Obrasci* alata. Priložen je izgled ispisa istog.

## Spol prediktor stava o tjelesnom vježbanju-Anketni upitnik za učenike

U nastavku je kratki upitnik vezan uz istraživanje za diplomski rad koji izrađuje studentica Učiteljskog fakulteta u Zagrebu, Iva Sivrić. Za potrebe istraživanja potrebno je samo odgovoriti na pitanja upitnika o tjelesnom vježbanju i provođenju slobodnog vremena. Svi podatci ostaju potpuno anonimni i koriste se samo kao skupni uzorak za potrebe statistike.

**\*Obavezno**

1. Spol

Označite samo jedan oval.

M

Ž

2. Razred

Označite samo jedan oval.

2. razred

3. razred

4. razred

3. Koliko dnevno imaš slobodnog vremena?

Označite samo jedan oval.

1 do 2 sata dnevno

3 do 4 sata dnevno

više od 4 sata dnevno

nemam slobodnog vremena

4. Kako najčešće provodiš slobodno vrijeme? \*

*Označite samo jedan oval.*

- za računalom
- gledam TV
- sviram neki instrument
- čitam
- bavim se sportom
- ništa od navedenog

5. Baviš li se tjelesnom aktivnošću odnosno sportom u svoje slobodno vrijeme? Ukoliko je tvoj odgovor "NE", ne moraš dalje odgovarati na pitanja upitnika!

*Označite samo jedan oval.*

- DA
- NE
- POVREMENO

6. Kojim sportom se baviš u slobodno vrijeme?

*Označite samo jedan oval.*

- nogomet
- rukomet
- košarka
- odbojka
- atletika
- gimnastika
- plivanje
- tenis
- borilački sportovi
- ples
- Ostalo: \_\_\_\_\_

7. Koliko često se baviš sportom?

*Označite samo jedan oval.*

- povremeno
- jednom tjedno
- 2 do 3 puta tjedno
- svaki dan

8. Hoćeš li se nastaviti baviti sportom i u budućnosti?

*Označite samo jedan oval.*

- DA
- NE
- MOŽDA

**POPIS GRAFIKONA**

<b>Grafikon 1:</b> Prigodni uzorak za ispitivanje .....	13
<b>Grafikon 2:</b> Dob učenika.....	14
<b>Grafikon 3:</b> Dob učenika prema spolu .....	14
<b>Grafikon 4:</b> Količina slobodnog vremena .....	15
<b>Grafikon 5:</b> Količina slobodnog vremena prema spolu .....	15
<b>Grafikon 6:</b> Postotak djece koja se bave tjelesnim aktivnostima.....	18
<b>Grafikon 7:</b> Broj djevojčica i dječaka koja se bave tjelesnim aktivnostima .....	18
<b>Grafikon 8:</b> Učestalost bavljenja tjelesnim aktivnostima .....	21
<b>Grafikon 9:</b> Želja za bavljenjem tjelesnim aktivnostima u budućnosti.....	22
<b>Grafikon 10:</b> Želja za bavljenjem tjelesnim aktivnostima u budućnosti prema spolu .....	23

**POPIS TABLICA**

<b>Tablica 1:</b> Aktivnosti učenika u slobodno vrijeme.....	16
<b>Tablica 2:</b> Aktivnosti djevojčica u slobodno vrijeme.....	17
<b>Tablica 3:</b> Aktivnosti dječaka u slobodno vrijeme .....	17
<b>Tablica 4:</b> Vrste tjelesnih aktivnosti kojima se učenici nižih razreda bave.....	19
<b>Tablica 5:</b> Tjelesne aktivnosti kojima se najčešće bave djevojčice.....	20
<b>Tablica 6:</b> Tjelesne aktivnosti kojima se najčešće bave dječaci.....	20
<b>Tablica 7:</b> Učestalost bavljenja tjelesnim aktivnostima kod djevojčica.....	21
<b>Tablica 8:</b> Učestalost bavljenja tjelesnim aktivnostima kod dječaka .....	22
<b>Tablica 9:</b> Rezultati razlika između djevojčica i dječaka ( <i>T-test</i> ).....	23

*Iva Sivrić***Izjava o izvornosti**

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onima koji su u njemu navedeni. Za izradu rada su korištene etički prikladne i prihvatljive metode i tehnike rada.

---