

# Spol kao prediktor stava prema kineziološkoj aktivnosti u slobodno vrijeme

---

**Božičević, Iva-Marija**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:183139>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-18**

*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Iva-Marija Božičević  
SPOL KAO PREDIKTOR STAVA PREMA KINEZIOLOŠKOJ  
AKTIVNOSTI U SLOBODNO VRIJEME  
Diplomski rad

Zagreb, 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Iva-Marija Božičević  
SPOL KAO PREDIKTOR STAVA PREMA KINEZIOLOŠKOJ  
AKTIVNOSTI U SLOBODNO VRIJEME  
Diplomski rad

Mentor rada:  
prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Zagreb, 2021.

## **SAŽETAK:**

Suvremeni način života donosi mnoge promjene u razvoju i stavovima učenika. Današnji stil svakodnevice pretežito je sjedilački, kako kod odraslih, tako i kod djece i adolescenata. Razvoj tehnologije i sve veće zanimanje djece i mladih za digitalne sadržaje (osobito društvene mreže) nužno dovodi do smanjenja interesa za ostale aktivnosti, pogotovo one koje zahtijevaju napuštanje topline i sigurnosti doma i sjedećeg ili ležećeg položaja i bilo kakav oblik kineziološke aktivnosti. Igra, a samim time i kretanje, osim što su izvor zabave, također su i osnovne su potrebe svakog djeteta, kojima ono stječe sposobnosti potrebne za pravilan daljnji motorički razvoj. Motoričke sposobnosti neophodne su za razvoj ostalih kompetencija potrebnih za samostalan život, no u današnjem vremenu, pod utjecajem navedenih faktora, one bivaju zanemarene. Djeca mlađe školske dobi svakako imaju mnogo slobodnog vremena nakon obavljanja školskih obaveza, koje je potrebno iskoristiti na pravilan način kako bi pozitivno utjecalo na njihov cjelokupan razvoj. Cilj ovog rada bio je opisati i objasniti samu kineziološku aktivnost, njene tipove i utjecaj na zdravlje učenika, zatim nastavu tjelesne i zdravstvene kulture i njene aspekte, izvannastavne i izvanškolske aktivnosti i slobodno vrijeme učenika, te antropološke i psihološke razlike djevojčica i dječaka mlađe školske dobi (spolno dvoličje). U sklopu rada provedeno je istraživanje metodom anketnog upitnika. Uzorak se sastojao od 74 učenika i učenica mlađe školske dobi (od 2. do 4. razreda osnovne škole, ili 8-11 godina). Nakon ispunjenih anketnih upitnika s pitanjima usmjerenim prema otkrivanju stavova učenika prema kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme, rezultati ukazuju na nepostojanje značajne razlike u potrebama i željama učenika i učenica za bavljenjem kineziološkom aktivnošću u slobodno vrijeme. Većina učenika na raspolaganju ima i više od četiri sata slobodnog vremena dnevno, te ga većinom ipak, unatoč širokoj ponudi tehnoloških inovacija, izabire provoditi vani, najčešće u igri s prijateljima.

**Ključne riječi:** kineziološka aktivnost, slobodno vrijeme, spolno dvoličje

## **SUMMARY:**

The modern way of life brings many changes regarding the development and attitudes of students towards various topics. Today's lifestyle is predominantly sedentary, both for adults and children and adolescents. The development of modern technology and the growing interest of children and young people in digital content (especially social networks) necessarily leads to a decrease in interest in other activities, especially those that require leaving the warmth and safety of our homes and engaging in some kind of physical activity. Play, and therefore movement, in addition to being a main source of entertainment, are also considered the basic needs of every child, by which he/she acquires skills needed for proper further motor development. Motor skills are needed for the development of other competencies necessary for independent living, but nowadays, under the influence of various factors, they are highly neglected. Children basically have a lot of free time after school, which needs to be filled smartly in order for it to positively affect their overall development. The aim of this paper was to describe and explain the kinesiological activity itself, its types and impact on students health. Then physical education and its aspects, extracurricular and extracurricular activities and students' free time, and anthropological and psychological differences between girls and boys (gender dimorphism). As a part of this paper, a research was conducted. The sample consisted of 74 students of younger school age (2nd to 4th grade of elementary school, or 7-11 years). After completing the questionnaires containing questions aimed at revealing students' attitudes towards kinesiological activities in their free time, the results indicate that there is no noticeable difference when it comes to attitudes of young boys and girls towards kinesiological activity during their free time. The answers have shown that the respondents have approximately more than 4 hours of free time in a day, and that they luckily still chose to direct that time towards playing outside with their peers, despite all the technological devices offered to them.

Key words: kinesiological activity, free time, gender dimorphism

## **SADRŽAJ:**

<b>1. UVOD .....</b>	<b>1</b>
<b>2. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI .....</b>	<b>2</b>
2.1. <i>Klasifikacija kinezioloških aktivnosti .....</i>	3
2.2. <i>Utjecaj kinezioloških aktivnosti na zdravlje .....</i>	4
2.3. <i>Dobrobiti nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u školi .....</i>	5
<b>3. IZVANNASTAVNE I IZVANŠKOLSKE AKTIVNOSTI.....</b>	<b>7</b>
3.1. <i>Izvannastavne aktivnosti.....</i>	7
3.2. <i>Izvanškolske aktivnosti .....</i>	8
<b>4. SLOBODNO VRIJEME UČENIKA .....</b>	<b>8</b>
<b>5. SPOLNE RAZLIKE .....</b>	<b>11</b>
5.1. <i>Antropološke razlike .....</i>	11
5.2. <i>Psihološke razlike .....</i>	12
<b>6. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA U HRVATSKOJ .....</b>	<b>12</b>
<b>7. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA .....</b>	<b>14</b>
7.1. <i>Uzorak ispitanika.....</i>	14
7.2. <i>Uzorak varijabli.....</i>	14
7.3. <i>Metode obrade podataka .....</i>	17
7.4. <i>Rezultati i rasprava .....</i>	17
7.5. <i>T-test .....</i>	26
<b>8. ZAKLJUČAK.....</b>	<b>29</b>
<b>POPIS LITERATURE.....</b>	<b>29</b>
<b>PRILOZI I DODACI .....</b>	<b>33</b>
<b>IZJAVA O IZVORNOSTI RADA.....</b>	<b>36</b>

## 1.UVOD

Životne okolnosti i uvjeti u kojima žive današnji učenici (djeca mlađe školske dobi) uvelike ograničavaju razinu kineziološke aktivnosti potrebne za pravilan razvoj motoričkih sposobnosti. Ubrzan razvoj moderne tehnologije današnjem čovjeku nudi mogućnost brzog pronalaska informacija i sadržaja iz bilo kojeg mogućeg područja ljudskog interesa iz udobnosti vlastitog doma - bez potrebe za bilo kakvom vrstom tjelesnog napora. Moderan čovjek tako (mислеći da je slobodan i moćan) zapravo postaje zarobljenik elektroničkih uređaja, što nužno dovodi do zapostavljanja osnovnih potreba kretanja (što u stručnoj terminologiji nazivamo hipokinezija). Osim kretanja, zapostavljene su i osnovne sposobnosti snalaženja, samostalnog prosuđivanja i donošenja odluka. Znatno ubrzan tempo života u čovjeku budi želju da ostvari sve veći broj ciljeva i zadataka, javlja se sve veći broj prioriteta, te u ono malo slobodnog vremena u danu – čovjek, pa tako i dijete, često odlučuje odmoriti uz neki od brojnih dostupnih ekrana. Kako navodi Prskalo (2005), današnja civilizacija obilježena je prekomjernom težinom i živčanom napetošću. Iako je zdravlje širok pojam i teško ga je definirati, prema službenoj definiciji Svjetske Zdravstvene Organizacije, zdravlje je potpuno fizičko, psihičko socijalno blagostanje, a ne samo odsustvo bolesti i oronulosti (WHO, 2015), a poznato je da je tjelesna aktivnost kao takva jedan od glavnih preduvjeta očuvanja cjelokupnog zdravlja čovjeka. Gledajući roditelje i upijajući njihov način života, i današnja djeca postaju pretežito sedentarni tipovi, što se negativno odražava na njihov motorički razvoj i zdravlje. U svakodnevnoj borbi protiv sjedeće rekreacije i pasivnosti tijela, mlade treba neprestano upućivati i poticati na aktivnosti kao što su pješaćenje, planinarenje, vožnja biciklom, sportske igre te razne druge sportsko - rekreacijske sadržaje u kojima posebice aktivno sudjeluju udovi, srce i pluća. (Juranić, 2012) Školske obaveze djece postaju sve kompleksnije, te je upravo suvremeni školski sustav taj koji nosi iznimno važnu ulogu u usmjeravanju učenika ka kineziološkim aktivnostima, kako u školi, tako i izvan nje. Vrijeme provedeno u nekom obliku kineziološke aktivnosti tako je zapravo jedino vrijeme koje učenici provode zaista aktivno, krećući se. Cilj ovog rada je doći do spoznaje postoje li bitne razlike u stavovima djevojčica i dječaka prema kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme. U teorijskoj razradi bit će definirana sama kineziološka aktivnost, njeni tipovi i utjecaj na zdravlje, zatim značaj nastave tjelesne i zdravstvene kulture u školi, te izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. Bit će opisano slobodno vrijeme učenika kao i antropološke i psihološke razlike dječaka i djevojčica mlađeg školskog uzrasta (spolni dimorfizam). Slijedi pregled do sada provedenih istraživanja, te objašnjenje metodologije samog istraživanja – anketni upitnik (u prilogu), uzorak ispitanika te postupak

istraživanja. Na kraju se nalaze dobiveni rezultati i rasprava te zaključak. Tema provođenja slobodnog vremena izuzetno je važna za suvremene učitelje, čije je uloga usmjeravati učenike ka zdravijem stilu života i upućivati ih na bavljenje raznim kineziološkim aktivnostima i izvan škole.

## **2. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI**

Kako bi što uspješnije definirali kineziološku aktivnost, potrebno je krenuti od općenitijeg pojma - kineziologija. Postoji velik broj definicija ovog pojma, no počevši od samog naziva koji dolazi od grčke riječi kinos (kretanje, pokret) i logos (zakonitost, znanost), jasno je da je kineziologija znanost o kretanju. Kineziologiju danas definiramo kao znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice djelovanja tih procesa na ljudski organizam što svakako unapređuje zdravlje (Mraković, 1997). Kineziologija i kineziološka metodika kao znanosti važan su dio sustavnog obrazovanja današnjih mladih učitelja i učiteljica s ciljem unapređenja zdravlja učenika, a koje se ostvaruje pokretom. Tako je prema Mraković (1997), za kineziologiju područje interesa svaki onaj usmjereni proces vježbanja kojemu je cilj:

- 1) Unapređenje zdravlja
- 2) Optimalan razvoj ljudskih osobina, sposobnosti i motoričkih znanja te njihovo što duže zadržavanje na što višoj razini
- 3) Sprečavanje preranog pada pojedinih antropoloških karakteristika i motoričkih znanja
- 4) Maksimalan razvoj osobina, sposobnosti i motoričkih znanja u agonološki (natjecateljski) usmjerenim kineziološkim aktivnostima.

Prema ciljevima i po metodama rada obuhvaća sljedeća područja: (Findak, 1999)

- 1) Kineziološku rekreaciju - s temeljnim ciljevima usmjerenim na očuvanje zdravlja organizma, socijalizaciju, osmišljavanje slobodnog vremena, postizanja osjećaja zadovoljstva, a bez težnje dostizanja maksimalnih motoričkih postignuća, s posljedičnom natjecateljskom ili ekonomskom dobiti
- 2) Kineziterapiju - dakle sustavnu terapiju tjelesnim vježbanjem ( fizioterapiju), s ciljem poboljšanja funkcioniranja dijela ili cjelokupnog organizma



- 3) Kineziološku edukaciju - sustavno tjelesno vježbanje s ciljem sustavnog poticanja razvoja temeljnih motoričkih znanja i sposobnosti ("tjelesni odgoj" u školi)
- 4) Sport - težnja dostizanja maksimalnih motoričkih dostignuća, s potencijalnom natjecateljskom i/ili ekonomskom dobiti.

Iako vrlo slične, definiciju kineziološke aktivnosti važno je znati razlikovati od tjelesne aktivnosti. Dok se pod pojmom tjelesne aktivnosti podrazumijeva svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići, a zahtjeva potrošnju energije iznad razine mirovanja (WHO, 2015), Badrić, Prskalo i Kvesić pod pojam „kineziološka aktivnost“ navode ukupnu populacijsku aktivnost koja je podijeljena na nekonvencionalne i konvencionalne, sa specifičnim funkcijama ovih prvih u razvoju osobina i sposobnosti, a drugih u razvoju motoričkih znanja. (Badrić, Prskalo, Kvesić, 2011)

### *2.1. Klasifikacija kinezioloških aktivnosti*

Kineziološke aktivnosti po svojoj su prirodi vrlo raznolike, stoga postoji nekoliko mogućnosti klasifikacije istih. Primjerice, možemo ih logički odrediti prema:

- a) mjestu zbivanja (unutra/vani, u školi/izvan škole, prema vrstama terena, itd.)
- b) dobi (za djecu/za odrasle)
- c) spolu (za muškarce/za žene)
- d) brojčanoj strukturi, i na mnoge druge načine.

Još je jedan od načina podjele onaj koji u obzir uzima vrstu same aktivnosti. Dakle u tom bi slučaju imali podjelu na sportske aktivnosti, umjetničke aktivnosti i slično. No svakako najpoznatiji način klasifikacije je ona u kojoj je osnova podjele funkcija i svrha koja se veže uz pojedine aktivnosti. Funkcija neke kineziološke aktivnosti može biti odmor, rekreacija, razvoj ličnosti, itd.

Klasifikaciju slobodnih aktivnosti čine i tri odgovarajuće skupine aktivnosti:

1. Aktivnosti koje služe običnom odmoru, bez neke posebne i naporene fizičke ili psihičke angažiranosti.
2. Aktivnosti rekreacije u najširem smislu te riječi, a sa zadatkom aktivnog odmora, zdrave razonode i zabave (raznovrsne društvene i pokretne igre, plesanje, posjećivanje sportskih priredbi, praćenje događaja preko televizije i radija, šetnje u prirodi, izleti, posjećivanja kina itd.)
3. Aktivnosti koje su više namijenjene razvoju ličnosti preko različitih područja: fizičke,

obrazovne, odgojne, umjetničke, tehničke, društvene i sl. (Šimunović, 2008).

## 2.2. Utjecaj kinezioloških aktivnosti na zdravlje

Cjelokupno zdravstveno stanje današnje djece ozbiljno je narušeno, što potvrđuju brojna znanstvena istraživanja u Hrvatskoj i svijetu. Jedan od glavnih uzročnika ovog problema leži upravo u pretežito sedentarnom načinu života koji zahvaljujući brojnim već navedenim faktorima vode mladi. Djeca i mladi slobodno vrijeme najčešće provode pred ekranima raznih elektroničkih uređaja, što u posljednje vrijeme doprinosi trendu pretilosti, koja je pak jedan od uzročnika pojave dijabetesa tipa 2 i brojnih drugih zdravstvenih problema i poremećaja kod djece (kako fizičkih, tako i onih na psihološkoj bazi). (Badrić, Prskalo, Kvesić, 2011). Preporuka Svjetske zdravstvene organizacije je da djeca i mladi barem 60 minuta dnevno provedu u nekoj od kinezioloških aktivnosti srednjeg intenziteta, što bi znatno doprinijelo poboljšanju gore navedenih problema. Tjelesno vježbanje, naravno, stvara ravnotežu u mnogim fiziološkim, regulacijskim i funkcionalnim mehanizmima (Badrić i Barić, 2006). Breslauer (2010) ističe upravo višestrani utjecaj bavljenja tjelesnom aktivnošću na djecu koji omogućuje:

- skladan rast i sazrijevanje svih organskih sustava;
- povoljan utjecaj na psihičke funkcije, smanjenje stresa, jačanje samopouzdanja i stjecanje radnih navika i samodiscipline
- razvijanje moralne odgovornosti
- manji rizik od kroničnih bolesti
- razvoj fizičke i psihičke upornosti;
- poboljšanje snage, ravnoteže, fleksibilnosti i koordinacije
- stjecanje poštovanja prema autoritetu i vršnjacima.

Posljedice sjedilačkog načina života današnje mladeži zasigurno bi bilo moguće ublažiti ili kompenzirati odgovarajućim kineziološkim programima (Prskalo i sur., 2010). Potrebno je služeći se pravilnim odgojnim djelatnostima i pozitivnim primjerom kod učenika stvoriti naviku svakodnevnog kretanja i tjelesnog vježbanja, kao i općeniti pozitivan odnos prema istom. Narušavanjem psihofizičke ravnoteže u porastu su i poremećaji ponašanja i druga oboljenja koja nastaju kao logična posljedica nekretanja. (Badrić, Prskalo, Kvesić, 2011). Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture u školama nastoji doprinijeti rješavanju ovog gorućeg problema.

„Tjelesnim vježbanjem omogućuje se povećanje socijalne inkluzije, razvija se sposobnost donošenja odluka i rješavanja situacijskih problema, ali isto tako razvija se samopouzdanje,

samopojmanje, upornost, odlučnost te mnoga pozitivna psihička obilježja učenika. Znanje i vještine koje se stječu te navike koje se razvijaju u ovome nastavnom predmetu potiču solidarnost, osjećaj odgovornosti, razvijanje moralnih vrijednosti i samopoštovanje te prihvaćanje različitosti.“ (Nacionalni kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, 2019).

### *2.3. Dobrobiti nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u školi*

Pravilno vođena kineziološka aktivnost jedan je od najefikasnijih načina na koji je moguće potaknuti zdraviji način života. Veliku ulogu u ovom procesu ima upravo nastava Tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi. Provodi se u fondu od 3 sata tjedno, odnosno 105 sati godišnje od 1. do 3. razreda osnovne škole dok se od 4. do 8. razreda provodi u fondu od 2 sata tjedno, odnosno 70 sati godišnje. Ukupni fond sati redovite nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnom školstvu iznosi 665 22 nastavnih sati. U sklopu Nacionalnog kurikulumuma određeni su njeni odgojno-obrazovni ciljevi:

1. Stjecati kineziološka teorijska i motorička znanja s ciljem samostalne primjene u svakodnevnome tjelesnom vježbanju.
2. Osposobiti za praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja radi kontrole, održavanja i unaprjeđivanja osobne tjelesne spremnosti.
3. Osposobiti za samostalnu provedbu programa usmjerenog podizanju razine motoričkih sposobnosti i postignuća s naglaskom na provođenje tjelesnog vježbanja u prirodi i ostalim odgovarajućim otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima.
4. Razviti pozitivno stajalište prema kineziološkim aktivnostima, usvojiti navike redovitoga tjelesnog vježbanja radi podizanja razine zdravlja i kvalitete življenja.
5. Usvojiti odgojne vrijednosti tijekom tjelesnog vježbanja i primjenjivati ih u svakodnevnim životnim situacijama.

Navedeni ciljevi imaju nekoliko odrednica:

- razvojne značajke učenika
- autentične potrebe učenika
- zahtjevi koji prate život i rad učenika u suvremenom društvu
- postignuća kineziologije te postignućima metodike tjelesne i zdravstvene kulture (Findak, 1999).

Obzirom na spomenutu preporuku Svjetske Zdravstvene Organizacije prema kojoj je djeci i mladima u dobi od 5 – 17 godina potrebno minimalno 60 minuta većinski aerobne tjelesne aktivnosti dnevno (a sve dulje od toga svakako osigurava dodatnu prednost za zdravlje), te tjelesna aktivnost jačeg intenziteta (jačanje mišića i kostiju) minimalno 3 puta na tjedan (WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Health), kao logičan zaključak proizlazi da je ovaj fond sati uistinu nedovoljan. (Mraković, 1994)

Glavni nositelj odgojno-obrazovnog procesa je nastavnik. Kao takav, on mora biti autentičan, efikasan, organiziran, iskren, ali prije svega kompetentan, i gajiti ljubav prema poslu koji obavlja s odgovornošću. Nastavnici moraju djecu svakodnevno poticati na tjelesno vježbanje koje bi trebali zadržati kao trajnu vrijednost, te ga provoditi na siguran način s obzirom na materijalne uvjete rada u kojima se provodi nastava Tjelesne i zdravstvene kulture. (Nacionalni kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, 2019) Prema Findaku (1999) lik nastavnika Tjelesne i zdravstvene kulture može se opisati kao:

- komunikator (nema uspješnog rada bez kvalitetne dvosmjerne komunikacije)
- stručnjak (kompetentan, spreman na prilagodbu)
- odgojitelj (pridržava se osnovnih načela i normi)
- javni djelatnik (sudjeluje i aktivno se pojavljuje u široj javnosti).

Nastavnik kao takav preuzima važan društveni zadatak: motivirati i usmjeriti svoje učenike ka sportu, i općenito aktivnom načinu provođenja slobodnog vremena, kako bi se isto pozitivno odrazilo na njihovo zdravlje. Tematiku tjelesnog vježbanja, kao i zdravog života općenito, vrlo je poželjno pokrenuti i na satovima razrednog odjela kako bi nastavnik osigurao dovoljno kvalitetnog vremena za razgovor i razmjenu misli s učenicima.

„Svim fazama socijalizacije djeteta sport kao jedan vid kineziološke aktivnosti pridonosi kao jedan od agensa koji taj proces čine sadržajnijim i dinamičnijim“ (Prskalo i Sporiš. 2016. str. 191).

Nažalost, mnoge škole još uvijek nemaju dostatne uvjete za pravilno i kvalitetno provođenje nastave Tjelesne i zdravstvene kulture. (Prema Nacionalnom kurikulumu nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura iz 2019.: „Materijalni uvjeti učenja i poučavanja Tjelesne i zdravstvene kulture uključuju različita sredstva, rekvizite i pomagala za tjelesno vježbanje, stručnu literaturu, dnevni tisak, televiziju, internet i ostale dostupne komunikacijske resurse.“), te se na ovom problemu svakako treba dodatno poraditi.

Upravo Tjelesna i zdravstvena kultura mnogim je učenicima omiljeni školski predmet. Razlog tome leži u činjenici da se u nižim razredima motoričke sposobnosti najčešće stječu upravo kroz igru (prema Kosincu, 1999: slobodno izabrana psihofizička djelatnost čiji sadržaji

i forme kretanja omogućavaju samo izražavanje djeteta i pružaju mu zadovoljstvo), te ona time postaje snažan alat kojim se istovremeno ostvaruju kurikulumom zadani ishodi i očekivanja, te mnoge druge važne zadaće nastave. Zbog navedenih karakteristika, igra, bila ona funkcionalna, simbolička, ili igra s pravilima, danas je smatrana najsvestranijim sredstvom tjelesne i zdravstvene kulture. Igram djeca zadovoljavaju svoju potrebu za kretanjem, ona istovremeno pomaže pri stvaranju socijalizacije i identiteta, te doprinosi poboljšanju općeg zdravlja. (Boroš, 2016).

### **3. IZVANNASTAVNE I IZVANŠKOLSKE AKTIVNOSTI**

Kako je već navedeno, ukupna količina rada u edukaciji je nedovoljna i svakako niti približno ne osigurava optimalne transformacijske učinke (Prskalo i sur. 2010). Stoga je u osnovnim školama iznimno važno osigurati dostupnost širokog spektara izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti, koje imaju veliku ulogu u odgojno – obrazovnom procesu te čine sastavni dio kvalitetnog odgoja i obrazovanja. Organiziraju se za učenike od prvog do osmog razreda na početku školske godine, a pri izboru aktivnosti učenici moraju imati potpunu slobodu odabira.

#### *3.1. Izvannastavne aktivnosti*

Izvannastavne aktivnosti planirane su školskim kurikulumom te godišnjim planom i programom, te su kao takve organizirane i realizirane od strane škole. Učenici ih odabiru prema vlastitom izboru (na koji utječu različiti čimbenici), i iako nisu ni na koji način obavezne, mogu se u nekim slučajevima priznati kao ispunjavanje školskih obaveza. Za cilj imaju privući i motivirati što veći broj učenika. Pri izvođenju izvannastavnih aktivnosti, voditelj (učitelj) ima priliku prepoznati motorički nadarene učenike te ih pravilno usmjeriti na daljnji razvoj.

Dolić i Lovrić Maras (2002) ističu upravo izvannastavne aktivnosti kao izrazito pogodne za:

- razvijanje i zadovoljavanje interesa učenika
- razvijanje osjećaja zadovoljstva
- razvijanje smisla za suradnju
- promjenu odnosa učenika prema školi (škola mu postaje bliža)

- razvijanje i poštivanje individualnih sposobnosti
- povezivanje učenika s radom
- razvijanje humanih odnosa među učenicima, te zblizavanje učenika i učitelja
- racionalno korištenje slobodnog vremena
- socijalizaciju učenika
- prevenciju kod raznih oblika devijantnih ponašanja i ovisnosti

Kao i u nastavnim aktivnostima, za pravilnu izvedbu potreban je kompetentan učitelj, kvalitetna komunikacija i dinamika grupe.

### *3.2. Izvanškolske aktivnosti*

Izvanškolske aktivnosti su, kako i sam naziv govori, organizirane aktivnosti učenika izvan škole. One nisu regulirane kurikulumom i nisu ni na koji način povezane s radom škole. Međutim, u općem interesu škole je da se učenici uključuju u ponuđene izvanškolske aktivnosti kako bi i na taj način pozitivno utjecali na vlastito zdravlje i motorički napredak.

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

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

Izvanškolske i izvanškolske aktivnosti učenicima pružaju širok spektar mogućnosti, nisu obavezne, te učenike na zabavan način navikavaju na redovitu kineziološku aktivnost. Najčešće se u ponudi nalaze timski sportovi kao što su nogomet, rukomet, košarka, odbojka, neki od borilačkih sportova, gimnastika, razne vrste plesova i slično.

## **4. SLOBODNO VRIJEME UČENIKA**

Iako postoji mnoštvo različitih definicija ovog pojma, Badrić i Prskalo (2011) navode:

„Promatrajući pojam slobodnog vremena možemo ga determinirati kao onaj dio ukupnog vremena čovjeka koji je raspoloživ za čovjekove osobne potrebe koje nisu uvjetovane biološkim ili socijalnim obvezama.“ (Badrić, M., Prskalo, I. (2011.) Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu mladih. Zagreb: Napredak, str. 482.)

Slobodno vrijeme za učenike svakako je ono vrijeme koje im ostaje na raspolaganju za njihove osobne potrebe kada izvrše sve školske i kućne zadatke (Juranić, 2012). Nažalost, školske obaveze suvremenog učenika sve su brojnije. Sve je veći naglasak na količini nastavnog sadržaja koji bi učenik trebao usvojiti u obliku raznih činjenica, a slobodnog je vremena sve manje. Iz tog je razloga izuzetno poželjno da je ono ipak bar u nekoj mjeri strukturirano i da za cilj ima osobni razvoj u bilo kojem od oblika. Slobodno vrijeme učenika zanimljivo je, ali i kompleksno područje kod kojeg se ističu sljedeće pedagoške dimenzije (Rosić, 2005):

- oblik organizacije učeničkih aktivnosti s jasno postavljenim ciljem
- podrazumijeva različite forme aktivnosti
- polazi od mogućnosti prirodne i društvene okoline
- može se organizirati prema pojedinačnim, grupnim i kolektivnim interesima učenika
- svi sadržaji, oblici, sredstva i metode trebaju doprinijeti formiranju i razvoju zdrave ličnosti.

Kako navodi Juranić (2012) učenici slobodno vrijeme najčešće koriste za:

- odmor
- razonodu i zabavu
- fizičku i psihičku relaksaciju
- opuštanje
- stvaralaštvo
- razvoj ličnosti
- obavljanje raznih poslova, šetnje
- odlazak u kino, druženje s prijateljima
- igru, sport
- slušanje glazbe
- gledanje televizijskog programa
- čitanje knjiga, časopisa
- maštanje
- razmišljanje

Kvalitetno provedeno slobodno vrijeme učenicima pruža brojne blagodati, fizičke i psihološke, a neke od njih su:

- mogućnost razvoja i provjere svojih sposobnosti
- otkrivanje vlastitih interesa
- upoznavanje sebe i drugih
- slobodno uređenje i razvoj odnosa prema sebi i drugima
- upoznavanje i razvoj vlastitih potreba

upoznavanje i mijenjanje okoline. (Juranić, 2012).

Osim navedenih blagodati, slobodno vrijeme ima još brojne druge funkcije, a Vukasović (2001), navodi tri najvažnije:

1. Odmor – služi olakšavanju fizičkog i psihičkog umora
2. Raznoda
3. Razvoj ličnosti

Mnogi autori, a među njima i Vukasović (2001) također navodi i osnovna načela provođenja slobodnog vremena koja bi trebala bit zadovoljena:

1) Načelo slobode – svako dijete mora biti potpuno slobodno u odabiru aktivnosti kojom se želi baviti u svoje slobodno vrijeme. Samo tako moguće je istovremeno poticati samostalnost i kreativnost.

2) Načelo smislenosti – odabrana slobodna aktivnost nužno mora biti smisljena, tj, mora služiti svrsi (odmora, zabave i jačanja ličnosti) kako bi korisniku ostala privlačna.

3) Načelo individualnosti – svaki pojedinac slobodnu aktivnost morao bi odabrati prema vlastitim individualnim željama i potrebama, imajući u vidu vlastite mogućnosti.

4) Načelo raznovrsnosti – pri odabiru slobodne aktivnosti osoba bi trebala imati mogućnost izbora između različitih tipova aktivnosti. Zato je važno sadržajno proširiti izbor učenicima.

5) Načelo organiziranosti – provođenje svih aktivnosti olakšano je dobrom organizacijom, kako u samoj aktivnosti, tako i u životu pojedinca koji se određenom aktivnošću odlučuje



baviti.

6) Načelo amaterizma – osobito važno kod formiranja aktivnosti za učenike koji se prvi put okušavaju u nečemu i traže ono što bi im najbolje odgovaralo.

7) Načelo primjerenosti dobi i spolu – opterećenje na određenu skupinu trebalo bi biti primjereno. Vođene aktivnosti trebale bi biti pod nadzorom te bi njima trebala upravljati stručna osoba.

Ove bi se funkcije i načela trebala međusobno nadopunjavati kako bi pojedincu omogućile maksimalno zadovoljstvo pri provođenju slobodnog vremena. Važno je na pravilan način, poštujući prije svega mogućnosti, ali i interese pojedinog djeteta, odabrati aktivnosti na način da dijete na njih ne gleda kao na još jednu obavezu u nizu. Slobodno vrijeme tada bi zaista služilo kao vrijeme za odmor tokom kojeg se događa osobni razvoj u nekom od oblika, čime se zadovoljavaju brojne potrebe suvremenog čovjeka.

## **5. SPOLNE RAZLIKE**

Pod pojmom spolno dvoiličje obično podrazumijevamo postojanje značajnih razlika u karakteristikama muške i ženske jedinice iste vrste. Određene razlike, iako manje izražene, prisutne su tako i kod ljudske vrste.

### *5.1. Antropološke razlike*

Dječaci i djevojčice mlađe školske dobi na očigled se razlikuju. Najvažniji razlog tome svakako leži u izravnom utjecaju hormona na njihove organizme (kod dječaka je mnogo jači utjecaj androgena, dok kod djevojčica jače djeluje estrogen). Što su učenici stariji, ove se razlike jasnije uočavaju – kod dječaka mišićna masa postaje izraženija, ramena se šire, dok su djevojčice sklonije nakupljanju masnoće u području bokova, te dolazi do razvoja sekundarnih spolnih obilježja. Razina i tip kineziološke aktivnosti razlikuje se kod djevojčica i dječaka još od najranije dobi (Iveković, 2018), no navedene razlike u toj dobi još su uvijek nedovoljno značajne da bi bitnije utjecale na njihove motoričke sposobnosti, što dokazuju i brojna istraživanja provedena na ovu temu. Berk (2015) navodi kako vodeći

utjecaj na tjelesni i motorički razvoj imaju dva faktora:

- a) urođeni (genetski) – antropološke karakteristike
- b) okolinski faktori – način odgoja, sredina u kojoj se nalazi, i sl.

Što se tiče snage i brzine (potrebnih za izvođenje kinezioloških aktivnosti), značajnije se razlike ipak uočavaju tek ulaskom u razdoblje puberteta kada dječaci postaju vidno snažniji i brži, s većom mišićnom masom i manjim postotkom masti.

### *5.2. Psihološke razlike*

Uz očite razlike u fizičkom izgledu, dječaci i djevojčice razlikuju se i psihološki. Smyk (2021) navodi samo neke od važnih razlika dječaka i djevojčica na psihološkoj razini:

1. Djevojčice su generalno poslušnije od dječaka
2. Dječaci imaju izraženiju želju za isticanjem
3. Dječaci su kreativniji
4. Dječaci većinu informacija percipiraju vidom, a djevojčice sluhom - mozak djevojčica više je posvećen verbalnom funkcioniranju, dok je mozak dječaka više posvećen vizualno – spacijalnom funkcioniranju.

Zbog navedenih razlika, česta je pojava da dječaci i djevojčice izabiru različite vrste aktivnosti. Primjerice, dječaci se mnogo češće odlučuju za sportove koji zahtijevaju brzo trčanje, bacanje, snagu - nogomet, košarku, kick - boxing i slično, dok djevojčice češće preferiraju umjetničke skupine (likovnu, dramsku), a od sportova gimnastiku ili neku vrstu plesa, iako ni ovdje nema jasnije utemeljenih obrazaca ponašanja.

## **6. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA U HRVATSKOJ**

Tema provođenja slobodnog vremena kod djece zanimljiva je, ali i kompleksna. Slijedi kratak pregled značajnijih istraživanja provedenih u Republici Hrvatskoj i njihovih rezultata:

Prskalo (2007) na uzorku od ukupno 287 učenika od 1. do 4. razreda (7-10 godina starosti), zaključuje da provedba slobodnog vremena u nekoj karakterističnoj statičnoj aktivnosti značajno viša (27%) nego u nekoj kineziološkoj aktivnosti (17%). Nešto više rezultate u provedbi slobodnog vremena u statičnim aktivnostima pokazale su djevojčice. Tako je utvrđeno da spol i dob ipak utječu na izbor provedbe slobodnog vremena i volju za sudjelovanjem u raznim kineziološkim aktivnostima.

Prskalo, Horvat i Hraski (2014) proveli su istraživanje na uzorku od 628 učenica i učenika od 1. do 4. razreda (od 7– 10 godina starosti) s ciljem utvrđivanja preferencije prema igri i kineziološkoj aktivnosti u slobodnom vremenu djece. Rezultati ukazuju na mogući zaključak kako je tendencija preferencije prema igri, kineziološkoj aktivnosti i naglašeno igri i kineziološkoj aktivnosti povezana dijelom s kronološkom dobi. Rezultati ovog istraživanja ipak ne ukazuju na postojanje značajnijih razlika u preferenciji sadržaja slobodnog vremena obzirom na pripadnost spolu.

Martinčević 2010. godine provodi istraživanje na temu „Provođenje slobodnog vremena i uključenost učenika u izvannastavne aktivnosti unutar škole“. Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi kako učenici šestih i sedmih razreda (12 – 13 godina) provode slobodno vrijeme s obzirom na spol, školski uspjeh uključenost u izvannastavne i i izvanškolske aktivnosti. Utvrđene su značajne razlike kod procjene određenih izvannastavnih aktivnosti i načina provođenja slobodnog vremena.

Badrić i Prskalo su 2011. godine proveli istraživanje na temu „Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika i učenica osnovne škole“. Cilj rada bio je utvrditi koje su to razlike u strukturi slobodnog vremena djevojčica i dječaka od petog do osmog razreda (11 – 14 godina) te utvrditi količinu vremena koju učenici provode u različitim aktivnostima tijekom radnog dana. Poražavajući rezultati ukazuju na to da visokih 60% učenika ne sudjeluje u nikakvim kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme. Glavna aktivnost tijekom radnog dana u slobodno vrijeme je gledanje televizije.

Različitost dobivenih rezultata vrlo je vjerojatno rezultat prethodno navedenog važnog faktora razvoja ličnosti (u okviru kinezioloških aktivnosti) – okoline. Istraživanja provedena u različitim okolinama često daju različite rezultate u ovom području. Djeca ruralne sredine

češće će naginjati kineziološkim aktivnostima radi same prirode okoline i djelatnosti ljudi, dok će djeca urbanih sredina gdje je cjelokupan stil života različit od onog ruralne sredine, svoje vrijeme češće provoditi u zatvorenim prostorima, sedentarno, te će takvih aktivnostima i naginjati.

## 7. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

### 7.1. Uzorak ispitanika

Za potrebe ovog rada, od 25. siječnja do 5 veljače 2021. godine provedeno je istraživanje o razlikama u poimanju slobodnog vremena u kineziološkoj aktivnosti u slobodno vrijeme između dječaka i djevojčica mlađe školske dobi u jednoj urbanoj školi. Uzorak ispitanika sastojao se od ukupno 74 ispitanika različitih dobnih skupina i spola.

*Tablica 1: Ispitanici*

	Djevojčice	Dječaci
2. razred	8	10
3. razred	11	17
4. razred	8	20

Iz 2. razreda sudjelovalo je 8 djevojčica i 10 dječaka. Iz 3. razreda 11 djevojčica i 17 dječaka, a iz 4. razreda 8 djevojčica i 20 dječaka. Ukupno je u istraživanju sudjelovalo 27 djevojčica i 47 dječaka.

### 7.2. Uzorak varijabli

Pri ovom je istraživanju korištena metoda anketnog upitnika. Upitnik se sastojao od ukupno 12 pitanja (uključujući pitanje o spolu i dobi) s ponuđenim odgovorima. Svaki učenik je trebao izabrati jedan ponuđeni odgovor ili ono što je za njega/nju točno. Pitanja su bila sljedeća:

1) Koliko slobodnog vremena imaš dnevno?

- a) 1-2 sata
- b) 3-4 sata
- c) Više od 4 sata
- d) Nemam slobodnog vremena

2) Na koji način najčešće provodiš slobodno vrijeme?

- a) Na pametnom telefonu
- b) Gledam TV
- c) Čitam
- d) Sviram instrument
- e) Bavim se sportom
- f) Šetam
- g) Družim se s prijateljima
- h) Drugo

3) Baviš li se sportom, ili nekom drugom tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme?

- a) Da
- b) Ne

4) Ukoliko se baviš sportom, kojim?

Ukoliko se ne baviš sportom, ne moraš odgovoriti na ovo pitanje.

- a) Nogomet
- b) Rukomet
- c) Košarka
- d) Tenis
- e) Plivanje
- f) Gimnastika
- g) Ples
- h) Borilački sportovi
- i) Atletika
- j) Odbojka

k) Drugo

5) Koliko često se baviš sportom?

- a) Jednom tjedno
- b) Dva do tri puta tjedno
- c) Povremeno
- d) Više od tri puta tjedno

6) Ukoliko sam/sama biraš, slobodno vrijeme radije ćeš provesti:

- a) U kući (na pametnom telefonu, gledajući TV i slično)
- b) Vani (u šetnji, u igri, na trčanju i slično)

7) Provodiš li (barem ponekad) slobodno vrijeme aktivno, vani?

Ukoliko je tvoj odgovor "NE", ne moraš odgovoriti na sljedeća dva pitanja.

- a) Da
- b) Ne

8) Ukoliko slobodno vrijeme provodiš aktivno (vani), što od navedenog najčešće radiš?

- a) Šetam
- b) Trčim
- c) Igram razne igre s prijateljima

9) Koliko često provodiš aktivno vrijeme vani?

- a) Povremeno
- b) Jednom do dva puta tjedno
- c) Svaki dan

10) Želiš li se početi (ili nastaviti) baviti tjelesnom aktivnošću u budućnosti?

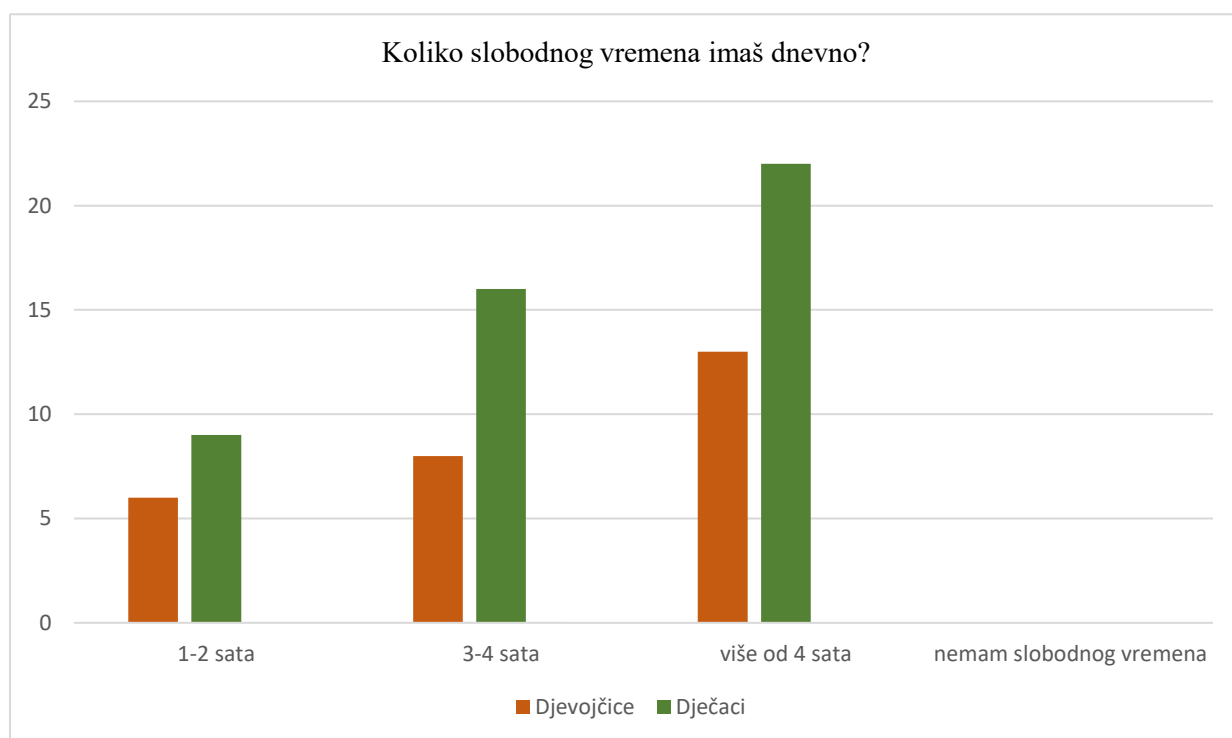
- a) Da
- b) Ne
- c) Možda

### 7.3. Metode obrade podataka

Nakon dobivenih povratnih rezultata, sagledano je svako pitanje zasebno razmotreno. Klasifikacijom prema spolu djeteta dobivena je mogućnost usporedbe bavljenja sportom/kineziološkom aktivnošću/općenitog načina provođenja slobodnog vremena dječaka i djevojčica osnovnoškolske dobi. Krajnji rezultati dobiveni su zasebnim proučavanjem svake pojedine ankete i bilježenjem odgovora, te je nulta hipoteza ispitana provedbom T-testa – statističkog postupka kojim utvrđujemo postojanje statistički značajne razlike između dvije aritmetičke sredine.

### 7.4. Rezultati i rasprava

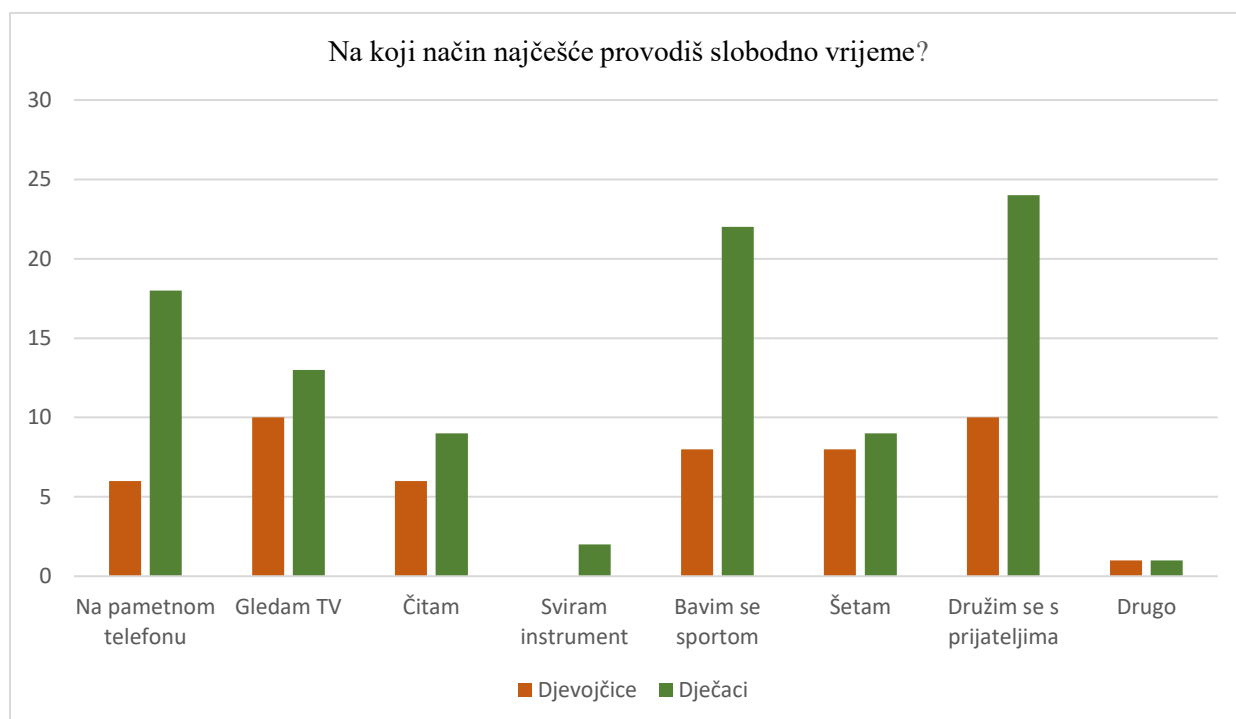
Temeljem provedenih anketa dobiveni su sljedeći rezultati prikazani grafičkim prikazom. Zelenom su bojom prikazani rezultati dječaka, a narančastom djevojčica. U grafikonima je označen točan broj dječaka i djevojčica koji su dali pojedine odgovore. U pojašnjenjima su dani izračunati postotci pojedinih odgovora.



Slika 2: Pitanje 1

Analizom dobivenih rezultata, vidljivo je da općenito najveći broj učenika ima više od 4 sata slobodnog vremena dnevno. Od toga 47% dječaka, i 48% djevojčica. Niti jedan učenik nije naveo da nema slobodnog vremena.

Ovi su rezultati izuzetno pozitivni, jer ukazuju na to da unatoč sve većem teretu školskih obaveza koje učenici moraju uvrstiti u svoj dnevni raspored, ipak im preostaje dovoljno slobodnog vremena u kojem su slobodni izabrati čime se žele baviti. Nema značajnijih razlika u rezultatima obzirom na spol.



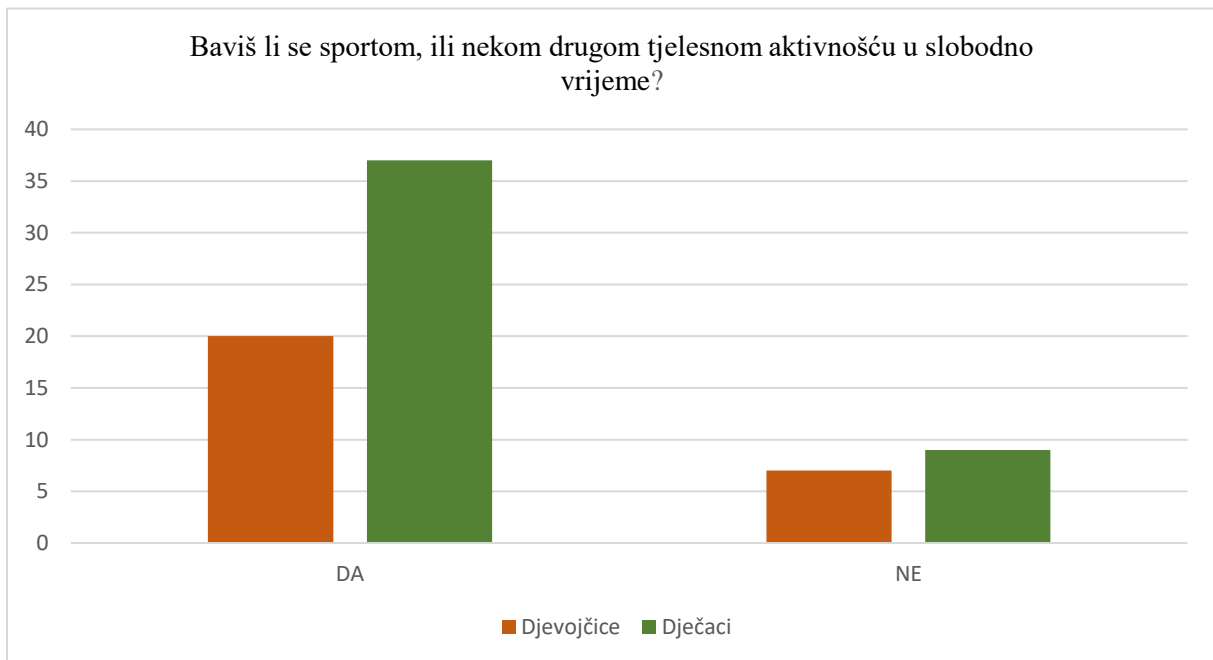
Slika 3: Pitanje 2

Na pitanje „Na koji način najčešće provodiš slobodno vrijeme?“ učenici su dali raznolike odgovore. Najveći broj dječaka, njih 51%, navelo je „Družim se s prijateljima“ kao svoj odgovor. Isti je odgovor dao i najveći broj djevojčica, njih 37%, no isti postotak djevojčica navelo je i da gleda TV. Na viskom drugom mjestu kod dječaka nalazi se odgovor „Bavim se sportom“, dok je kod djevojčica drugi najzastupljeniji odgovor „Bavim se sportom“ i „Šetam“. Samo 4% dječaka navelo je kako slobodno vrijeme provodi svirajući neki instrument, dok 6% djevojčica čita ili pregledava sadržaj na svom pametnom telefonu.

Iz ovog je vidljivo da je nešto veći broj dječaka sklon izabrati druženje ili sport kao svoj način provođenja slobodnog vremena, no i kod djevojčica je prisutno druženje s



prijateljima i bavljenje sportom, iako u nešto manjoj mjeri. Izbori kao što su gledanje TV-a i služenje pametnim telefonom zauzimaju (očekivano) zabrinjavajuće visoko mjesto. Ovi rezultati trebali bi poslužiti kao putokaz suvremenim učiteljima za aktivno djelovanje – svojim radom i primjerom trebali bi usmjeriti učenike kako bi odabrali neku vrstu kineziološke aktivnosti u kojoj bi uživali i tijekom svog slobodnog vremena. TV i vrijeme provedeno na pametnim telefonima, bilo bi najbolje svesti na minimum.



Slika 3: Pitanje 3

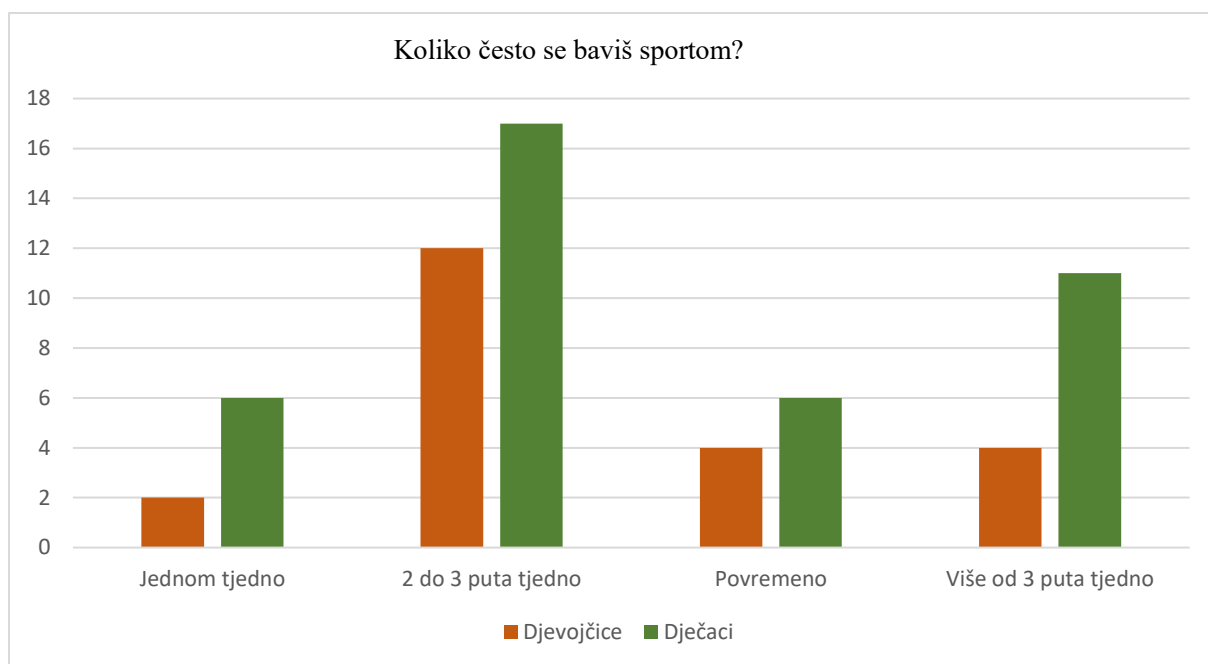
Kao što je vidljivo iz grafikona, na pitanje „Baviš li se sportom, ili nekom drugom tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme?“ čak 79% dječaka, i 74% djevojčica izjavljuje kako se u slobodno vrijeme bavi sportom ili nekom vrstom fizičke aktivnosti. 26% djevojčica i 19% dječaka, na ovo je pitanje dalo negativan odgovor, što su izuzetno pozitivni rezultati koji upućuju na to da je budućnost djece ipak usmjerena na fizičku aktivnost, unatoč postojanju brojne tehnologije koja ih nastoji zaustaviti. Ovakve bi rezultate trebalo njegovati i nastojati održati kroz pravilno izvođenje nastave Tjelesne i zdravstvene kulture, te širokom ponudom izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti za učenike. Samim time, potiče se razvoj sportskog i zdravog natjecateljskog duha te izravno utječe na razvoj pozitivne slike o sebi. Značajnije razlike u odgovorima obzirom na spol nisu uočene.

Tablica 2: Pitanje 4

Kojim se sportom baviš?

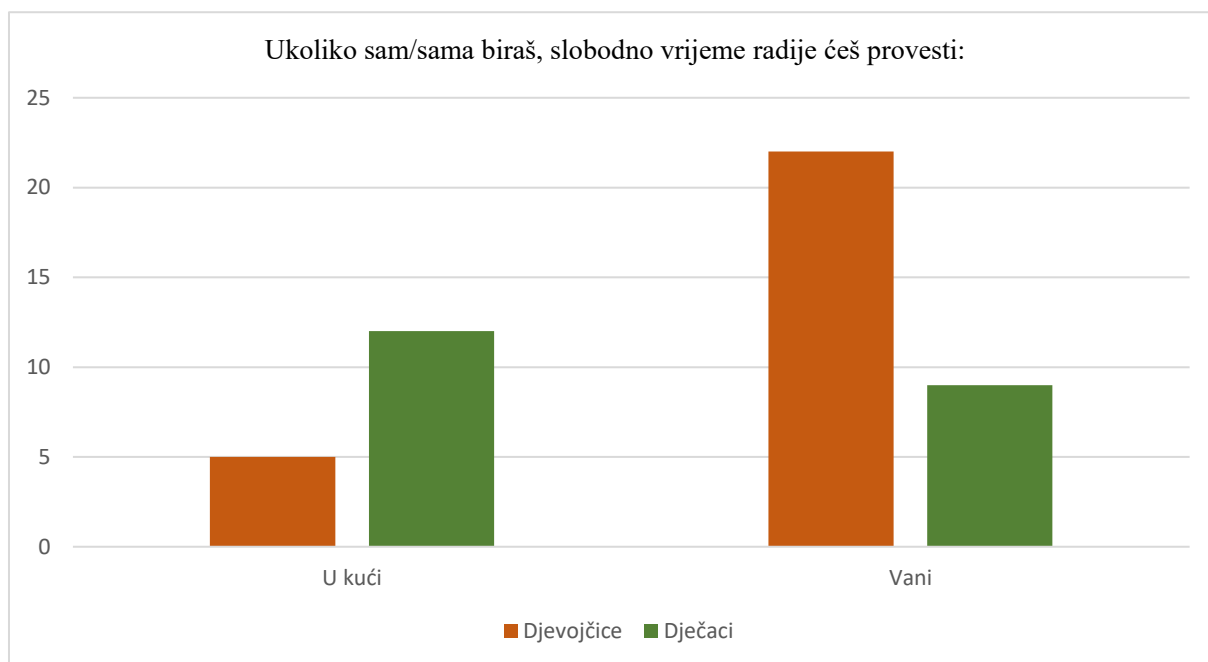
	Djevojčice	Dječaci
Nogomet	1	25
Rukomet	2	10
Košarka	0	0
Tenis	0	1
Plivanje	0	1
Gimnastika	1	3
Ples	3	0
Borilački sportovi	9	3
Atletika	0	1
Odbojka	1	0
Drugo	4	2

U ovoj je tablici čitljivo da se najveći broj dječaka, njih 53% očekivano bavi nogometom. Na visokom drugom mjestu kod dječaka nalazi se rukomet, sa 22% odgovora. 33% djevojčica bira borilačke sportove, a 11% ples. U provedenoj anketi, niti jedan učenik nije odabrao košarku, a na nezavidnom mjestu nalaze se tenis i atletika s 2% dječaka i 0 djevojčica, te odbojka s 3% djevojčica i 0 dječaka. Na ovakve rezultate vjerojatno utječe i sredina – istraživanje je provedeno u Osnovnoj školi Slunj u gradu Slunju, koji ne nudi širok izbor aktivnosti za mlade. Pod opcijom „drugo“ djevojčice navode mažoret - ples. Sredine u kojima se nalaze osnovne škole i u kojima je vidljiva veća koncentracija djece osnovnoškolske dobi svakako bi u fokus trebale uzeti proširenje izbora izvanškolskih sportskih aktivnosti za mlade kako bi svatko za sebe pronašao odgovarajuću aktivnost te osvijestio kod djece, ali i njihovih roditelja, važnost bavljenja sportom u mlađoj školskoj dobi.



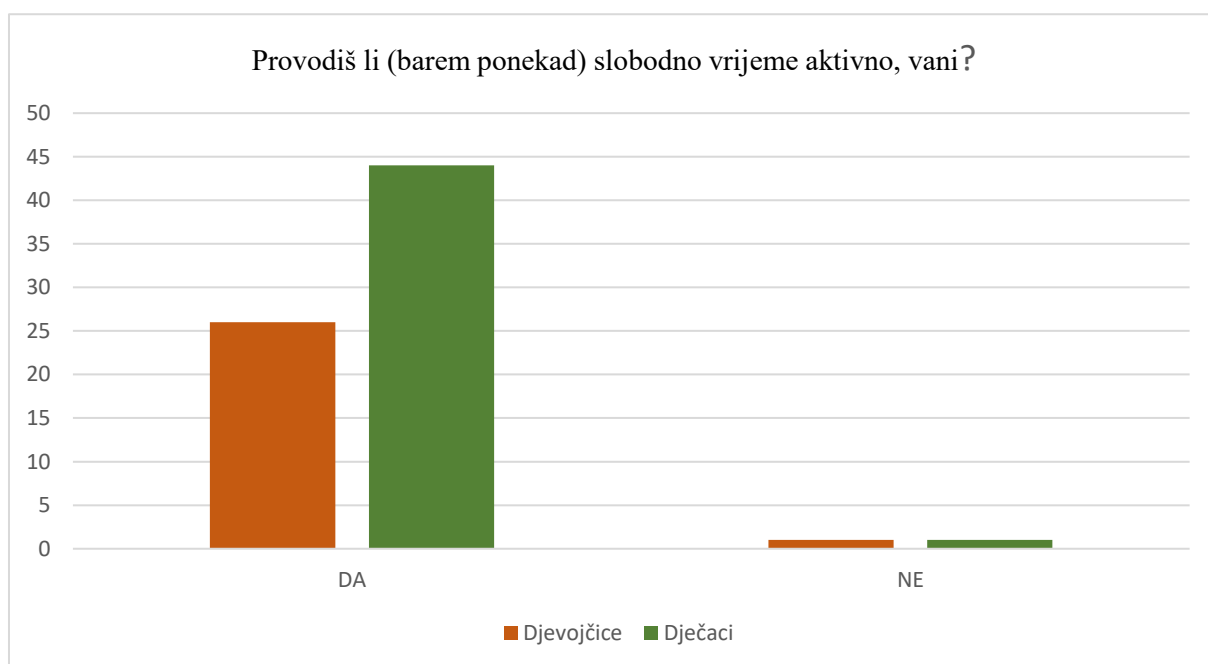
*Slika 4: Pitanje 5*

Iz ovog je grafikona jasno je vidljivo da se najveći broj učenika sportom bavi dva do 3 puta tjedno, od toga 36% dječaka i 44% djevojčica. Više od 3 puta tjedno sport prakticira 23% dječaka i 15% djevojčica. 7% djevojčica i 13% dječaka izjavljuje kako se sportom bavi jednom tjedno. Iz ovih se rezultata može izvući sljedeći zaključak: Suvremeni učenici sportom se ipak bave pretežito u sklopu organiziranih aktivnosti. Dakle, vrlo mali postotak učenika odabire samoinicijativno se baviti kineziološkom aktivnošću ili samostalno organizirati iste u sklopu svog slobodnog vremena. Iz ovoga proizlazi da je organizacija različitih oblika kinezioloških aktivnosti zaista jedan od ključnih faktora kojima se mlade potiče da se ne prepuste sedentarnom načinu života i blagodatima suvremenih medija, te da još uvijek najveća odgovornost ostaje na školama i učiteljima Tjelesne i zdravstvene kulture. Angažiranost, pozitivan stav i stručnost učitelja, te prije svega njegova/njezina ljubav prema sportu, privući će (i potencijalno zadržati) mlade u sportu.



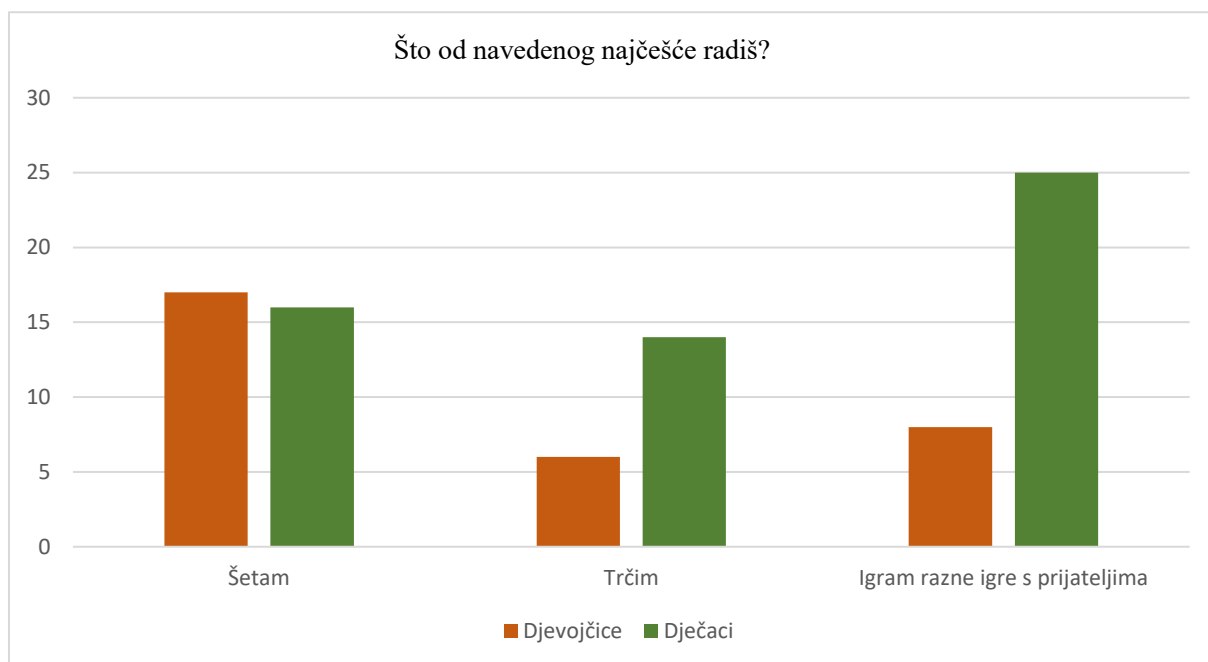
*Slika 5: Pitanje 6*

Visokih 94% dječaka i 81% djevojčica, navodi kako ukoliko imaju mogućnost biranja, svoje slobodno vrijeme izabiru provoditi vani (u šetnji, u igri, na trčanju i slično.) Na ovako dobre rezultate utjecaj može imati i sredina – grad Slunj je relativno malena sredina puna prirodnih ljepota i sadržaja. Važno je naglasiti kako je odstupanje moguće u odnosu na djecu urbane sredine koja je napučenija i prometnija, te djeca imaju smanjenu mogućnost slobodnog kretanja i igre u prirodi.



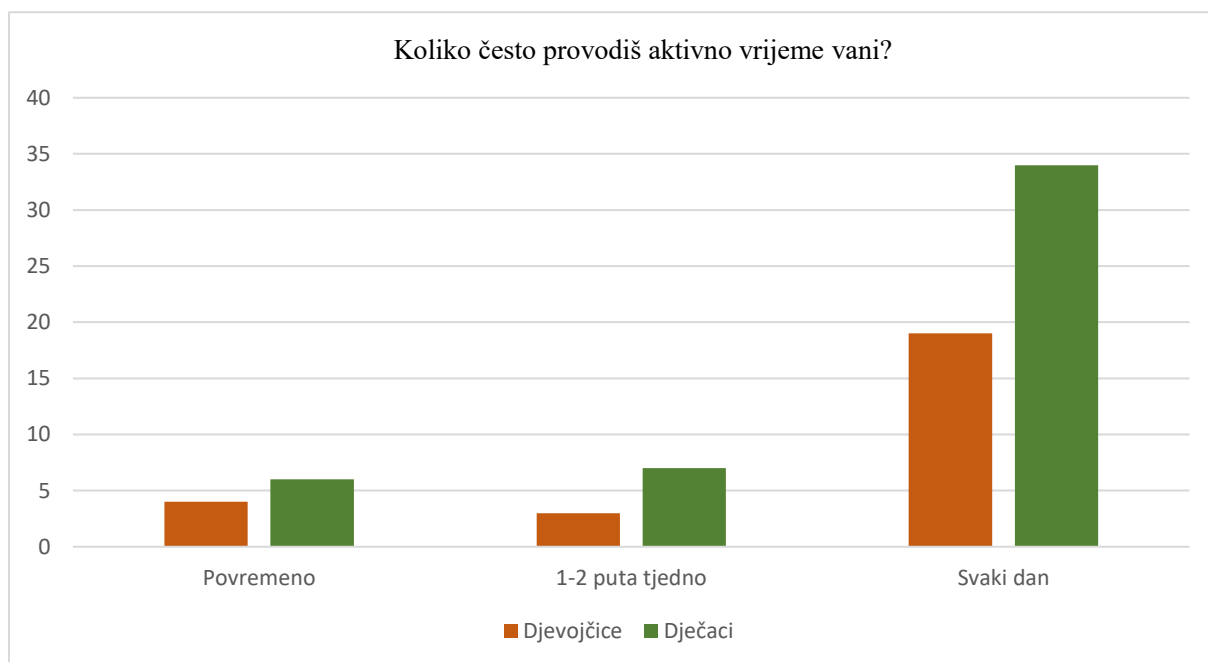
*Slika 6: Pitanje 7*

Isto tako visokih 96% dječaka i 94% djevojčica navodi kako svoje slobodno vrijeme provodi aktivno, vani. Samo 1 dječak i 1 djevojčica izjavljuje kako svoje slobodno vrijeme ne provodi aktivno. Kao i kod prethodnog pitanja, važan je faktor sredina u kojoj je istraživanje provedeno. Većina stanovnika ovog područja bavi se djelatnostima usmjerenim na turizam, te je uobičajeno radno vrijeme ono od 7 – 15h, nakon čega se često odlučuje za aktivan tip odmora – na zraku. Ljeti je dostupno kupalište uz rijeku Koranu na kojem učenici često plivaju i izvode razne oblike kretanja u vodi i uz vodu. Posljednje 2 godine postoji čak i organizirana besplatna škola plivanja u organizaciji Crvenog Križa u koju se rado uključuje velik broj učenika osnovne škole. Pošto je kraj brežuljkastog karaktera, zimi se učenici rado odlučuju za neku od brojnih mogućih aktivnosti na snijegu: grudanje, sanjkanje, gradnja snježnih skulptura, ali i skijanje na obližnjem skijalištu Mukinje.



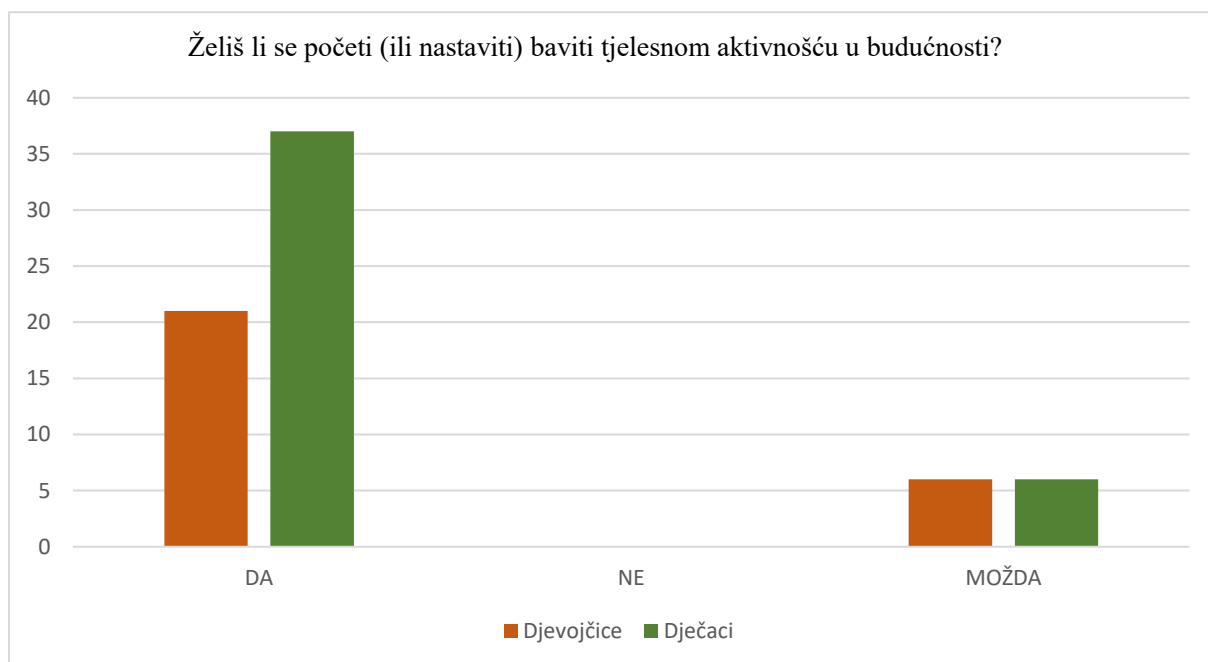
Slika 7: Pitanje 8

Kod ovog su pitanja ponuđeni odgovori glasili „Šetam“, „Trčim“ i „Igram razne igre s prijateljima.“. 53% dječaka odlučuje se za odgovor „Igram razne igre s prijateljima“, dok kod djevojčica najveći broj glasova dobiva odgovor „Šetam“, što navodi njih 63%. Najmanji broj dječaka i djevojčica u slobodno vrijeme trči. Iako kraj obiluje terenima pogodnim za trčanje, manjak organiziranih aktivnosti koje uključuju trčanje (jedina dostupna aktivnost je nogomet, za dječake) moguć je razlog ovakvim rezultatima. Učenici stoga češće odlučuju igrati slobodne igre s prijateljima (lovica, skrivača, „Zaleđene babe“ i slično) ili jednostavno šetati krajem uz ugodan razgovor.



*Slika 8: Pitanje 9*

Na pitanje koliko često provode aktivno vrijeme vani, 72% dječaka daje odgovor „Svaki dan“, kao i najveći broj (70%) djevojčica. Čini se da se učenici osnovnih škola unatoč trendu, ipak nisu prepustili sjedilačkom načinu života, a i dobra organizacija školskih aktivnosti i obaveza očigledno im dozvoljava ovakav odabir.



*Slika 9: Pitanje 10*

Na ovo pitanje, visokih 79% dječaka i 77% djevojčica daje potvrđan odgovor. Niti jedan učenik nije dao niječan odgovor, a o svojoj budućnosti još nije odlučilo 21% dječaka i 22% djevojčica. Ovakvi rezultati svakako su pozitivni i ukazuju na želju i potrebu učenika za bavljenjem kineziološkom aktivnosti i u slobodno vrijeme. Kako bi se ovaj potencijal maksimalno iskoristio, potrebno je uložiti napor u što bolju organizaciju izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti koje bi privukle učenike i omogućile im zdrav razvoj i stvaranje navike redovitog bavljenja tjelesnom aktivnošću u daljnjem životu.

### 7.5. T-test

Podaci prikupljeni istraživanjem nakon početne obrade uneseni su u bazu programa za statističku obradu podataka SPSS. Provedbom T-testa (statistički postupak kojim utvrđujemo postojanje statistički značajne razlike između dvije aritmetičke sredine) za velike nezavisne uzorke, ispitana je nulta hipoteza koja glasi:

$H_0$  – ne postoji značajna razlika među stavovima učenika prema kineziološkoj aktivnosti u slobodno vrijeme obzirom na spol



Dobiveni su sljedeći rezultati:

Tablica 3: Rezultati T-testa

	LEVENEVOV TEST JEDNAKOSTI VARIJANCI		T - TEST		
	F - vrijednost	ZNAČAJNOST (p Sig.)	REZULTATI T - TESTA	BROJ STUPNJEVA SLOBODE (df)	RAZINA ZNAČAJNOSTI (p)
1. Koliko slobodnog vremena imaš dnevno?	0,014	0,906	-,553	72	0,582
2. Na koji način najčešće provodiš slobodno vrijeme?	0,02	0,968	-,692	72	0,491
3. Želiš li se početi (ili nastaviti) baviti kineziološkom aktivnošću u slobodno vrijeme?	0,035	0,852	-,094	72	0,926
4. Koliko često provodiš aktivno vrijeme vani?	0,036	0,850	0,018	72	0,986
5. Baviš li se sportom, ili nekom drugom kineziološkom aktivnošću u slobodno vrijeme?	1,019	0,316	0,508	72	0,613
6. Ukoliko vrijeme provodiš aktivno, vani, što od navedenog najčešće radiš?	0,022	0,883	2,349	72	0,022
7. Provodiš li, barem ponekad, slobodno vrijeme aktivno, vani?	0,052	0,821	0,101	71	0,920
8. Ukoliko se baviš sportom, kojim?	0,040	0,842	-5,926	55	>,001
9. Koliko često se baviš sportom?	1,834	0,181	0,622	55	0,537
10. Ukoliko sam/sama biraš, slobodno vrijeme češ radije provesti...	3,423	0,068	-,875	72	0,385

Rezultati Leveneovog testa ukazuju na to da je ispunjena pretpostavka jednakih varijacija ( $p \text{ Sig} > 0,05$ ), tj, skupine ispitanika pripadaju istoj populaciji. Čitajući stupac „Razina značajnosti (p)“ T – testa vidljivo je da je za sva postavljena pitanja, osim „Ukoliko se baviš sportom, kojim?“ i „Ukoliko vrijeme provodiš aktivno, vani, što od navedenog najčešće radiš?“ vrijednost  $p > 0,05$ , što znači da na razini značajnosti od 5% nultu hipotezu ne odbacujemo. Dakle, zaključujemo (i potvrđujemo) da ne postoji statistički značajna razlika među stavovima učenika prema kineziološkoj aktivnosti u slobodno vrijeme obzirom na spol.

## 8. ZAKLJUČAK

Rezultati ovog istraživanja pokazuju da je kineziološka aktivnost i dalje uvjerljivo na vrhu želja i potreba suvremene osnovnoškolske djece. Usprkos vremenu u kojem se nalazimo, u kojem važnu ulogu ima razvoj tehnologije, koja pak pruža čovjeku mogućnost lakog prepuštanja sjedilačkom načinu života, ali i sami užurbani način života u kojem prevladavaju obaveze koje su najčešće vezane uz ured, djevojčice i dječaci u ovom istraživanju podjednako su skloni provođenju aktivnog vremena vani, što je dokazano analizom anketnih upitnika i provedbom T-testa. Ovakvim rezultatima svakako pogoduje i faktor okoline - sredina u kojoj se istraživanje provodilo ipak je brežuljkasti kraj pun prirodnih blagodati koji mladim ljudima pruža brojne mogućnosti i prilike: ljeti je to plivanje i ostale raznolike aktivnosti u vodi i uz vodu, dok su zimi to sanjkanje, skijanje, grudanje i slično. S druge strane, učenicima nije ponuđen pretjerano širok spektar izbora što se tiče slobodnih izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti – za dječake tu je nogomet, rukomet, gimnastika i kickboxing, dok su za djevojčice dostupni gimnastika, kick - boxing, mažoret - ples i rukomet. Zbog ovog se učenici češće odlučuju za nestrukturirane slobodne aktivnosti vani. Dječaci zbog svojih psiholoških karakteristika nešto češće biraju samoinicijativno organizirati okupljanja tijekom kojih se odlučuju za neki od timskih sportova (nogomet, rukomet, košarka), dok će djevojčice češće izabrati nešto statičnije aktivnosti, te se rjeđe odlučuju za samostalnu organizaciju neke vrste sportske aktivnosti. Još jedna pogodnost koja je utjecala na ovako pozitivne rezultate leži i u primarnoj orijentaciji kraja ka turističkim djelatnostima te u radnom vremenu ljudi koje pogoduje izlasku iz zatvorenih prostora i provođenju vremena vani, na svježem zraku.

Ovakvi rezultati izuzetno su pozitivni, i svakako su poziv prvenstveno učiteljima da svojim zalaganjem održe ovaj trend zainteresiranosti učenika za fizičke aktivnosti, prije svega pravilnim izvođenjem nastave Tjelesne i zdravstvene kulture, te zalaganjem za osiguravanje dovoljno širokog spektra sadržaja izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti, kako bi svaki učenik pronašao nešto za sebe sljedeći načela slobode, smislenosti, individualnosti, raznovrsnosti, organiziranosti, amaterizma i primjerenosti. Suvremeni učitelj sa svim svojim karakteristikama nalazi se na prvoj crti obrane protiv trenda sedentarnog načina života.

## POPIS LITERATURE

1. Badrić, M., Barić, A. (2006). Primjenjivi sadržaji kineziologije u razvoju ekoosjetljivosti i ekokomunikacije u izvannastavnim aktivnostima učenika. *Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa RH*. Rovinj, str. 393-397.
2. Badrić, M., Prskalo, I., Kvesić, M. (2011). Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece. Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. Findak, V. (ur.). Poreč: Hrvatski kineziološki savez, 2011. str. 400-406 (predavanje, domaća recenzija, cjeloviti rad (in extenso), stručni).
3. Badrić, M., Prskalo, I. (2011.) Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu mladih. Zagreb: Napredak, 152 (3 - 4) 479 – 494.
4. Berk, L. E. (2015). Dječja razvojna psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap.
5. Boroš, M. (2016).. Igre u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Digitalni repozitorij Juraj Dobrila, Sveučilište u Puli.  
Preuzeto s: <https://repozitorij.unipu.hr/islandora/object/unipu%3A635/datastream/PDF/view>
6. Breslauer, N., Zegnal, M., & Miščančuk, M. (2010). Kineziološki sadržaji u funkciji očuvanja i unaprjeđenja zdravlja mladih. U: Andrijašević M., Jurakić D. Kineziološki sadržaji i društveni život mladih (str. 138-145). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
7. Dolić, M., Lovrić Maras, V. (2002). Tjelesne aktivnosti u prirodi. Rijeka: Medicinska škola u Rijeci.
8. Findak, V. (1999) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
9. Iveković, I. (2018). Razlike u razini fizičke aktivnosti i intenzitetu aktivnosti između dječaka i djevojčica. U Šalaj S. (Ur.), Motorička znanja djece (str. 66- 71), Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
10. Juranić, A. (2012). Kineziološka aktivnost i slobodno vrijeme učenika u primarnom

obrazovanju. Diplomski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu.

11. Kosinac, Z. (1999). Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi. *Udžbenik za odgajatelje i učitelje*. Split: Udruga za šport i rekreaciju djece i mladeži Grada.

12. Križanić, L. (n.d.). *Alfa Portal - Igra u nastavi TZK*. Alfa Portal. Preuzeto s: <http://alfaportal.hr/index.php/4059-naslovnica/1531-igra-u-nastavi-tzk>

13. Martinčević, J. (2010). Provođenje slobodnog vremena i uključenost učenika u izvannastavne aktivnosti unutar škole. *Portal Hrvatskih Znanstvenih i Stručnih Časopisa Hrčak*. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/63267>

14. Mraković, M. (1994). Programiranje i kontrola procesa vježbanja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

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

16. Prskalo, I. (2005). Kineziološko motrište na slobodno vrijeme djeteta. Zbornik Učiteljskog fakulteta u Zagrebu, str. 329-340, Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu .

17. Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti / Educational Sciences*. 9, 2(14); 319-331

18. Prskalo, I., Barić, A., Badrić, M. (2010). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme mladih, U: Andrijašević, M. (ur.): Kineziološki sadržaji i društveni život mladih. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; str. 65-71.

19. Prskalo, I., Horvat, V., Hraski, M. (2014) Play and Children's Kinesiological Activities: A Precondition for Making Daily Exercise a Habit. *Croatian Journal of Education*. 16, Sp. ED. No. 1; 57-68

20. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). Kineziologija. Zagreb: Školska knjiga. Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
21. Rosić, V. (2005). Slobodno vrijeme – slobodne aktivnosti. Rijeka: Naklada Žagar
22. Smyk, I. (2021). Psihološke razlike između dječaka i djevojčica. Roditelji i djeca. *Advisor Medical*. Preuzeto s: <https://hr.ziyadmedical.com/6073728-psychological-differences-between-boys-and-girls-parents-and-children>
23. Šimunović, D., Njegovan-Zvonarević, T. (2008). Kako djeci organizirati slobodne aktivnosti. *Zdrav život* br. 68, str. 62-66, Sveta Nedjelja: Medical intertrade
24. Vukasović, A. (2001). Pedagogija. Zagreb: Hrvatski katolički zbor „MI“.
25. WHO. (2015, siječanj). Retrieved from Svjetska zdravstvena organizacija: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>

## **PRILOZI I DODACI**

Prilog 1: Anketni upitnik

### **Spol kao prediktor stava prema kineziološkoj aktivnosti u slobodno vrijeme - anketni upitnik za učenike osnovnih škola**

U nastavku je kratki upitnik vezan uz istraživanje za diplomski rad koji izrađuje studentica Učiteljskog fakulteta u Zagrebu, Iva-Marija Božičević pod vodstvom mentora prof.dr.sc. I. Prskala. Za potrebe istraživanja potrebno je odgovoriti na pitanja upitnika o načinu provođenja slobodnog vremena. Svi podatci ostaju potpuno anonimni i koriste se samo kao skupni uzorak za potrebe statistike. Za sva pitanja dostupna je mail adresa:



1) Spol:

- a) M
- b) Ž
- c) Drugo

2) Razred:

- a) 2. razred
- b) 3. razred
- c) 4. razred

3) Koliko slobodnog vremena imaš dnevno?

- a) 1-2 sata
- b) 3-4 sata
- c) Više od 4 sata
- d) Nemam slobodnog vremena

4) Na koji način najčešće provodiš slobodno vrijeme?

- a) Na pametnom telefonu
- b) Gledam TV
- c) Čitam
- d) Sviram instrument

- e) Bavim se sportom
- f) Šetam
- g) Družim se s prijateljima
- h) Drugo

5) Baviš li se sportom, ili nekom drugom tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme?

- a) Da
- b) Ne

6) Ukoliko se baviš sportom, kojim?

Ukoliko se ne baviš sportom, ne moraš odgovoriti na ovo pitanje.

- a) Nogomet
- b) Rukomet
- c) Košarka
- d) Tenis
- e) Plivanje
- f) Gimnastika
- g) Ples
- h) Borilački sportovi
- i) Atletika
- j) Odbojka
- k) Drugo

7) Koliko često se baviš sportom?

- a) Jednom tjedno
- b) Dva do tri puta tjedno
- c) Povremeno
- d) Više od tri puta tjedno

8) Ukoliko sam/sama biraš, slobodno vrijeme radije ćeš provesti:

- a) U kući (na pametnom telefonu, gledajući TV i slično)
- b) Vani (u šetnji, u igri, na trčanju i slično)



9) Provodiš li (barem ponekad) slobodno vrijeme aktivno, vani?

Ukoliko je tvoj odgovor "NE", ne moraš odgovoriti na sljedeća dva pitanja.

a) Da

b) Ne

10) Ukoliko slobodno vrijeme provodiš aktivno (vani), što od navedenog najčešće radiš?

a) Šetam

b) Trčim

c) Igram razne igre s prijateljima

11) Koliko često provodiš aktivno vrijeme vani?

a) Povremeno

b) Jednom do dva puta tjedno

c) Svaki dan

12) Želiš li se početi (ili nastaviti) baviti tjelesnom aktivnošću u budućnosti?

a) Da

b) Ne

c) Možda

## **IZJAVA O IZVORNOSTI RADA**

Izjava o izvornosti diplomskog rada:

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

---

(vlastoručni potpis studenta)