

Spol kao prediktor stava prema tjelesnom vježbanju

Crnogorac, Maria

Master's thesis / Diplomski rad

2022

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:147:746463>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-21**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Maria Crnogorac

SPOL KAO PREDIKTOR STAVA PREMA TJELESNOM
VJEŽBANJU

Diplomski rad

Mentor rada:

prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Zagreb, 2022.

SADRŽAJ

SAŽETAK.....	1
SUMMARY	1
1. UVOD	2
2. TJELESNA AKTIVNOST.....	3
2.1. Utjecaj tjelesne aktivnosti na pojedinca	3
2.2. Tjelesna i zdravstvena kultura	4
2.4. Zadaće tjelesnog vježbanja u nastavnom procesu	5
3. SLOBODNO VRIJEME	6
3.1. Igra – ključan faktor djetetova razvoja.....	6
3.2. Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti.....	7
3.3. Značaj kineziološke aktivnosti u slobodnom vremenu učenika	8
4. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA	9
5. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	11
5.1. Cilj istraživanja.....	11
5.2. Uzorak ispitanika	11
5.3. Upitnik.....	11
6. REZULTATI I RASPRAVA	12
ZAKLJUČAK	28
LITERATURA.....	30
POPIS GRAFIKONA	34
POPIS TABLICA.....	34

SAŽETAK

Cilj istraživanja ovog diplomskog rada bio je ustanoviti razlike između dječaka i djevojčica, polaznika drugog i četvrtog razreda osnovne škole, o stavu prema tjelesnoj aktivnosti te provođenju iste u slobodno vrijeme. U istraživanju je sudjelovalo 66 učenika, a uzorak se sastojao od 34 djevojčice i 32 dječaka. Istraživanje je provedeno u osnovnoj školi u Hrvatskoj. Rezultati istraživanja ukazuju kako nema značajnih spolnih razlika pri učestalosti tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu učenika te učeničkog stava prema istom. Istraživanje prikazuje vrlo povoljnu situaciju u kojoj učenici većinski svoje slobodno vrijeme provode baveći se sportom. Učenici drugih i četvrtih razreda naklonjeni su tjelesnim aktivnostima te ih upražnjavaju u velikoj mjeri. Vidljivo je kako su učenici osviješteni u smislu važnosti fizičke aktivnosti za njihovo zdravlje te kako su joj pozitivno naklonjeni. Uzimajući u obzir da današnji svijet postaje sve pasivniji, vrlo je važno poticati razvitak tjelesno aktivnog života već u djetinjstvu te tako djetetu osigurati uvelike povećanu šansu za dugoročno održavanje istog.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, spol, slobodno vrijeme, zdravlje

SUMMARY

The aim of this study was to establish the differences between the preferences of boys and girls, students of the second and fourth grade of primary school, on the attitude towards physical activity and its conduction in their leisure time. The study involved 66 students, of which the sample included 34 girls and 32 boys. The research was conducted in a primary school in Croatia. The results of the research indicate that there are no significant gender differences in the frequency of physical activity in students' leisure time and their attitude towards it. The research shows a very favorable situation in which students spend most of their leisure time playing sports. Second and fourth graders are prone to physical activities and practice them to a large extent. It is evident that students are aware of the importance of physical activity for their health and how they are positively inclined to it. Given that today's world is becoming more and more passive, it is very important to encourage the development of active physical life in childhood and thus ensure increased chance of long-term maintenance of the same.

Key words: physical activity, gender, leisure time, health

1. UVOD

Uzimajući u obzir da je čovjeku, od njegovog postanka, predodređeno fizičko kretanje, učinci suvremenog života uvelike utječu na njegovo zdravlje. Moderni svijet sa sobom nosi mnogobrojne posljedice, a jedna od njih se očituje u općeprihvaćenom te sve zastupljenijem sjedilačkom načinu života. Ovakav životni stil jedan je od ključnih čimbenika koji vode ka pojavi raznih kroničnih bolesti. Jedno od sve prisutnijih problema koje nosi pasivan način života znatno se očituje u povećanoj mogućnost postizanja prekomjerne tjelesne težine, a ona nadalje služi kao podloga za nastanak i daljnji razvitak raznih bolesti. Isto tako, nedovoljna tjelesna aktivnost može rezultirati slabljenu cjelokupnog organizma te tako biti uzrok raznim kardiovaskularnim bolestima i bolestima dišnih puteva, kao i povišenom krvnom tlaku. „Ljudski organizam pod utjecajem redovite tjelesne aktivnosti doživljava morfološke i funkcionalne promjene koje sprječavaju ili odlažu pojavu bolesti i poboljšavaju kapacitet podnošenja fizičkog napora.” (Prskalo, Sporiš, 2016; 172). Tehnološki napredak je uvelike odgovoran za sve lošije zdravlje ljudi jer omogućava minimalnu ili skoro nikakvu kretnju. Osim što se vrijeme većinski posvećuje nepovoljnim aktivnostima, kao što je gledanje televizije, korištenje računala i slično, čovjeku je sve postalo dostupno jednim klikom te se tako smanjuje njegova potreba za ikakvom kretnjom. Samostalan odlazak u npr. trgovine, banke, poštu sada je u potpunosti bespotreban jer se svemu može pristupiti tehnološkim putem. Tehnologija se ne prestaje razvijati i napredovati te će tako zdravlje ljudi postajati sve ugroženije. Temelj zdravlja čovjek može pronaći u tjelesnoj aktivnosti, stoga ju je potrebno postaviti kao neizostavan dio provođenja vremena. Prisutnošću tjelesne aktivnosti u svakodnevnom životu, pojedinac u znatnoj mjeri određuje vlastito ne samo tjelesno, već i mentalno zdravlje. Redovita tjelesna aktivnost praćena je smanjenjem anksioznosti i stresa, dvama sve prisutnijim i izraženijim produktima suvremenog svijeta. Pojedinac igra veliku ulogu u očuvanju vlastitog zdravstvenog stanja, a aktivna primjena kinezioloških aktivnosti omogućava mu poboljšanje kvalitete vlastitog života.

2. TJELESNA AKTIVNOST

Iako je izraz tjelesna aktivnost obično izjednačavan sa izrazom tjelesno vježbanje, govori se o dva potpuna različita termina. Babić (2018) navodi kako je tjelesno vježbanje zapravo podskupina tjelesne aktivnosti te ono podrazumijeva planiranu, strukturiranu, ponavljanju aktivnost koja ima svrhu unaprjeđenja ili održavanja tjelesne sposobnosti. „Pojam tjelesnog vježbanja nalazi se unutar jednog šireg konteksta, kojem pripada i pojam sporta, a to je pojam tjelesna aktivnost. Pod pojmom tjelesne aktivnosti obično se podrazumijeva nekakav oblik rekreativne ili organizirane tjelesne aktivnosti koja se uglavnom provodi u okvirima nekog programa i pod stručnim vodstvom, a s ciljem unaprjeđenja zdravlja, tjelesnog statusa i općenito dobrobiti za pojedinca”. (Bungić, Barić, 2009; 68, prema Barić, 2007). Tjelesna aktivnost i tjelesno vježbanje imaju zadatak pozitivno utjecati na cjelokupno zdravlje svakog čovjeka i jačanje njegovog organizma. Najutjecajniji element rizika smrtnosti upravo je tjelesna neaktivnost. Osim same kvalitete života, tjelesno aktivna osoba sama sebi osigurava produljeni životni vijek sprječavanjem raznih bolesti uzrokovanih ponajprije nekretanjem. Dijabetes, pretilost, hipertenzija i osteoporoza samo su neke od bolesti koje se mogu zaustaviti jednostavnim izborom vođenja aktivnog života. Uključivanjem tjelesne aktivnosti u svakodnevicu, čovjek svojevolumno ostavlja dugoročno pozitivan utjecaj na vlastito zdravlje. Premda je doprinos tjelesne aktivnosti neupitan, moderno društvo vrijeme, većinskim dijelom, odlučuje provoditi izbjegavajući aktivnosti koje iziskuju tjelesni angažman. Iako je stečene navike teško mijenjati, samo nekoliko promjena pri izboru provođenja vremena ostavile bi neizmjeran utjecaj na zdravstveno stanje svakog pojedinca.

2.1. Utjecaj tjelesne aktivnosti na pojedinca

Kao što je već spomenuto, tjelesna aktivnost ima veliki utjecaj na psihičko i fizičko zdravlje svakog pojedinca. Manjak ili nedostatak tjelesne aktivnosti se neupitno kroz život odražava kroz mnogobrojne posljedice. Upravo zbog toga je od velike važnosti tjelesnu aktivnost uključiti u svakodnevni život. Osim kao sredstvo prevencije za određene štetne učinke, također kao neizostavni dio vođenja kvalitetnijeg i boljeg života. Općenito, postoje brojne koristi koje proizlaze iz ovakvog načina života. Prvenstveno se te koristi manifestiraju kroz zdravlje, a u taj pojam spadaju mnogobrojne sastavnice. Tjelesna aktivnost je ključna u svim životnim fazama pa tako i u fazi djetinjstva, kada se kod djeteta zbiva pravilan rast i razvoj te se pritom razvijaju raznolike motoričke sposobnosti. S obzirom da je suvremeni

čovjek opterećen raznim tehnološkim sadržajima te mu oni predstavljaju sastavni način provođenja vremena, pretilost djece i mladih sve je češća pojava. Osnovni uzrok prekomjerne tjelesne težine očituje se u tome što djeca i mladi sve više vremena posvećuju raznolikim sadržajima poput televizora, mobitela i računala, a sve manje potrebnoj i nužnoj tjelesnoj kretnji. Danas je, više nego ikad, potrebno djecu poticati na uravnoteženu prehranu te usmjeravati ka vježbanju i tjelesnoj aktivnosti. Prekomjerna tjelesna težina vodi povećanom riziku raznih zdravstvenih poremećaja u odrasloj dobi. Osim fizičkog zdravlja, pretilost uvelike utječe i na psihičko stanje čovjeka. Uz pojam pretilosti, usko su vezani i pojmovi manjak samopoštovanja i samopouzdanja. Narušavanje spomenutih osobnih dojmova ima veliku ulogu u razvoju svakog mladog čovjeka, a promicanje pozitivne slike se najprije potiče tjelesnom aktivnošću. Osim pretilosti, sve češće pojave današnjice su poremećaji anksioznosti i depresija. Osim što tjelesna aktivnost smanjuje rizik za razvoj ovakve vrste poremećaja, ona nudi i osigurava razne pozitivne utjecanje prilikom borbe s depresijom i anksioznošću. „Endorfin je vrsta enzima i neuroprijenosnika koji nastaju u hipotalamusu i upućuju na povezanost tjelesne aktivnosti i proizvodnju tvari u mozgu koja se može opisati kao stanje umanjene boli i velike euforije, pa tako različitim oblicima tjelesne aktivnosti potičemo izlučivanje endorfina pri čemu smanjujemo razinu depresije, anksioznosti i različitih negativnih stanja.” (Prskalo, Sporiš, 2016; 186).

2.2. Tjelesna i zdravstvena kultura

Predmet Tjelesna i zdravstvena kultura temelji se na razvoju potrebnih morfoloških sposobnosti učenika. S obzirom da učenici svoje slobodno vrijeme sve manje posvećuju kretanju i fizičkoj aktivnosti, a sve više tehnološkim sredstvima, ovaj predmet preuzima sve veću ulogu u životu učenika. Ovakva nastava pruža višestruke vrijednosti svakom učeniku. Prilikom tjelesnog vježbanja aktivira se lokomotorni sustav, razvijaju se antropološke značajke, povećava se razina opće sposobnosti organizma, a razvija se i sama ličnost učenika. Tjelesna i zdravstvena kultura učenike informira o važnosti poboljšanja i očuvanja vlastitog zdravlja i zdravlja okoline, dobrobiti redovitog tjelesnog vježbanja, važnosti razvijanja higijenskih navika te općenito zdravih životnih navika. Pridonosi razvoju pozitivnih stavova prema tjelesnom vježbanju kod učenika te oni spontano razvijaju vještine potrebne za budući život i rad. „Pri tjelesnom vježbanju velika je mogućnost da se razviju pozitivne moralne osobine: odlučnost, smjelost, prisebnost, upornost, ustrajnost, discipliniranost, inicijativnost,

iskrenost, skromnost, životni optimizam, poštenje, kulturno ponašanje, patriotizam, humanizam, pravilan odnos prema društvenoj sredini i dr.” (Bunjić, Barić, 2009; 66). Cilj Tjelesne i zdravstvene kulture očituje se u poticanju optimalnog rasta i razvoja učenika, adekvatnom poboljšanju učenikovih vještina i osobina, osposobljavanju učenika u smislu njegovih motoričkih sposobnosti i uspostavljanju odgovarajućih odgojnih učinaka. Svaki sat Tjelesne i zdravstvene kulture potrebno je dobro organizirati, kako bi se realiziralo što više ciljeva te samim time ostvarili veći uspjesi. O mjestu i ulozi Tjelesne i zdravstvene kulture u sustavu odgoja i obrazovanja Findak (2001) govori sljedeće: ”tako dugo dok se putem tjelesnog vježbanja može utjecati na poboljšanje ili, još konkretnije, transformaciju antropološkog statusa djece, učenika i mladeži, to bi trebala biti osnovna orijentacija tjelesne i zdravstvene kulture u sustavu odgoja i obrazovanja, a jednako tako i moto svih njezinih stremljenja. Sve drugo što se događa ili bi se trebalo događati u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi mora biti u službi te spoznaje, zapravo njezina pozitivna posljedica.” (Findak, 2001; 23)

2.4. Zadaće tjelesnog vježbanja u nastavnom procesu

Neljak (2013) navodi tri svrhe tjelesnog i zdravstvenog područja; primarna, sekundarna i tercijarna svrha. Primarna svrha pridonosi razvoju kinantropoloških, odnosno morfoloških, motoričkih i funkcionalna obilježja, kao i indirektnom razvoju antropoloških obilježja. Ona se očituje kao temelj zdravlja djece i mladeži. Sekundarna svrha tjelesnog i zdravstvenog područja se odražava kroz stjecanje sposobnosti za individualnu tjelesnu aktivnost koja pridonosi kvalitetnijem i dugovječnijem životu. Tercijarna svrha tjelesnog i zdravstvenog područja odnosi se na stjecanje i djelotvorno održavanje radnih sposobnosti učenika koje će se u odraslom životu odraziti kao efikasna organizacija profesionalnih radnih sposobnosti.

Zadaće Tjelesne i zdravstvene kulture su antropološke, obrazovne i odgojne. Jedna od primarnih obveza Tjelesne i zdravstvene kulture je zadovoljiti učenikovu potrebu za kretanjem. U širem kontekstu, nastavni proces ima zadaću učeniku omogućiti stjecanje znanja i vještina, utemeljiti navike tjelesnog vježbanja te zdravog načina života, motivirati učenike za svrhovito provođenje slobodnog vremena, upoznati učenika sa vlastitim tijelom te pridonijeti njegovoj sposobnosti praćenja vlastitog napretka. Od izuzetne važnosti su i briga za higijenu i stjecanje higijenskih navika. Isto tako, potiče se i afirmiranje humanih odnosa te se doprinosi razvoju moralnih odlika učenika. Učenici prilikom sata razvijaju pozitivne stavove prema

skupini, uče kako vladati vlastitim emocijama, bolje razumiju kako primijeniti međusobno poštovanje i kako raditi u zajednici. Tjelesna i zdravstvena kultura ima veliki utjecaj na sami razvoj cjelokupne učenikove ličnosti.

3. SLOBODNO VRIJEME

Slobodno vrijeme pojam je koji teoretičari objašnjavaju i shvaćaju na različite načine, stoga ne postoji jedinstvena definicija slobodnog vremena. Ono je zapravo pitanje pojedinca i njegovih osobnih interesa. Božović naglašava kako slobodno vrijeme „predstavlja vid egzistencije koja je dragovoljno odabrana kao najbolji način čovjekove samorealizacije.” (Božović, 2008; 120). Svaki čovjek pojedinačno oblikuje svoje slobodno vrijeme prema svojim osobnim motivima i interesima, bez ikakve obveze. Stoga, slobodno vrijeme jednog pojedinca znatno se razlikuje od slobodnog vremena drugog pojedinca. Razlike u provođenju slobodnog vremena nastaju također s obzirom na dob, spol, mjesto boravka i slično. S obzirom da pojedinac samostalno oblikuje slobodno vrijeme, ono je odraz njegovih ciljeva te je stoga vrlo važno za razvoj osobne ličnosti. Prema Previšiću (2000) slobodno vrijeme je prostor samoostvarenja i realizacije vlastite osobnosti, odnosno njime se omogućava interakcija u procesima individualizacije, socijalizacije i inkulturacije. Pomoću njega pojedinac zadovoljava svoje potrebe te se u tom kontekstu ostvaruje intelektualno, tjelesno i emocionalno. S obzirom da se vremenom pojavljuje sve više vanjskih utjecaja koji se negativno odražavaju na kvalitetu provođenja slobodnog vremena, poželjno ga je strukturirati tako da je, osim ugodnog, racionalno i korisno. Djeca nisu u mogućnosti racionalno strukturirati svoje slobodno vrijeme te zato tu odgovornost preuzimaju odrasli. Na njima ostaje zadaća da djeci i mladima organiziraju i ponude vrijedne sadržaje koji će pridonijeti njihovom osobnom razvoju. Djeca i mladi najviše slobodnog vremena posvećuju zabavi i relaksaciji te ih je potrebno poticati i motivirati da, osim toga, važnost pridaju i učenju i stvaranju.

3.1. Igra – ključan faktor djetetova razvoja

Igra je oblik samoinicijativne aktivnosti slobodnog vremena kroz koju dijete uči o sebi i svijetu oko sebe. Ona predstavlja znatan segment djetetovog razvoja te je presudan element razvijanja intelektualnih, tjelesnih, socijalnih i emocionalnih sposobnosti svakog djeteta. Igrom se zadovoljavaju raznorazne potrebe urođene ljudskom biću, a prvobitno se

zadovoljava potreba mišićne aktivnosti. Ključan je faktor za fizički razvoj djeteta te istovremeno jedan od najdjelotvornijih načina za psihički razvoj djeteta. Kroz igru dijete stvara pozitivne emocije koje pridonose jačanju i izgradnji same njegove osobnosti i identiteta. Dijete spontano i nesvjesno igrom zadovoljava svoju vlastitu prirodu i pridonosi samostalnom razvoju. Pomoću nje ostvaruje svoje unutarnje potrebe tako što ju kontrolira i njome upravlja prema svojoj volji. Igru karakterizira velika odgojna uloga te je ona većinski sadržaj djetetova života. Igrom i kroz igru se kod djeteta manifestiraju razne odlike, prijeko potrebne za djetetov napredak te se pozitivno ispoljavaju u njegovom daljnjem životu. „Naime, ako se i možemo složiti da je dijete u svojoj svakodnevnici samo dijete, u igri ono postaje čovjek koji se podvrgava pravilima igre, koji u igri pokušava nadmudriti druge, koji angažira svoje potencijale da bude bolji, najbolji, pobjednik, koji surađuje s drugima, koji čini još mnogo toga što je svojstveno čovjeku. Igra stoga ima neprocjenjivu odgojnu vrijednost, ona je »magija« jer ima gotovo magičnu moć u odgoju djece.” (Andrijašević, 2000; 38). Igra je krucijalan čimbenik života te je stoga ona temeljno pravo svakog djeteta.

3.2. Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti

„S obzirom na to da je dijete biće u razvoju, u procesu formiranja vrijednosti, stavova, interesa i navika te da mu je potrebna pomoć odraslih, ne može se dijete ostaviti da se samo snalazi i angažira u slobodnom vremenu, već mu u tome treba pomagati i usmjeravati ga, stvoriti povoljne uvjete za razvoj njegovih interesa i sklonosti te za razvoj kulture provođenja slobodnog vremena.” (Pejić Papak, Vidulin, 2016; 65). Djetetu se upravo to može pružiti kroz izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. Dok ovakve aktivnosti učeniku pružaju unaprijed organizirano i osmišljeno korištenje slobodnog vremena, on u njima sudjeluje dobrovoljno te ih bira prema vlastitim interesima i potrebama. One predstavljaju značajan aspekt u organizaciji učenikova slobodnog vremena. „Izvannastavne aktivnosti su različiti organizacijski oblici okupljanja učenika u slobodno izvannastavno vrijeme u školama, koji imaju pretežno kulturno-umjetničko, športsko, tehničko, rekreacijsko, i znanstveno (obrazovno) obilježje.” (Cindrić, 1992; 52). Iako su pojmovi izvannastavni i izvanškolske aktivnosti usko povezani, radi se o dva različita oblika aktivnosti. „Izvanškolske aktivnosti čine različiti organizacijski i programski oblici okupljanja učenika u društvima, klubovima i drugim institucijama izvan škole.” (Cindrić, 1992; 51). Neke od važnih zadaća spomenutih aktivnosti su poticanje znatiželje kod učenika, unaprjeđenje učenikovih sposobnosti te lakše i

jednostavnije stjecanje znanja. Sudjelovanjem u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima, učenik svoje slobodno vrijeme oblikuje na kvalitetan način koji pridonosi poboljšanju njegova života, pritom razvijajući vještine i zadovoljavajući vlastite individualne potrebe. Njima se ostvaruje autentična nužnost svakog učenika te dolazi do poboljšanja učenikovih postignuća i samog učenikovog zdravlja. Prisutnost učenika na ovakvom tipu aktivnosti u konačnici doprinosi učinkovitijem i produktivnijem odabiru daljnjeg korištenja slobodnog vremena.

3.3. Značaj kineziološke aktivnosti u slobodnom vremenu učenika

Problematika današnjice u životu djece i mladih očituje se u nekvalitetnom izboru provođenja slobodnog vremena. Upravo ovaj izbor se uvelike odražava na zdravlje svakog pojedinca. Sve prisutniji pasivni oblici aktivnosti, koje obuhvaća i uvodi moderno društvo, zahtijevaju minimalnu ili nikakvu fizičku aktivnost, a s vremenom se manifestiraju posljedice takvog načina života. „Pitanje slobodnoga vremena jest pitanje opstanka čovjeka u radikalno promijenjenim životnim uvjetima pa briga o slobodnom vremenu djeteta postaje temelj navike koja će pratiti pojedinca do te mjere da mu može odrediti životni put.” (Prskalo, 2007; 162). Potrebno je djecu poticati i usmjeravati ka razvijanju rutine ispunjene tjelesnom aktivnošću te motivirati pri usvajanju trajnih zdravih navika. U sustavu školstva, veliku ulogu u organizaciji adekvatnog provođenja slobodnog vremena učenika imaju učitelji. Oni imaju zadaću provoditi te tako učenicima omogućiti sudjelovanje u raznim oblicima aktivnosti kojima će učenici zadovoljiti nužnu potrebnu kretanja. Škola bi trebala biti obavezna promicati aktivnosti koje rezultiraju u unaprijeđenju znanja i vještina djeteta te tako poboljšavaju kvalitetu društvenog ponašanja i djelovanja. Kod učenika se treba nastojati oblikovati pozitivan odnos prema slobodnom vremenu te ih poticati na njegovo aktivno korištenje kako bi se omogućio cjelovit razvoj osobnosti. Ipak, veću ulogu od učitelja imaju roditelji. Roditelji čine temelj za uravnotežen život djeteta. Danas je djetetu sve više potreban netko tko će ga usmjeravati na izbjegavanje pasivnih aktivnosti, poput prekomjernog korištenja mobitela ili računala, a motivirati na tjelesnu aktivnosti. Kvalitetnom razvoju djeteta najbolje će pridonijeti aktivno bavljenje sportom. Sport sa sobom nosi razne prednosti, poput psihofizičkog razvoja i ojačanja samog zdravlja, te bi najviše zbog toga trebao biti u interesu roditelja. Djeca koja slobodno vrijeme posvećuju sportu, jednim dijelom su zaštićena od negativnih vanjskih utjecaja. Takav tip aktivnost ključni je pokretač djetetova fizičkog i mentalnog zdravlja te predkazatelj zdravog života.

4. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Istraživanje vezano za kineziološke sadržaje i slobodno vrijeme učenika i učenica mlađe školske dobi proveo je Ivan Prskalo 2007. godine. Uzorak istraživanja sastojao se od 247 učenika i učenica od prvog do četvrtog razreda osnovne škole. Istraživanjem se pokazalo kako učenici svoje slobodno vrijeme znatno manje posvećuju tjelesnim aktivnostima (17%), u odnosu na sedentarne sadržaje (27%). Osim stava prema kineziološkim sadržajima, istraživanjem se također želio utvrditi stav učenika prema predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura. Iako je preferencija predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura rezultirala sa 37%, samo 13% učenika dodjeljuje ovom predmetu prvo mjesto u smislu važnosti za budućnost.

2013. godine Rastovski, Šumanović i Tomac provode istraživanje s ciljem ispitivanja učeničkih perspektiva prema predmetu Tjelesne i zdravstvene kulture. Uzorak je činio 331 učenik, odnosno 174 učenika i 157 učenica te se radilo o učenicima četvrtih razreda osnovnih škola. Istraživanjem se zaključuje kako učenici četvrtih razreda većinski imaju pozitivan stav prema predmetu, čak 96% učenika procjenilo je da se uglavnom ili potpuno slaže da vole ići na nastavu tjelesne i zdravstvene kulture. Zaključuje se također kako je predmet Tjelesna i zdravstvena kultura većini učenika jedan od tri omiljena predmeta te da postoje značajne razlike s obzirom na spol. Predmet je omiljeniji dječacima nego djevojčicama.

Cilj istraživanja kojeg su proveli Prskalo, Horvat i Hraski 2014. godine bio je ustanoviti sklonosti učenika prema igri i kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme. Uzorak se sastojao od 628 učenika koji su bili polaznici od prvog do četvrtog razreda osnovne škole. Rezultati dobiveni istraživanjem sugeriraju kako je sklonost prema igri i kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme djelomično sukladna kronološkoj dobi. Nadalje, istraživanjem se ne potvrđuju spolne razlike u preferenciji aktivnosti slobodnog vremena učenika i učenica.

Badrić, Prskalo i Matijević 2015. godine provode istraživanje s ciljem ispitivanja razlika prema spolu i dobi prilikom aktivnosti provođenja slobodnog vremena. Uzorak istraživanja se temeljio na 847 učenika, odnosno 413 djevojčica i 434 dječaka. Učenici su pohađali osnovnu školu, a raspon razrednih odjela je sezao od petog do osmog razreda. Istraživanje je rezultiralo u statistički značajnim spolnim razlikama u odabiru aktivnosti u slobodno vrijeme, a dobne razlike se nisu pokazale značajnima. Rezultati istraživanja prikazuju kako većinski izbor kinezioloških aktivnosti u slobodno vrijeme pripada bicikliranju te igranju nogometa. Hrvanje i gimnastika su se pokazali kao najmanje prakticirane

aktivnosti. Dok je zaključeno kako učenici učestvuju u kineziološkim aktivnostima dva do tri puta tjedno, čak više od polovice učenika je reklo da su gledali televiziju skoro svaki dan u prethodnih sedam dana. Sljedeće zastupljene aktivnosti su slušanje glazbe, korištenje interneta te korištenje računala. Za aktivnosti poput odlaska u kino, crtanje i slikanje učenici su u velikoj većini rekli da u njima ne sudjeluju. Gotovo polovica učenika se izjasnila da nije sudjelovala u aktivnosti čitanja.

Nevenka Maras je 2016. godine provela istraživanje s učenicima koji su bili polaznici od petog do osmog razreda osnovne škole. U istraživanju je sudjelovalo 157 učenika, a od toga 78 dječaka i 79 djevojčica. Cilj istraživanja bio je ispitati spolne i dobne razlike u tjelesnim i sedentarnim aktivnostima učenika. Ovim istraživanjem se utvrdilo kako na tjelesne i sedentarne aktivnosti između učenika značajno utječu spol i dob. Rezultati pokazuju kako učenici petog razreda češće participiraju u kineziološkim aktivnostima, dok učenice jednako vrijeme posvećuju kineziološkim i sedentarnim aktivnostima. U šestom razredu učenici su ti koji podjednako participiraju u oba tipa aktivnosti, a učenice više u kineziološkim aktivnostima. U sedmom razredu samo kod učenica prevladavaju sedentarne aktivnosti. Dok učenici osmog razreda više vremena troše na tjelesnu aktivnost, učenice jednako sudjeluju i u tjelesnim i u sedentarnim aktivnostima.

5. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

5.1. Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati spolne razlike između učenika i učenica nižih razreda osnovne škole, prilikom stava prema tjelesnoj aktivnosti. Isto tako, želio se ispitati odabir i provedba tjelesnih aktivnosti učenika i učenica u njihovo slobodno vrijeme.

Na osnovu prethodno definiranog cilja, postavljenje su sljedeće hipoteze:

Hipoteza 1: Ne postoji statistički značajna razlika između učenika i učenica u stavu prema tjelesnim aktivnostima.

Hipoteza 2: Učenici i učenice primjenjuju sličan odabir i provedbu tjelesnih aktivnosti u slobodno vrijeme.

5.2. Uzorak ispitanika

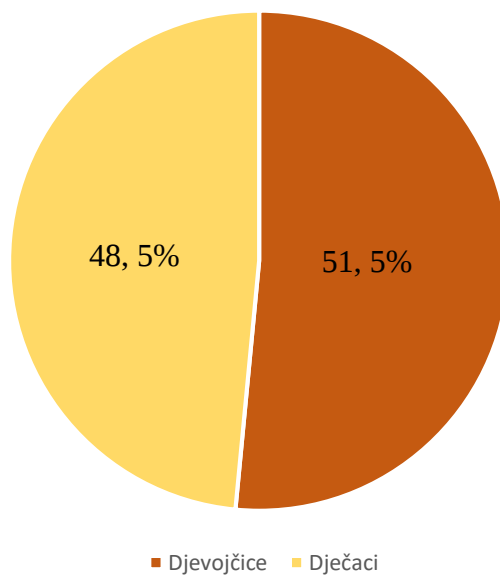
U istraživanju su sudjelovali učenici drugog i četvrtog razreda Osnovne škole Retkovec. Uzorak ispitanika sastojao se od 66 učenika, a od toga su sudjelovale 34 djevojčice i 32 dječaka.

5.3. Upitnik

Istraživanje se provodilo upitnikom koji je sadržavao 14 pitanja. Prvo i drugo pitanje upitnika odnosilo se na spol učenika te razred koji pohađaju, a ostatak upitnika odnosio se na povezanost spola i stava prema tjelesnoj aktivnosti te provedbi iste u slobodno vrijeme učenika i učenica. Podatci o učenicima korišteni kroz upitnik su potpuno anonimni te se obrađuju zbirno.

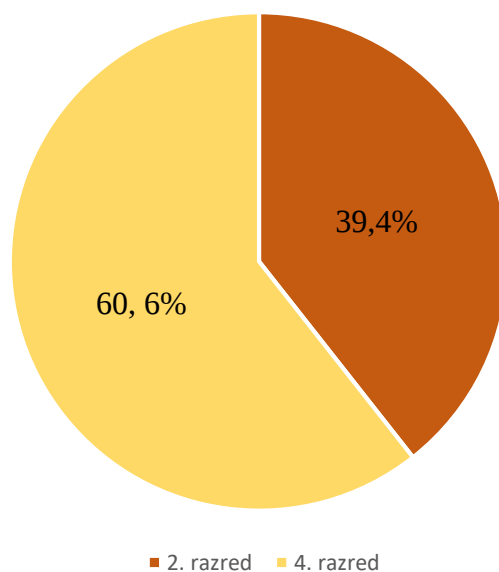
6. REZULTATI I RASPRAVA

Grafikon 1: Spol ispitanika



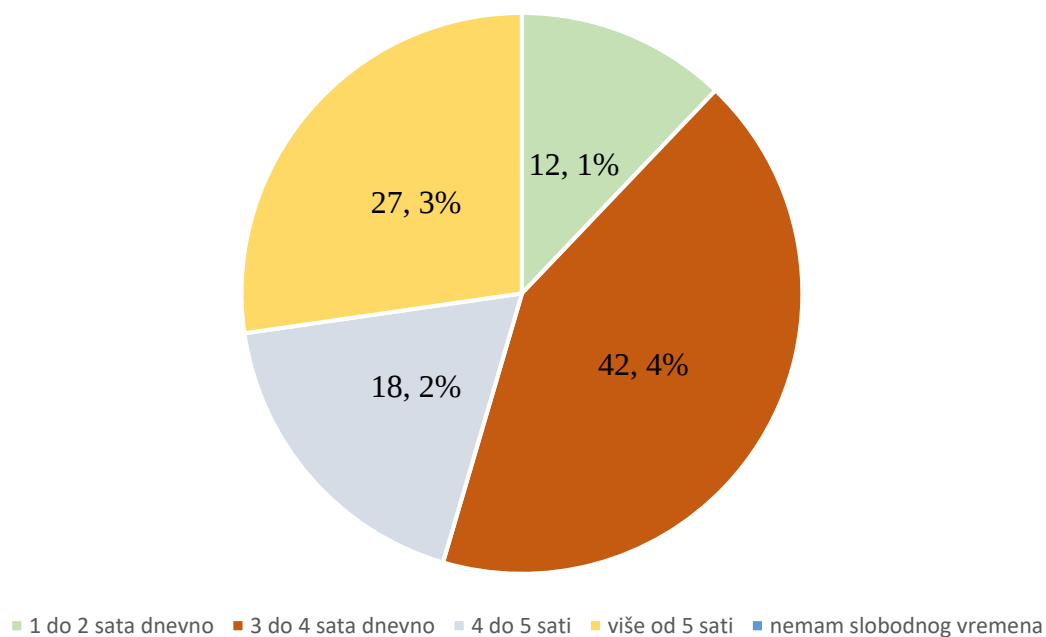
Uzorak ispitanika sastojao se od 66 učenika. U istraživanju su sudjelovale 34 djevojčice i 32 dječaka. Od ukupnog broja učenika, 51, 5% uzorka ispitanika činile su djevojčice, a 48, 5% dječaci.

Grafikon 2: Dob ispitanika



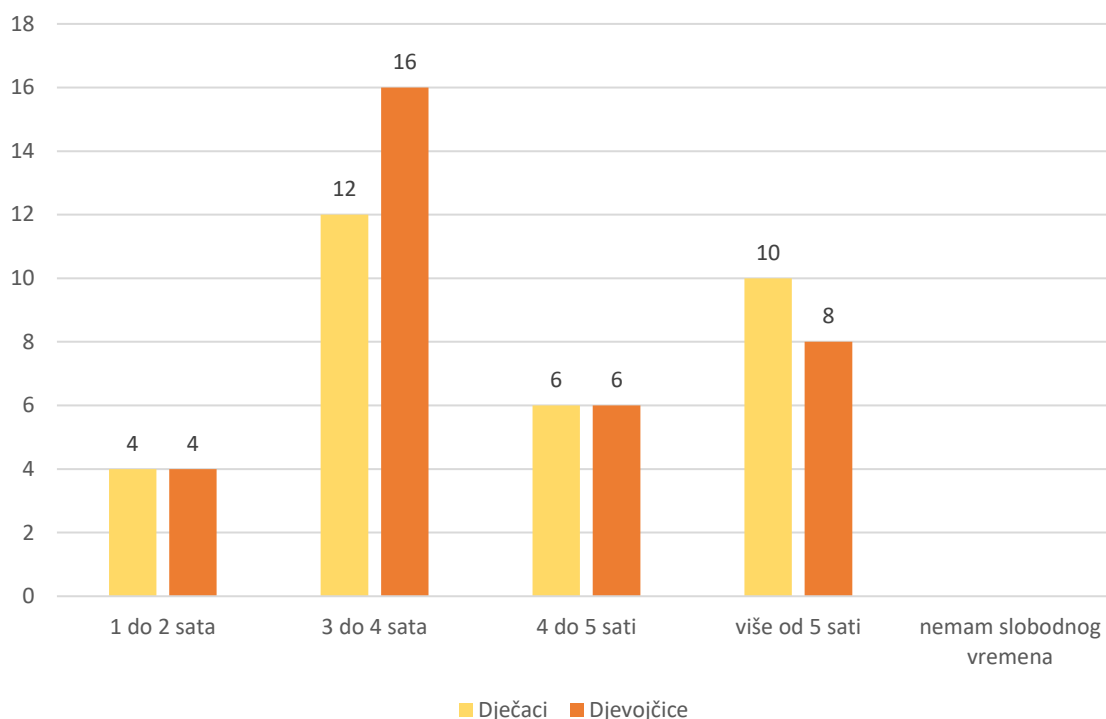
Od ukupnog broja ispitanika, 39, 4% učenika bili su polaznici drugog razreda, a 60, 6% učenika polaznici četvrtog razreda osnovne škole.

Grafikon 3: Slobodno vrijeme učenika



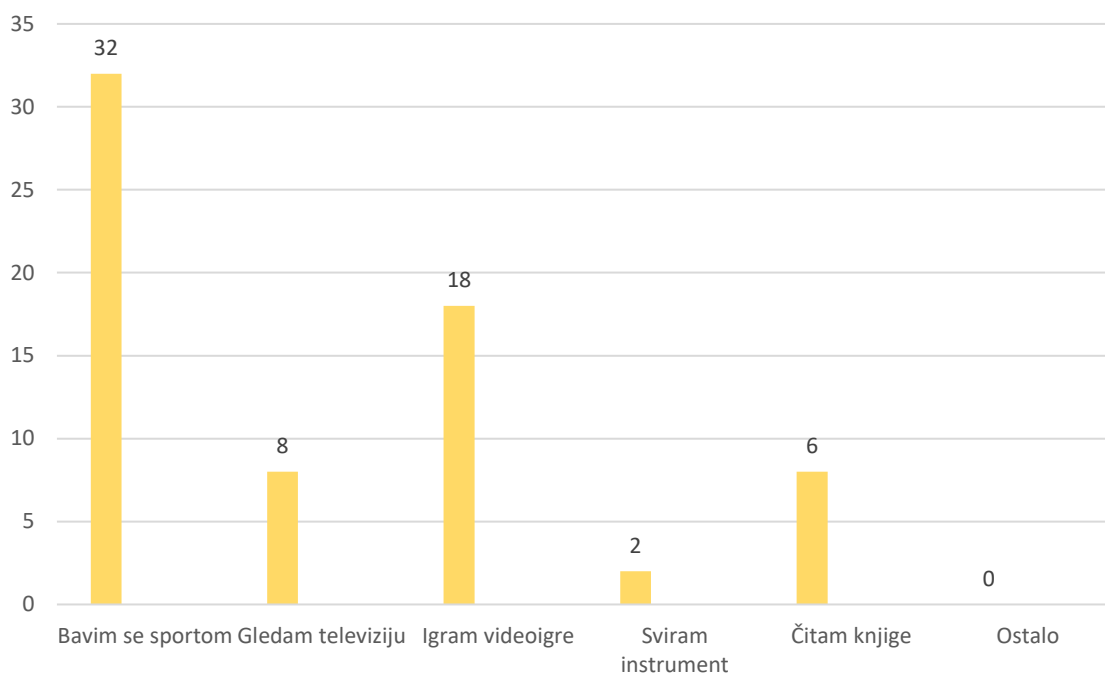
Priloženim grafikonom prikazana je procjena učenika o slobodnom vremenu koje imaju u danu. Najveći broj učenika, njih čak 42, procjenjuje kako dnevno imaju 3 do 4 sata slobodnog vremena. Od ukupnog broja učenika se to očituje kao 42,4%. Nadalje, 27 učenika, odnosno 27, 3% učenika procjenjuje kako dnevno imaju više od 5 sati slobodnog vremena. 18 učenika, odnosno njih 18, 2% učenika, procjenjuje kako dnevno imaju 4 do 5 sati slobodnog vremena, a 12 učenika, odnosno 12, 1% učenika ima 1 do 2 sata slobodnog vremena. Niti jedan učenik ne procjenjuje kako nema slobodnog vremena.

Grafikon 4: Slobodno vrijeme učenika prema spolu



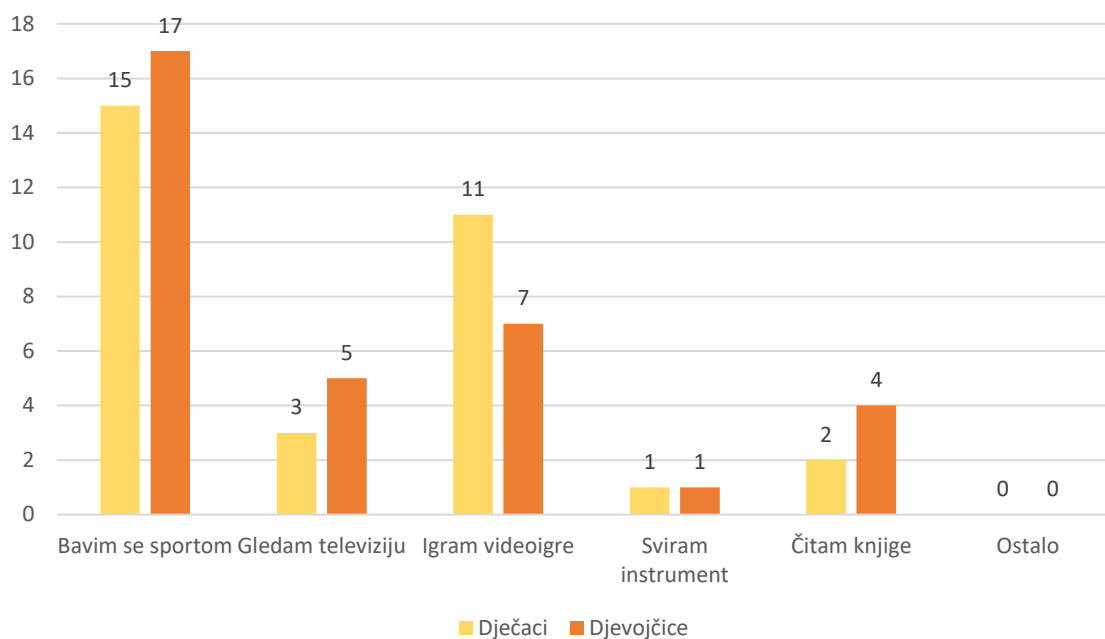
Grafikon prikazuje procjenu količine slobodnog vremena dječaka i djevojčica. Jednak broj dječaka i djevojčica (N=4) procjenjuje da dnevno imaju 1 do 2 sata slobodnog vremena. Također, jednak broj dječaka i djevojčica (N=6) procjenjuje da dnevno imaju 4 do 5 sati slobodnog vremena. Dok 3 do 4 sata slobodnog vremena ima više djevojčica (N=16) nego dječaka (N=12), više dječaka (N=10) procjenjuje da imaju više od 5 sati slobodnog vremena u odnosu na djevojčice (N=8). Niti jedan dječak niti djevojčica ne procjenjuju kako nemaju slobodnog vremena. Rezultati istraživanja prikazuju kako je procjena slobodnog vremena dječaka i djevojčica prema spolu uravnotežena.

Grafikon 5: Aktivnosti slobodnog vremena



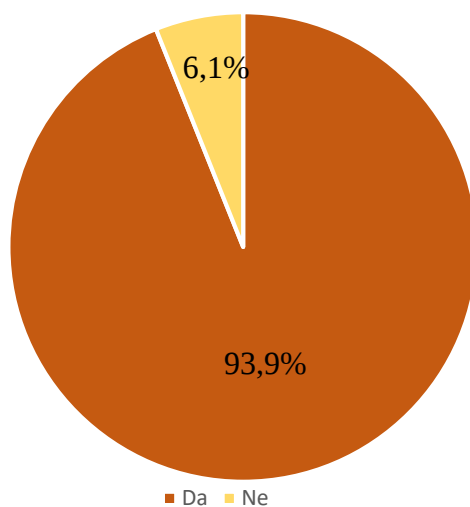
S obzirom na odabir aktivnosti u provođenju slobodnog vremena, najveći broj učenika odabire aktivnost bavljenja sportom. Čak 32 učenika se u slobodno vrijeme bave sportskim aktivnostima. Sljedeća najzastupljenija aktivnost je aktivnost igranja videoigara te 18 učenika tako najčešće provodi slobodno vrijeme. Nadalje, u slobodno vrijeme televiziju najčešće gleda 8 učenika, a njih 6 najčešće čita knjige. Najmanje zastupljena aktivnost je sviranje instrumenta te nju najčešće prakticira samo 2 učenika.

Grafikon 6: Aktivnosti slobodnog vremena prema spolu



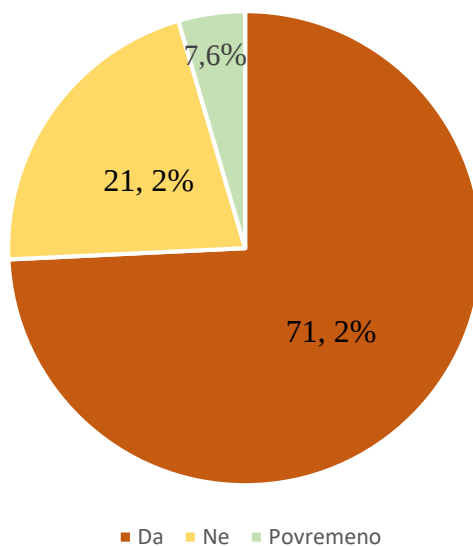
Grafikon prikazuje odabir provedbe slobodnog vremena prema spolu učenika. Rezultati prikazuju kako je i kod djevojčica (N=17) i kod dječaka (N=15) najzastupljenija aktivnost bavljenje sportom. Sljedeće zastupljena aktivnost kod dječaka i djevojčica je igranje videoigara. Televiziju najčešće gleda 5 djevojčica i 3 dječaka. Najmanje zastupljena aktivnost je sviranje instrumenta, koju odabire 1 dječak i jedna djevojčica. Čitanje knjige odabrala su 2 dječaka te 4 djevojčice.

Grafikon 7: Količina slobodnog vremena



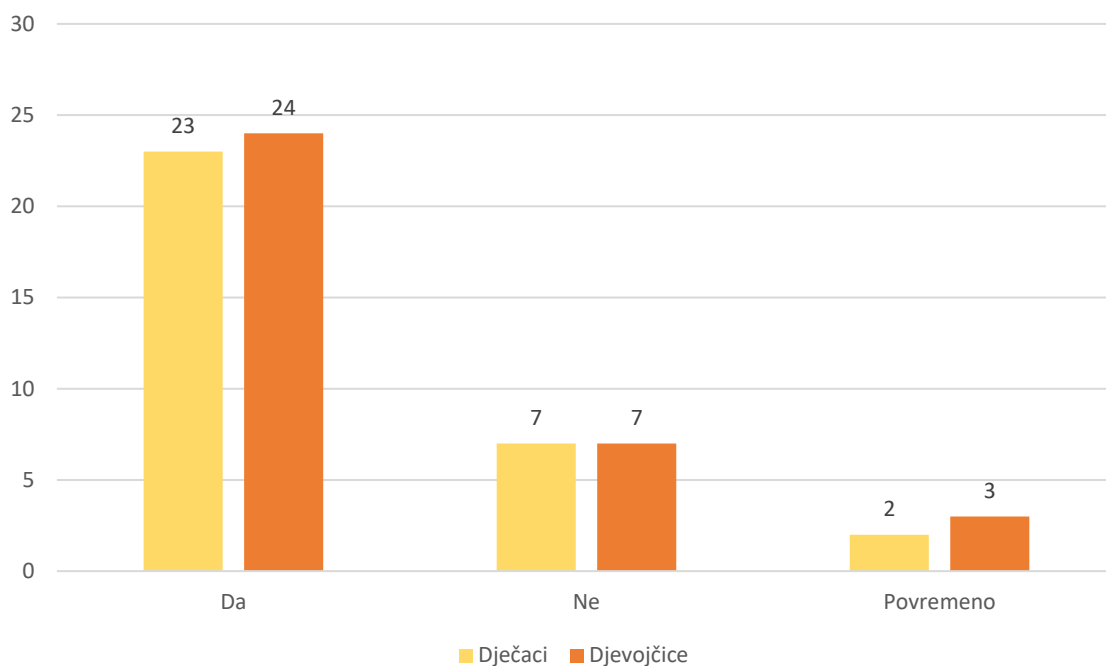
Učenicima je postavljeno pitanje smatraju li da imaju dovoljno slobodnog vremena. Od 66 učenika, njih 93, 9% reklo je da smatraju da imaju dovoljno slobodnog vremena. Samo 6, 1% učenika se ne slaže s istim.

Grafikon 8: Bavljenje sportom u slobodno vrijeme



S obzirom na pitanje bavljenja sportom, od ukupno 66 učenika, 47 učenika reklo je kako se bavi sportom, 5 učenika kako se povremeno bavi, a 14 učenika kako se uopće ne bavi sportom.

Grafikon 9: Bavljenje sportom u slobodno vrijeme prema spolu



Grafikon prikazuje kako je bavljenje sportom u slobodnom vrijeme poprilično jednako zastupljeno i kod dječaka i kod djevojčica. Da se bave sportom izjasnile su se 24 djevojčice i 23 dječaka. Povremeno bavljenje sportom upražnjavaju 3 djevojčice i 2 dječaka, dok se sportom ne bavi 7 djevojčica i 7 dječaka.

Tablica 1: Vrste sportskih aktivnosti

Vrsta sportske aktivnost	N	Postotak
Nogomet	13	25%
Rukomet	7	13, 5%
Odbojka	10	19, 2%
Košarka	4	7, 7%
Tenis	2	3, 8%
Plivanje	2	3, 8%
Gimnastika	5	9, 6%
Atletika	0	0%
Borilački sportovi	2	3, 8%
Ples	7	13, 5%

Od ukupnog broja učenika, njih 52 se izjasnilo kako se bavi sportom u slobodno vrijeme. Najviše učenika bavi se nogometom, njih 25%. Sljedeći najzastupljeniji sport je odbojka te se njom bavi 19, 2% učenika. Nakon odbojke, učenici se najviše bave rukometom i plesom te svaki od njih obuhvaća 13, 5% učenika. Gimnastikom se bavi 9, 6% učenika, a košarkom 7, 7% učenika. Tenis, plivanje te borilački sportovi dijele mjesto prema zastupljenosti te se svakim od njih bavi 3, 8% učenika. Najmanje zastupljeni sport je atletika kojom se ne bavi niti jedan učenik.

Tablica 2: Vrste sportskih aktivnosti kod dječaka

Vrsta sportske aktivnosti	N	Postotak
Nogomet	12	48%
Košarka	4	16%
Rukomet	3	12%
Plivanje	2	8%
Borilački sportovi	2	8%
Odbojka	1	4%
Tenis	1	4%

Od ukupnih 66 učenika, 25 dječaka bavi se sportom. Iz tablice možemo vidjeti kako se najviše dječaka bavi nogometom, njih 48%. Nakon nogometa, najzastupljeniji sport je košarka te se njom bavi 16% dječaka. Rukometom se bavi 12% dječaka, a sportovima poput plivanja i borilačkih sportova bavi se po 8% dječaka. Od sportova koje su dječaci naveli kao one kojima se bave, tenis i odbojka su najmanje zastupljeni te se svakim od njih bavi 4% učenika.

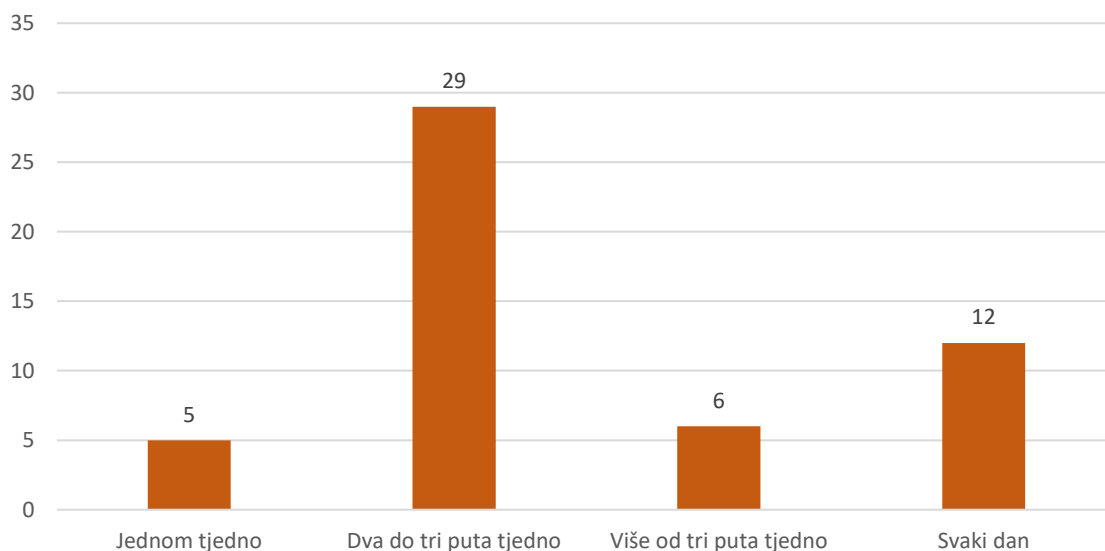
Tablica 3: Vrste sportskih aktivnosti kod djevojčica

Vrsta sportske aktivnosti	N	Postotak
Odbojka	9	33, 3%
Ples	7	25, 9%
Gimnastika	5	18, 5%
Rukomet	4	14, 8%
Tenis	1	3, 7%
Nogomet	1	3, 7%

Od ukupnih 66 učenika, 27 učenica bavi se sportom. Najzastupljeniji sport kod djevojčica je odbojka te se njome bavi 33, 3% učenica. Nadalje, 25, 9% učenica u slobodno vrijeme bavi se plesom. Gimnastikom se bavi 18, 5% učenica, a rukometom 14, 8%. Tenis je poprilično jednako zastupljen kod dječaka i djevojčica te se njime bavi 3, 7% učenica. Uz

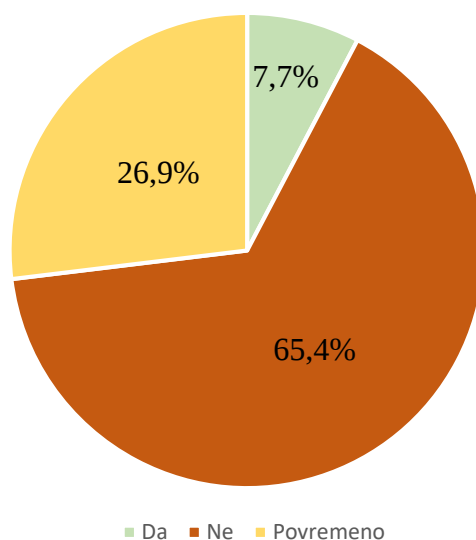
tenis, kod djevojčica je nogomet najmanje zastupljen od sportova kojima se u slobodno vrijeme bave.

Grafikon 10: Učestalost bavljenja sportom u slobodno vrijeme



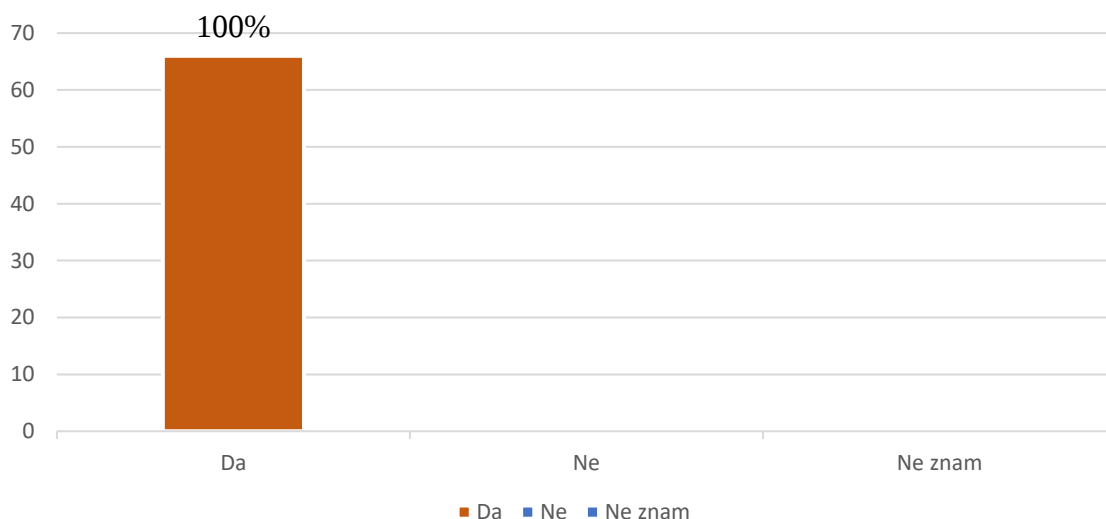
Najviše učenika (N=29) izjasnilo se kako se sportom bave dva do tri puta tjedno, odnosno njih 55, 8%. Svaki dan sportom se bavi 12 učenika, odnosno 23, 1%. Kako se sportom bave više od 3 puta tjedno, reklo je 6 učenika što čini 11, 5%. Najmanji postotak učenika, 9, 6%, reklo je kako se sportom bavi jednom tjedno.

Grafikon 11: Utjecaj sporta na fizički napor



Od 52 učenika koja su se izjasnila da se bave sa sportom, većinski dio učenika, njih 34, ne osjeća da je bavljenje sportom naporno. U postotcima ovaj broj čini 65, 4% učenika. Nadalje, 26, 9% učenika, odnosno njih 14, osjeća kako im je bavljenje sportom povremeno naporno. Kako im bavljenje sportom jest naporno, izjašnjava se mali udio učenika, odnosno njih 4 ili 7, 7%.

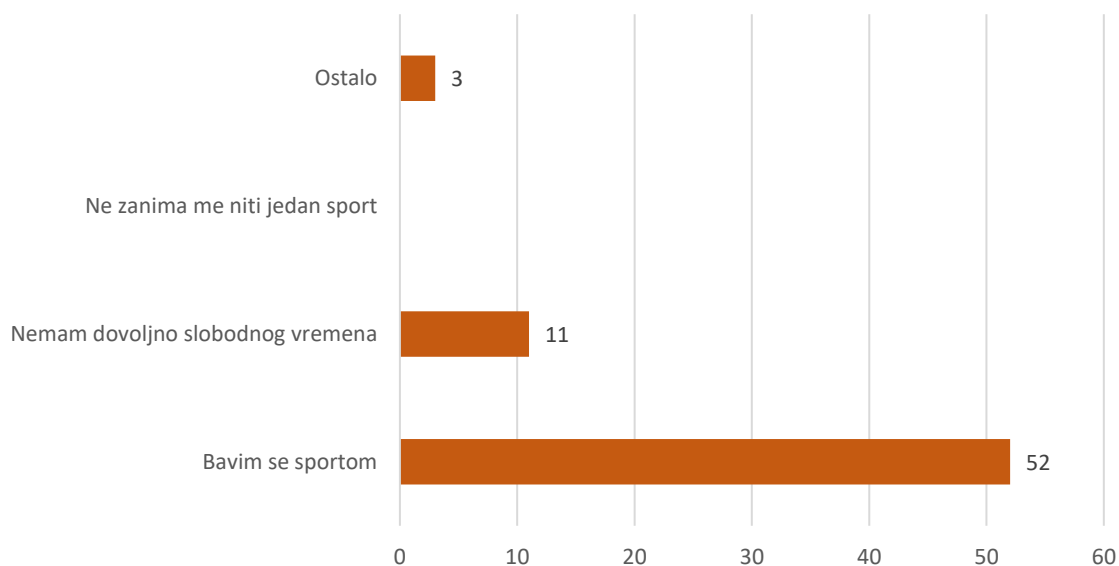
Grafikon 12: Stav o važnosti sporta za zdravlje



Iz priloženog grafikona može se iščitati kako svih 66 učenika, odnosno 100% učenika, smatraju da je bavljenje sportom važno za njihovo zdravlje. Niti jedan učenik nije odgovorio

kako misli da tjelesna aktivnost nije važna u smislu zdravlja, niti kako ne zna je li ona važna ili nije.

Grafikon 13: Razlozi tjelesne neaktivnosti



Većinski broj učenika, odnosno njih 52, bavi se sportom. Od 14 preostalih učenika koji se ne bave sportom, njih 11 kao razlog navodi da nemaju dovoljno slobodnog vremena. Ostala 3 učenika navode različite razloge poput: *nemam dovoljno novaca, prije nisam imao dovoljno vremena, ali počeo ću se baviti sportom te ne mogu se odlučiti.*

Tablica 4: Vrste tjelesne aktivnost u slobodno vrijeme

Vrsta tjelesne aktivnost	N	Postotak
Igranje vani	31	47%
Šetanje	6	9, 1%
Vježbanje	3	4, 5%
Rolanje	13	19, 7%
Bicikliranje	11	16, 7%
Pomaganje u kućanskim poslovima	2	3%

Prema rezultatima istraživanja, učenici drugih i četvrtih razreda u slobodno vrijeme najčešće sudjeluju u aktivnosti igranja vani. Njih 31, odnosno 47%, odabire ovu aktivnost kao najprakticiraniju. Slijedi aktivnost rolanja, koju odabire 19, 7% učenika. Bicikliranjem se najčešće bavi 16, 7% učenika, dok šetanjem 9, 1%. Aktivnosti koje su najmanje zastupljene su vježbanje, koju odabire 4, 5% učenika, te pomaganje u kućanskim poslovima što čini 3% učenika.

Tablica 5: Vrste tjelesne aktivnosti kod dječaka

Vrsta tjelesne aktivnosti	N	Postotak
Igranje vani	20	62, 5%
Bicikliranje	8	25%
Šetanje	2	6, 25%
Vježbanje	2	6, 25%

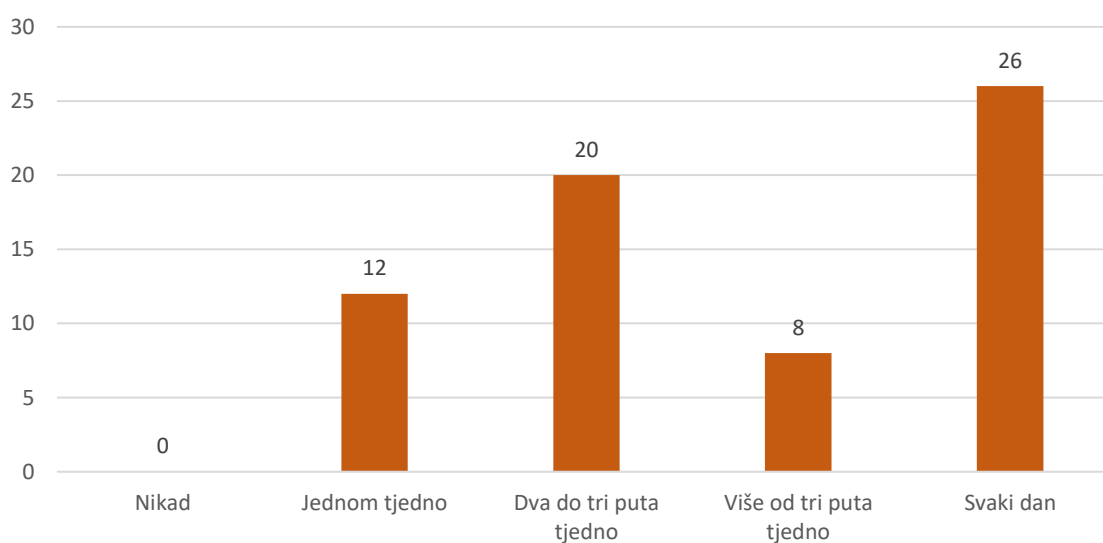
Dječaci najčešće svoje slobodno vrijeme provode igrajući se vani. Čak 20 učenika, odnosno 62, 5% odabire tu aktivnost kao onu kojoj posvećuju najviše slobodnog vremena. 25% dječaka, odnosno njih 8, navodi kako u slobodno vrijeme najčešće biciklira. Aktivnosti vježbanja i šetanja jednako su zastupljene kod dječaka te u svakoj od njih najučestalije sudjeluje 6, 25% učenika. Aktivnosti rolanja te pomaganja u kućanskim poslovima dječaci uopće ne navode kao aktivnosti kojima se bave.

Tablica 6: Vrste tjelesne aktivnosti kod djevojčica

Vrsta tjelesne aktivnosti	N	Postotak
Rolanje	13	38, 2%
Igranje vani	11	32, 4%
Šetanje	4	11, 8%
Bicikliranje	3	8, 8%
Pomaganje u kućanskim poslovima	2	5, 9%
Vježbanje	1	2, 9%

Za razliku od dječaka, koji uopće ne sudjeluju u aktivnosti rolanja, kod djevojčica je ovo najčešći oblik provođenja slobodnog vremena te obuhvaća 38, 2% učenica. Sljedeća zastupljena aktivnost je aktivnost igranja vani, a nju odabire 11 učenica, odnosno njih 32, 4%. Na trećem mjestu prema učestalosti prakticiranja, učenice odabiru šetanje. Dok je bicikliranje kod dječaka na drugom mjestu, kod djevojčica ova aktivnost preuzima četvrto mjesto. U aktivnosti pomaganja u kućanskim poslovima najčešće sudjeluju 2 učenice, a u aktivnosti vježbanja samo 1.

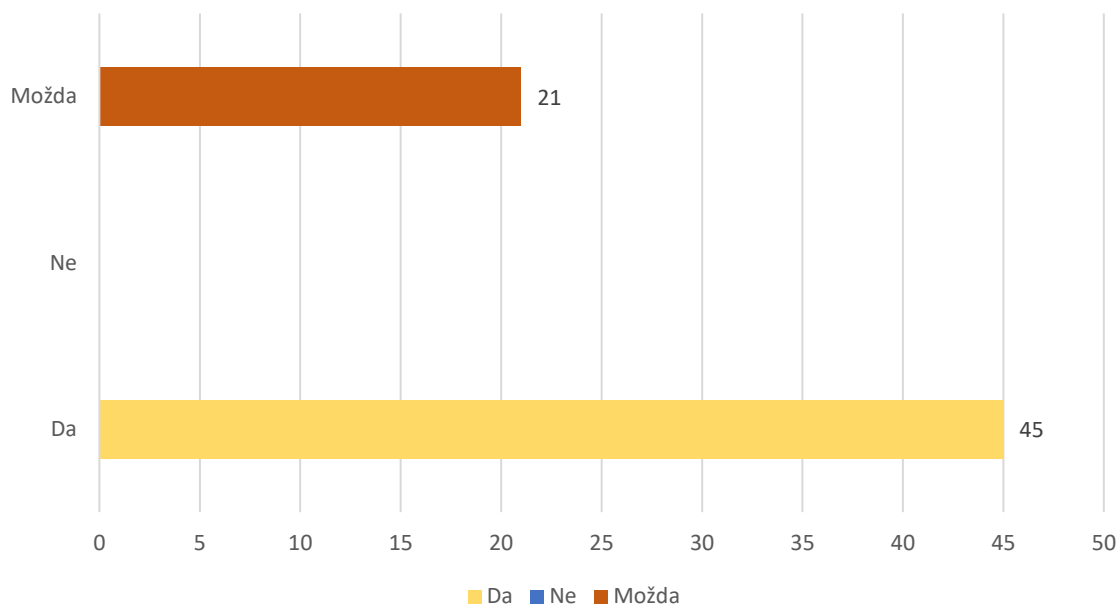
Grafikon 14: Učestalost tjelesnih aktivnosti u slobodnom vremenu učenika



Najveći broj dječaka i djevojčica (N= 26) navode kako svakodnevno sudjeluju u tjelesnim aktivnostima navedenima u *Tablici 4*. Kako u njima sudjeluju više od tri puta tjedno

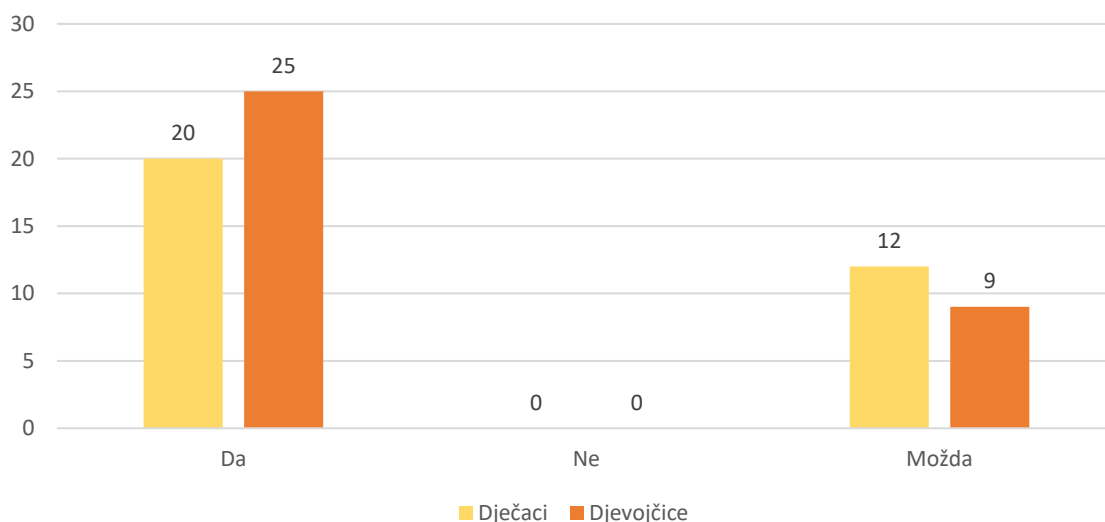
navodi 8 učenika, a u slučaju dva do tri puta tjedno radi se o 20 učenika. Učestalost sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima od jednom tjedno prisutna je kod 12 učenika. Niti jedan učenik se nije izjasnio kako nikad ne sudjeluju u tjelesnim aktivnostima.

Grafikon 15: Stav prema sportu u budućnosti



Nitko od učenika nije se izjasnio kako se u budućnosti neće baviti sportom. Dok većina učenika, odnosno njih 68, 2 % planira sport kao dio svoje budućnosti, 31, 8% učenika nije sigurno hoće li se baviti istim.

Grafikon 16: Stav prema sportu u budućnosti – spol



Da će se ubuduće baviti sportom, rekao je približan broj dječaka i djevojčica, odnosno 20 dječaka i 25 djevojčica. Poprilično ujednačen broj učenika reklo je da će se možda baviti sportom u svojoj budućnosti te ovoj kategoriji pripada 12 dječaka i 9 djevojčica. Vrlo pozitivno je što ni jedan dječak ni djevojčica ne misle da sport neće biti dio njihove budućnosti.

Tablica 7: Rezultati razlika između djevojčica i dječaka (*T-test*)

	p
Slobodno vrijeme učenika	0, 91
Aktivnosti slobodnog vremena	0, 92
Bavljenje sportom u slobodno vrijeme	0, 94
Vrste sportskih aktivnosti	0, 90
Vrste tjelesne aktivnosti	0, 93
Stav prema sportu u budućnosti	0, 95

U priloženoj tablici prikazani su rezultati T testa o spolnim razlikama dječaka i djevojčica. Rezultati ovog testa ukazuju kako spolne razlike nisu značajne te kako i djevojčice i dječaci imaju uravnotežene stavove prema tjelesnoj aktivnosti te provedbi iste u svoje slobodno vrijeme.

ZAKLJUČAK

Ovim istraživanjem primarno se nastojalo ispitati utječe li spol na provedbu slobodnog vremena učenika i učenica te općenito njihovog stava prema tjelesnom vježbanju. Uzorak ispitanika sastojao se od 66 učenika, 32 dječaka i 34 djevojčice, drugih i četvrtih razreda Osnovne škole Retkovec. Učenici su kroz anketni upitnik izjašnjavali koliko slobodnog vremena imaju te kako ga najčešće provode. Nadalje, doznalo se bave li se učenici sportom u slobodno vrijeme te u kojoj mjeri. Također, učenici su se izjašnjavali vezano za prakticiranje tjelesnih aktivnosti općenito u svoje slobodno vrijeme. Kroz upitnik su iznijeli svoj stav o važnosti tjelesne aktivnosti te mišljenje o sportu kao dijelu njihove budućnosti. Rezultati ovog istraživanja ukazuju da učenici i učenice drugih i četvrtih razred osnovne škole imaju dovoljnu količinu slobodnog vremena te većinski dio učenika procjenjuje da se radi o 3 do 4 sata dnevno. Gotovo polovina učenika, od toga približno jednak broj dječaka i djevojčica, izjavljuje kako se u tom periodu bavi određenim sportom prije nego aktivnostima poput gledanja televizije, igranja videoigara, sviranja instrumenta i čitanja knjige. Rezultati istraživanja ukazuju da se većina učenika, odnosno njih 78, 8%, bavi sportom u slobodno vrijeme. Uzimajući u obzir spol učenika u pogledu bavljenja sportom, nema značajnih razlika među dječacima i djevojčicama. Više od polovine učenika bavi se sportom učestalo, odnosno 2 do 3 puta tjedno. Najzastupljeniji sportovi kod dječaka su nogomet i košarka, dok se kod djevojčica radi o odbojki i plesu. Djevojčice uopće nisu navodile košarku kao sport kojim se bave, a samo jedna djevojčica navodi nogomet. Isto tako, samo jedan dječak je naveo odbojku, a ples uopće nisu navodili. Prema istraživanju, tenis je jednako zastupljen sport i kod dječaka i kod djevojčica. Prilikom ispitivanja stava o važnosti sporta za zdravlje, ne pojavljuje se nikakva spolna razlika s obzirom da svi učenici smatraju kako sport pozitivno utječe na njihovo zdravstveno stanje. Učenici koji se ne bave sportom, kao razloge za izostanak sportske aktivnosti u njihovom životu navode nedostatak slobodnog vremena te nedostatak novaca. Dok pri odabiru tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme dječaci najčešće upražnjavaju aktivnost igranja vani, kod djevojčica je ta aktivnost na drugom mjestu. Djevojčice se u slobodno vrijeme najčešće rolaju. Najmanje zastupljena aktivnost kod djevojčica je vježbanje, a kod dječaka je to pomaganje u kućanskim poslovima. S obzirom na stav učenika i učenica o bavljenju sportom u budućnosti, približno jednak broj djevojčica i dječaka smatraju kako će se ili sigurno ili možda baviti sportom.

Rezultati ovog istraživanja ukazuju kako učenici u pravilu imaju pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti te njenu provedbu doista uvrštavaju u svoje slobodno vrijeme. Također, ne nailazi se na značajne razlike u stavovima s obzirom na spol učenika. Djevojčice i dječaci u većinskoj mjeri dijele stajališta o tjelesnoj aktivnosti. Upravo zbog ovakvih rezultata, od velike je važnosti učenike još više ohrabrivati i poticati na fizičku aktivnost i u njoj ih podupirati. S obzirom da se svaki učenik izjasnio kao svjestan da je bavljenje sportom važno za njegovo zdravlje, neophodno je da se nastavi promicati ključnost fizičke aktivnosti kako bi ovi učenici, u svojoj budućnosti, uistinu nastavili biti tjelesno aktivne osobe. Bez fizičke aktivnosti nema zdravlja, a bez zdravlja nema života.

LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2000). Slobodno vrijeme i igra. M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova 9. Zagrebački sajam sporta i nautike, Zagreb, 2000. Zagrebački športski savez, Zagrebački velesajam, Fakultet za fizičku kulturu.
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., Matijević, M. (2015). Primary School Pupils' Free Time Activities. *Croatian Journal of Education : Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, Vol. 17 No. 2, 2015. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/file/208210>
4. Božović, R. (2008). Od slobodnog vremena do dokolice. *Kultura*, časopis za teoriju i sociologiju kulture i kulturnu politiku, 120/121, 100-121.
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. Cindrić, M. (1992). *Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti učenika osnovne škole*. Zagreb: Školska knjiga.
7. Findak, V. (2001). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture: priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
8. 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>
9. Neljak, B. (2013). *Opća kineziološka metodika*. Zagreb: Gopal d.o.o.
10. Pejić Papak, P., Vidulin, S. (2016). *Izvannastavne aktivnosti u suvremenoj školi*. Zagreb: Školska knjiga.
11. Previšić, V. (2000). Slobodno vrijeme između pedagoške teorije i prakse. *Napredak*, HPKZ, Zagreb, 4, 403-409.
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/file/37108>

13. Prskalo, I., Horvat, V., Hraski, M. (2014). Play and Children's Kinesiological Activities: A Precondition for Making Daily Exercise a Habit. *Croatian Journal of Education*. 16 (1), 57-68. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/file/176614>
14. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilište u Zagrebu, školska knjiga, Kineziološki fakultet sveučilište u Zagrebu.
15. 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>

PRILOZI

Anketni upitnik namijenjen učenicima vezan uz istraživanje rada

Spol kao prediktor stava o tjelesnom vježbanju – anketni upitnik

1. Spol

Zaokruži jedan odgovor.

M Ž

2. Razred

Zaokruži jedan odgovor.

a) 2. razred b) 4. razred

3. Koliko slobodnog vremena imaš u danu?

Zaokruži jedan odgovor.

a) 1 do 2 sata b) 3 do 4 sata c) 4 do 5 sati d) više od 5 sati
e) nemam slobodnog vremena

4. Kako najčešće provodiš slobodno vrijeme?

Zaokruži jedan odgovor.

a) bavim se sportom b) gledam televiziju c) igram videoigre d) sviram instrument
e) čitam knjige d) ostalo: _____

5. Smatraš li da imaš dovoljno slobodnog vremena?

Zaokruži jedan odgovor.

a) Da b) Ne

6. Baviš li se sportom u slobodno vrijeme? Ako je tvoj odgovor Ne, ne moraš odgovoriti na 7., 8. i 9. pitanje.

Zaokruži jedan odgovor.

a) Da b) Ne c) Povremeno

7. Kojim sportom se baviš?

Zaokruži samo jedan odgovor.

a) nogomet b) rukomet c) odbojka d) košarka e) tenis f) plivanje g) gimnastika
h) atletika i) borilački sportovi j) ples k) ostalo: _____

8. Koliko često se baviš sportom u slobodno vrijeme?

Zaokruži samo jedan odgovor.

- a) jednom tjedno b) dva do tri puta tjedno c) više od tri puta tjedno d) svaki dan

9. Osjećaš li da ti je bavljenje sportom naporno?

Zaokruži samo jedan odgovor.

- a) Da b) Ne c) Povremeno

10. Smatraš li da je bavljenje sportom važno za tvoje zdravlje?

Zaokruži samo jedan odgovor.

- a) Da b) Ne c) Ne znam

11. Ako se ne baviš sportom, zašto?

Zaokruži samo jedan odgovor.

- a) bavim se sportom b) nemam dovoljno slobodnog vremena c) ne zanima me niti jedan sport d) ostalo: _____

12. U kojoj tjelesnoj aktivnosti najčešće sudjeluješ u slobodno vrijeme?

Zaokruži samo jedan odgovor.

- a) igranje vani b) šetanje c) vježbanje d) rolanje e) bicikliranje
f) pomaganje u kućanskim poslovima

13. Koliko često sudjeluješ u tjelesnim aktivnostima iz 11. pitanja?

Zaokruži samo jedan odgovor.

- a) nikad b) jednom tjedno c) dva do tri puta tjedno d) više od tri puta tjedno e) svaki dan

14. Što misliš, hoćeš li se baviti sportom u svojoj budućnosti?

Zaokruži samo jedan odgovor.

- a) Da b) Ne c) Možda

POPIS GRAFIKONA

Grafikon 1: Spol ispitanika

Grafikon 2: Dob ispitanika

Grafikon 3: Slobodno vrijeme učenika

Grafikon 4: Slobodno vrijeme učenika prema spolu

Grafikon 5: Aktivnosti slobodnog vremena

Grafikon 6: Aktivnosti slobodnog vremena prema spolu

Grafikon 7: Količina slobodnog vremena

Grafikon 8: Bavljenje sportom u slobodno vrijeme

Grafikon 9: Bavljenje sportom u slobodno vrijeme prema spolu

Grafikon 10: Učestalost bavljenja sportom u slobodno vrijeme

Grafikon 11: Utjecaj sporta na fizički napor

Grafikon 12: Stav o važnosti sporta za zdravlje

Grafikon 13: Razlozi tjelesne neaktivnosti

Grafikon 14: Učestalost tjelesnih aktivnosti u slobodnom vremenu učenika

Grafikon 15: Stav prema sportu u budućnosti

POPIS TABLICA

Tablica 1: Vrste sportskih aktivnosti

Tablica 2: Vrste sportskih aktivnosti kod dječaka

Tablica 3: Vrste sportskih aktivnosti kod djevojčica

Tablica 4: Vrste tjelesne aktivnost u slobodno vrijeme

Tablica 5: Vrste tjelesne aktivnost kod dječaka

Tablica 6: Vrste tjelesne aktivnosti kod djevojčica

Tablica 7: Rezultati razlika između djevojčica i dječaka (*T-test*)

Izjava o izvornosti

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