

# Stavovi učenika i učenica ruralnog i urbanog područja prema tjelesnom vježbanju

---

**Bagarić, Marijana**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2024**

*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:147:262962>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-06**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**Marijana Bagarić**

**STAVOVI UČENIKA I UČENICA RURALNOG I URBANOG  
PODRUČJA PREMA TJELESNOM VJEŽBANJU**

**Diplomski rad**

**Zagreb, srpanj 2024.**

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

**Marijana Bagarić**

**STAVOVI UČENIKA I UČENICA RURALNOG I URBANOG  
PODRUČJA PREMA TJELESNOM VJEŽBANJU**

**Diplomski rad**

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

**Zagreb, srpanj 2024.**

## SAŽETAK

Kretanje i tjelesna aktivnost biološka je potreba svakog čovjeka. Da bi fizički rast i razvoj tijela, ali i kognitivni razvoj bio savršen važno je da se svaki pojedinac bavi nekom tjelesnom aktivnošću. Brojna istraživanja pokazuju razne dobrobiti vježbanja. Da bi se uočile zadovoljavajuće promjene, potrebno je baviti se tjelesnom aktivnošću samo jedan sat dnevno. Rezultati nekoliko istraživanja daju nam uvid u probleme koji se mogu javiti ako se ne provodi dovoljno tjelesne aktivnosti. Jedan od problema koji se često spominje u istraživanju je pretilost. Stopa pretilosti kod djece i postotak pojave krvožilnih bolesti je sve veći. Da bi se stopa pretilosti i drugi problemi smanjili, veliku ulogu imaju škola i druge odgojno – obrazovne ustanove. Nastava tjelesne i zdravstvene kulture izvodi se nekoliko puta tjedno ovisno o razredu. Djeci se omogućava kretanje i učenje novih vještina i sposobnosti. Manjak sati tjelesne i zdravstvene kulture u školi učenici nadoknađuju pojedinim izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima. Učenici biraju aktivnosti ovisno o vlastitom interesu te slobodno vrijeme provode kvalitetno. Prilikom sudjelovanja u aktivnosti koja učenika zanima razvija se pozitivan stav prema tjelesnim aktivnostima. Učenici urbanih i ruralnih područja biraju slične oblike tjelesne aktivnosti. Provedbom istraživanja cilj je bio pokazati postoje li razlike između stavova, količini vremena utrošene u tjelesne aktivnosti i mogućnostima izvanškolskih aktivnosti u urbanim i ruralni područjima. Rezultati istraživanja pokazali su da nema razlike između učenika urbanih i učenika ruralnih područja u stavovima prema tjelesnim aktivnostima. Također je dokazano da učenici urbanih područja imaju bolje mogućnosti izbora izvanškolskih aktivnosti, da ih više pohađaju te da učenici urbanih područja provode više vremena tjedno u nekom obliku organizirane tjelesne aktivnosti.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, igra, slobodno vrijeme, urbano, ruralno

## **SUMMARY**

Movement and physical activity is a biological need of every human being. In order for the physical growth and development of the body, as well as the cognitive development to be perfect, it is important that every individual engages in some physical activity. Numerous studies show various benefits of exercise. In order to notice the changes, it is satisfactory to engage in physical activity for only one hour a day. The results of several studies give us insight into the problems that can occur if an individual does not exercise enough. One of the problems that is often mentioned in the research is obesity. The obesity rate in children and the percentage of vascular diseases are increasing. In order to reduce the obesity rate and other problems, schools and other educational institutions play a major role. Physical education and health classes are held several times a week depending on the class. Children are enabled to move and learn new skills and abilities. Students make up for the lack of hours of physical and health education at school with individual extracurricular and extracurricular activities. Students choose activities depending on their own interests and spend quality free time. When participating in an activity that interests the student, a positive attitude towards physical activities develops. Students in urban and rural areas choose similar forms of physical activity. By carrying out the research, the aim was to show whether there are differences between attitudes, the amount of time spent in physical activities and the possibilities of extracurricular activities in urban and rural areas. The results of the research showed that there is no difference between students from urban and rural areas in attitudes towards physical activities. It has also been proven that students from urban areas have better opportunities to choose extracurricular activities and that they attend more, and that students from urban areas spend more time per week in some form of organized physical activity.

Keywords: physical activity, game, free time, urban, rural

## Sadržaj

<b>SAŽETAK</b> .....	.....
<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. TJELESNA AKTIVNOST</b> .....	2
2.1. <i>DOBROBIT TJELESNE AKTIVNOSTI</i> .....	3
2.2. <i>PROBLEMI PRILIKOM MANJKA TJELESNE AKTIVNOSTI</i> .....	4
<b>3. TJELESNA AKTIVNOST U ŠKOLI</b> .....	5
3.1. <i>IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI</i> .....	6
3.2. <i>IZVANŠKOLSKE AKTIVNOSTI</i> .....	7
<b>4. STAV</b> .....	8
<b>5. SLOBODNO VRIJEME UČENIKA</b> .....	9
5.1. <i>IGRA ŠKOLSKOG DJETETA</i> .....	9
5.2. <i>SLOBODNO VRIJEME I IGRA DJECE URBANE SREDINE</i> .....	10
5.3. <i>SLOBODNO VRIJEME I IGRA DJECE RURALNE SREDINE</i> .....	10
<b>6. ISTRAŽIVANJE</b> .....	12
6.1. <i>CILJI I PROBLEM ISTRAŽIVANJA</i> .....	12
6.2. <i>HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA</i> .....	12
6.3. <i>METODA ISTRAŽIVANJA</i> .....	13
6.4. <i>REZULTATI ISTRAŽIVANJA I RASPRAVA</i> .....	14
<b>7. ZAKLJUČAK</b> .....	26
<b>LITERATURA</b> .....	27
<b>PRILOZI</b> .....	30

## 1. UVOD

Pogledamo li svijet oko sebe možemo zaključiti da je tehnologija okupirala svijet te da njezin razvoj samo raste. Povećanim razvojem tehnologije ljudi sve više vremena provode pred određenim vrstama medija kao što su televizija, računala i mobiteli. Prilikom konzumiranja navedenih medija pojedinac najčešće sjedi, a pretjeran sjedilački život djece može ugroziti njihov rast i razvoj. Razne su posljedice manjka tjelesne aktivnosti te je djecu važno educirati o važnosti tjelesne aktivnosti. Učenici svoje slobodno vrijeme najčešće provode birajući sadržaj koji ne uzrokuje nikakav tjelesni napor i uporabu mišića.

Tjelesna aktivnost izrazito je važna za pravilan rast i razvoj svakog pojedinca. Prema Janković (2008) prije stotinjak godina ljudima nije bilo potrebno napominjati važnost kretanja kao što je situacija trenutno kada je prisutan sjedilački način života. Ljudi su se kretali prilikom obavljanja svakodnevnih obaveza, a sada većinom putuju osobnim automobilima, javnim prijevozom i provode vrijeme na poslu sjedeći (Prskalo, 2007). Ljudi tek kada ostare zaključče da im je žao što se nisu više kretali u mladosti da im starost bude lakša. Da učenici ne bi morali doživjeti duboku starost da tek onda shvate važnost tjelesnog vježbanja, važno je educirati ih od najranije dobi. Prema Zakon o odgoju i obrazovanju (2024) škola je jedna od javnih ustanova koja vrši odgojno - obrazovne procese. Jedan je od izrazito važnih nastavnih predmeta tjelesna i zdravstvena kultura koja prema Findak (2003) ima nekoliko važnih ciljeva koji će biti objašnjeni u daljnjem radu. Izvannastavne aktivnosti su programi unutar škole koji omogućavaju učenicima odabir sadržaja prema vlastitom interesu (Valjan Vukić, 2016). Takvi programi promoviraju tjelesnu aktivnost te utječu pozitivno na djecu. Također će se objasniti važnost razvoja pozitivnog stava prema vježbanju i važnost stvaranja navike te utisak koji učitelj ostavlja pozitivnim i negativima stavom prema tjelesnom vježbanju na svoje učenike. Pregledom dosadašnjih istraživanja utvrditi će se na koji način učenici provode svoje slobodno vrijeme. Navest će se pozitivni efekti igre te na koje načine učenici ruralnih i urbanih područja provode vrijeme.

Istraživački dio rada omogućit će nam svrhovit pregleda rezultata provedenog istraživanja te uvid u razliku stavova učenika ruralnog i urbanog područja prema tjelesnom vježbanju. Također će se razmotriti provode li učenici dovoljnu količinu vremena tjelesno aktivni te koje izvannastavne i izvanškolske aktivnosti pohađaju.

## 2. TJELESNA AKTIVNOST

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije tjelesna aktivnost je svaki pokret tijela koji se izvodi korištenjem mišića i koji zahtjeva od tijela trošenje energije (World Health Organization, 2021). Svakodnevno hodanje u školu ili na posao, odlazak na trening, kretanje prilikom obavljanja kućnih poslova, obavljanje radova u vrtu i dvorištu itd. smatramo oblikom tjelesne aktivnosti. Tjelesna aktivnost je izrazito važna za sve dobne skupine od djece pa do starijih te se njezina važnost mora prezentirati svakoj od navedenih skupina, a ponajviše djeci. Djeca upijaju informacije koje se nalaze u njihovom okolišu te se na taj način razvijaju. Prilikom najranijeg djetinjstva djeca imaju mogućnost najviše naučiti i zato je važno učiti ih o tjelesnim aktivnostima. Prema World Health Organization (2021) djeca i adolescenti u dobi od 5 do 17 godina trebala bih dnevno provoditi minimalno 60 minuta vježbajući i provodeći neki oblik umjerene ili intenzivne tjelesne aktivnosti. Možemo zaključiti da je 60 minuta malo te da je prihvatljivo i poželjno da adolescenti i djeca provode više vremena vježbajući. Prilikom pandemije COVID-19 tjelesna aktivnost učenika stagnirala je zbog zatvaranja odgojno – obrazovnih ustanova u svrhu smanjenja širenja virusa. Učenici više nisu bili u svojim učionicama i dvoranama te se nastava tjelesne i zdravstvene kulture nije mogla adekvatno provoditi putem video poziva i svodila se na minimum (Švab, 2022). Učitelji su pokušavali na razne načine provoditi nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, ali ocjenjivanje i praćenje rezultata učenika bilo je teško. Povratkom u odgojno – obrazovne ustanove zadatak učenika bio je ponoviti i uvježbati naučena gradiva, ali i vratiti se pravoj nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Povratkom u škole javljao se problem smanjene koncentracije, motivacije i želje za učenjem pa su učitelji morali osmisliti načine na koje će svoje učenike ponovno zainteresirati za nastavu. Osim pravilne provedbe tjelesne i zdravstvene kulture pojedini učitelji su i oblike tjelesne aktivnosti unutar redovitih nastavnih sati zvan aktivni odmor. Učenici su u vrijeme odmora provodili nekoliko vježbi u obliku tabate (20 sekundi vježbe i 10 sekundi odmora) uz pratnju učiteljice. Kako bih utrošili višak energije, pokrenuli se, ali i opustili se, učenici su provodili aktivan odmor svaki dan. Rezultati su pokazali da su učenici koncentriraniji, motiviraniji te da nakon određenog vremena i sami podsjećaju učitelja na trenutak kada se aktivan odmor treba odvijati (Švab 2022).

Da bi se tjelesna aktivnost što više provodila 2003. godine osnovan je *Međunarodni dan tjelesne aktivnosti*. Od tada se svake godine 10. svibnja provode razne tjelesne aktivnosti neovisno o mjestu i sadržaju. Najbitnije je da se umjerena ili intenzivan tjelesna aktivnost provede jer svaka tjelesna aktivnost pozitivno utječe na tijelo. Namjena Međunarodnog dana



tjelesne aktivnosti je podizanje svijesti o važnosti vježbanja i kretanja. Također se promovira mogućnost poznanstava i razvoj i spajanje različitih dijelova društva. Drugi naziv za ovaj dan je *Dan kretanja za zdravlje* koji samo sa svojim nazivom upućuje ljude na važnost kretanja za cjelokupno zdravlje pojedinca (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2020).

### *2.1. DOBROBIT TJELESNE AKTIVNOSTI*

Kako bih što više ljudi odlučilo provoditi neki oblik tjelesne aktivnosti svaki dan važno je navesti sve dobrobiti koje tjelesna aktivnost može donijeti. Taylor (2004: prema Prskalo 2014) navodi kako je tjelesna aktivnost jedna od ključnih sastavnica čovjekova života koja utječe i pomaže pri rastu i razvoju svakog mladog pojedinca. Prema Sindik (2012) tjelesne aktivnosti su važne za psihološki, socijalni, tjelesni i motorički razvoj čovjeka. Tjelesna aktivnost također utječe na razvoj mnogih kognitivnih sposobnosti, utječe na smanjenje stresa kod ljudi što pomaže učenicima pri lakšem učenju i ostvarivanju boljih ocjena (Prgić, 2018). Prema istraživanju Švab (2022) u kojem su učenici jedne škole svakodnevno imali tjelesnu aktivnost u obliku aktivnog odmora rezultati su pokazali povećanje u stupanju koncentracije učenika te sveukupno bolju radnu atmosferu. U aktivnost aktivnog odmora učiteljica je uključila vježbe koje su učenici sami birali. Također se tijekom nekoliko mjeseci povećao broj ponavljanja koja su učenici mogli izvesti. Učenici su se osjećali sretnije i sposobnije vidjevši svoj napredak te su bili sve pozitivniji prema aktivnom odmoru i samostalno su provodili tjelesne aktivnosti. Prema Švab (2022) tjelesna aktivnost zasigurno pozitivno utječe na učenike te ih više motivira za rad u nastavnom procesu. Cijela obitelj zajedno može provoditi tjelesne aktivnosti kroz zabavne sadržaje. Zajedničko provođenje vremena povezat će članove te se u takvim obiteljima manje javljaju problemi pušenja i ovisnosti (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2020).

Prema Maslow (1984) jedna od izrazito bitnih ljudskih potreba je potreba za kretanjem. Kretanje djetetu od najranije dobi omogućava pravilan rast i razvoj, a pomaže i pri razvoju spoznaje i ličnosti. Biranjem da će se baviti sportom od najranije dobi učeniku može dati svrhu koja će ga voditi kroz život. Svakodnevno bavljenje sportom omogućava učeniku da se lakše kreće da mu tijelo brže i bolje radi te da lakše izbacuje štetne tvari iz organizma. Bavljenje sportom djetetu omogućava upoznavanje svijeta oko sebe, ali i upoznavanje samoga sebe (Sindik, Brnčić, 2012). Tjelesna aktivnost pojedince ispunjava, ostvaruje se osjećaj zadovoljstva, ljubavi, poštenja i samoostvarenja (Sindik, 2009).

Sudjelovanjem u timskim tjelesnim aktivnostima učenik uči poštivati svoje suigrače uvažavajući njihovo mišljenje, želje i stavove. Boravkom u različitim okruženjima učenici se socijaliziraju s drugom djecom te uče važnost sudjelovanja i društvene povezanosti. Učenici shvaćaju kako su svi ljudi društvena bića te da im druženje ne može donijeti ništa loše nego im poznanstva u budućnosti mogu donijeti i korist. Prema Sindik, Brnčić (2012) učenici kroz sudjelovanje u organiziranim tjelesnim aktivnostima uče poštivati autoritet kao što je trener te uče o životu i važnosti predanosti sportaša. Prema Badrić, Prskalo (2011) tjelesna aktivnost, pravilna prehrana i drugi čimbenici pomažu pri očuvanju zdravlja i preveniraju velik broj bolesti koje se javljaju u današnjem društvu. Važno je znati da vježbanje treba biti pravilno i primjereno dobi osobe koja ga provodi kako ne bih došlo do ozljede. Vježbe koje se izvode potrebno je pažljivo izvoditi i razmišljati o utjecaju koji ta vježba ostavlja na tijelo.

## *2.2. PROBLEMI PRILIKOM MANJKA TJELESNE AKTIVNOSTI*

Pojavom ubrzanog stila života i nedovoljnog planiranja slobodnog vremena dolazimo do problema manjka tjelesne aktivnosti. Čak 81% adolescenata ne provodi dovoljno vremena vježbajući prema World Health Organization (2021). Jedan od glavnih problema koji se javljaju prilikom nepravilne prehrane i manjka tjelesne aktivnosti je pretilost to jest prekomjerna tjelesna težina. Problem pretilosti postojan je dugi niz godina u Hrvatskoj. Stopa debljina u Hrvatskoj godinama je sve veća te je pregledom istraživanja dokazano da je stopa pretilosti kod djece i adolescenata dvostruko veća u 2022. godini nego 1990. godine (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2024). Ako učenike pitamo koja im je najdraža hrana najveći broj učenika će reći pizza, tjestenina i krumpirići te će rijetko koje dijete navesti neko voće ili povrće. Usporedivši odgovore učenika i podatke o pretilosti možemo vidjeti povezanost između konzumaciji nezdrave hrane i stope pretilosti. U kineziologiji možemo razlikovati dva pojma kada govorimo o hrani i prehrambenom proizvodu. Hrana je neprerađena te opskrbljuje tijelo potrebnim nutrijentima i energijom, a prehrambeni proizvod je prerađen proizvod namijenjen samo da utaži glad i želju bez opskrbljivanja tijela energijom (Baureis, Wagenmann, 2015).

Tjelesna neaktivnost može uzrokovati i niz bolesti koje otežavaju pravila razvoj i život pojedinca. Prema World Health Organization (2021) tjelesna neaktivnost je uzrok u 10% slučajeva bolesti srca i krvožilnog sustava, 7% slučajeva dijabetesa tipa 2 i 10% slučajeva raka dojke i debelog crijeva se pripisuje tjelesnoj neaktivnosti. Uključivanjem u bilo koji oblik tjelesne aktivnosti, uključivanje djece te razvijanje pozitivnog stava prema vježbanju pomoć će da se navedeni postotci smanje. Problemi se mogu javiti i zbog preslabe informiranosti roditelja

ili skrbnika. Prema Simić Meznarić (2024) rezultati istraživanja pokazuju kako su roditelji slabo informirani o važnim informacijama o tjelesnom vježbanju. Podaci ukazuju da samo 7% roditelja zna da bih čovjek trebao raditi neki oblik tjelesne aktivnosti svakodnevno, a većina roditelja jede nezdrave grickalice te takvim ponašanjem daju primjer svojoj djeci. Rezultati su također ukazali da su roditelji informirani o važnosti praćenja tjelesne mase i pravilnoj prehrani, što je pohvalno, ali rezultati pokazuju da navedene informacije ne primjenjuju u svakodnevnom životu. Djeca uče iz stvarnosti koja je oko njih te su ovi podaci roditeljske neinformiranosti svakako povezani sa stopom pretilosti kod djece (Simić Meznarić, 2024). Da bi se stopa pretilosti, postotak pojedinih bolesti i sjedilački način života smanjio važna je promovirati tjelesnu aktivnost na razne načine. Važnu ulogu u povećanju tjelesne aktivnosti imaju škole i druge odgojno – obrazovne ustanove.

### **3. TJELESNA AKTIVNOST U ŠKOLI**

Nastava tjelesne i zdravstvene kulture u školama ima važnu ulogu za razvoj djece. Prema Findak (2003) postoji nekoliko ciljeva nastave tjelesne i zdravstvene kulture u školama. Prvi cilj je razvijati kritičkog mišljenje o važnosti zdravstvene kulture i poticanje na promatranje vlastitog zdravlja i zdravlja okoline. Drugi izrazito važan cilj je upotpuniti učenikov život s određenom količinom tjelesne aktivnosti te poticati razvijanje navika prema vježbanju. Razvijanjem navike učenik će uvidjeti prednosti vježbanja te ga provoditi svakodnevno. Treći cilj je povezan sa prethodnim, a to je stvoriti navike zdravog života. Stvaranjem navike prema tjelesnom vježbanju osiguravamo da će učenici u svoje svakodnevne rasporede stavljati vježbanje. Četvrti cilj je pružiti učenicima znanje i osposobiti ih da kvalitetno koriste slobodno vrijeme (Findak, 2003). Prilikom konstantnog mijenjanja društvenog života škole imaju važnu ulogu implementirati što više tjelesnih aktivnosti za djecu. Prema Colquitti, Langdon i Pomazale (2012) obaveza škole je promovirati tjelesnu aktivnost na razne načine kako bih se smanjio trend pretilosti kod djece. Škole su ustanove koje imaju najveći broj djece koja se tek razvijaju i može im implementirati pozitivne stavove prema vježbanju.

Kurikulum Tjelesne i zdravstvene kulture (2019) postavljen je kao temelj za obrazovanje u području tjelesnog odgoja. Nastava tjelesne i zdravstvene kulture omogućava učenicima bolje upoznavanje vlastitog tijela i njegovog funkcioniranja, važnost pravilnog držanja i cjeloživotne brige o zdravlju. Učenici u školi tijekom prvog, drugog i trećeg razreda imaju 105 sati godišnje nastavu tjelesne i zdravstvene kulture. Nastava se odvija tri puta tjedno te se uče razna osnovna motorička gibanja potrebna za učenje kompleksnijih vještina. U četvrtom razredu javlja se problem smanjenja broja nastavnih sati tjelesne i zdravstvene kulture.

Učenici imaju 70 sati godišnje što je samo dva sata tjedno, tjelesne i zdravstvene kulture. U četvrtom razredu učenici uče kompleksnije vještine, sudjeluju u grupacijskim sportovima i uče pravila, uče plesne strukture (Kurikulum tjelesne i zdravstvene kulture, 2019).

Prema Previšić (2000) izvannastavne i izvanškolske aktivnosti uvelike utječu na načine na koje učenici provode slobodno vrijeme. Izvannastavne aktivnosti i izvanškolske aktivnosti omogućavaju učeniku da svoje slobodno vrijeme nakon škole ispune kvalitetnim sadržajima. Nude učenicima priliku da nauče i stekne važnu naviku vježbanja kroz interaktivne i zabavne tjelesne aktivnosti (Prskalo, 2014). Ciljevi i zadaće nastave tjelesne i zdravstvene kulture ne mogu se ostvariti samo u nastavnom procesu te izvannastavne i izvanškolske aktivnosti ispunjavaju preostale ciljeve i zadaće (Findak, 2003).

### *3.1. IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI*

Izvannastavna aktivnost oblik je aktivnosti koji škola organizira i provodi, a učenicima je dozvoljeno samovoljno se uključiti (Valjan Vukić, 2016). Planiraju ih učitelji u sklopu školskog kurikulumu i godišnjeg plana i programa. Mogu biti povezane s pojedinim nastavnim predmetom ili s određenom međupredmetnom temom (Caput Jogunica, Barić, 2015). Osim što upotpunjavaju ciljeve i zadatke nastavnog procesa služe kako bih učenici pronašli sebe kroz tjelesnu i druge aktivnosti. Učenici imaju mogućnost samostalno odabrati sadržaje koji ih interesiraju u sklopu škole to jest upisati aktivnost koju provodi učitelj u povezanosti sa školom. Navedene aktivnosti biraju prema interesu što je znatno drugačije od redovite nastave u kojoj nemaju pravo odabira sadržaja koji uče. Također postoji razlika u strukturi redovne nastave i izvannastavne aktivnosti, a to je što izvannastavna aktivnost ne mora imati čvrstu strukturu. Unutar godine moguće je unošenje novih tema i ideja u rad koje učenici predlože koje možda sam učitelj nije strukturirao u prvotnom planu (Valjan Vukić, 2016). Izvannastavne su aktivnosti jedan od najrasprostranjenijih načina za pripremu učenika na pravilno i organizirano korištenje slobodnog vremena.

Prema Valjan Vukić (2016) učenici koji pohađaju izvannastavne aktivnosti ispunjavaju svoje vrijeme kvalitetnim sadržajima te smanjuju prostor za djelovanje rizičnih čimbenika. Prema Nastavni plan i program (2006) izvannastavne aktivnosti su djelotvorne u sprječavanju društveno neprihvatljivih ponašanja. Rezultati istraživanja ukazuju da učenici koji ne sudjeluju u izvannastavnim aktivnostima u 57% slučajeva pokazuju vjerojatnost odustajanja od škole i 49% učenika pokazuje vjerojatnost uporabe droga (Valjan Vukić, 2016). Organizacija izvannastavnih aktivnosti češće je van razreda te je socijalizacija i atmosfera među učenicima

istih interesa bolja. Sudjelovanjem u izvannastavnoj aktivnosti osim razvoja socijalnih kompetencija učenici razvijaju kreativnost, osjećaj zajedništva, ali i pozitivnog odnosa sa školom. Aktivnosti su najčešće kulturno – umjetničkog, sportskog i znanstvenog karaktera te omogućavaju učenicima da se pronađu i ispune svoje potrebe bez pritiska (Valjan Vukić, 2016). Prema Nastavni plan i program za osnovne škole (2006) izvannastavne su aktivnosti najčešće u nekom stupnju povezane s nastavnim predmetom učitelja ili interdisciplinarne naravi. Izvannastavne aktivnosti moraju biti dostupne svim učenicima koji žele sudjelovati u njoj, a to mogu biti učenici s teškoćama, učenici s prosječnim sposobnostima ili daroviti učenici. Važno je napomenuti da ukoliko pojedine izvannastavne aktivnosti nemaju zainteresiranost učenike one se uklanjaju iz godišnjeg plana i programa te se uvode nove u skladu sa željama učenika škole.

### *3.2. IZVANŠKOLSKE AKTIVNOSTI*

Drugi bitan oblik aktivnosti koje učenici mogu pohađati su izvanškolske aktivnosti. Kao što im i samo ime kaže to su aktivnosti koje su organizirane i strukturirane, ali se odvijaju izvan škole. Najčešće su to sportski klubovi, glazbene škole, kulturna društva itd. Sportski trening je stručno vođen i organiziran oblik tjelesne aktivnosti koji za cilj ima usavršavanje vještina i sposobnosti za ostvarenje najboljih rezultata natjecanja. Česta pojava kod učenika je da ako ne ostvare određeni uspjeh gube interes te se okreću pasivnom provođenju vremena (Caput Jogunica, Barić, 2015). Izvanškolske aktivnosti trebaju gurati učenike u sudjelovanje na natjecanjima, ali i objasniti učenicima da nije najbitnija pobjeda nego osobni napredak. Ponekad navedene aktivnosti mogu surađivati sa školom, ali se u većini slučajeva radi o samostalnim ustanovama. Izvanškolske aktivnosti također sadrže određeni program i cilj prilikom provođenja kako bih se učenički interesi ispunili (Valjan Vukić, 2016). Osim interesa za sportske aktivnosti učenici iskazuju interes i za plesnim programima kao što su suvremeni plesovi, hip hop, zumba, mažoretkinje, ali i aktivnostima kao što su jahanje i tenis (Caput Jogunica, Barić, 2015).

Prema Zakon o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi (2024) rad koji učenik obavlja prilikom neke izvanškolske aktivnosti može mu se priznati kao dio ispunjenja školske obaveze. Provedbom istraživanja Ilišin i sur. (2001: prema Valjan Vukić, 2016) rezultati ukazuju da učenici u 47% slučajeva biraju neki oblik sportske aktivnosti kao izvanškolsku aktivnost, u 19% slučajeva učenje stranog jezika i u 5% slučajeva dramske aktivnosti. Također prema istraživanju Bertić, Rajić i Šiljaković (2007) najveći broj ispitanika sudjeluje u sportskim aktivnostima što je potrebno i pohvalno kako bih se dijete pravilno razvijalo. Izvanškolske

aktivnosti također omogućavaju djeci bolju socijalizaciju sa vršnjacima koji možda ne pohađaju istu školu, ali žive na istom području. Stvaraju se nova prijateljstva i poznanstva. Pozitivan učinak možemo vidjeti i u stvaranju navika prema tjelesnoj aktivnosti i zdravom stilu života. Znanja i vještine koje učenik ostvari kroz izvanškolske aktivnosti mogu mu pomoći u daljnjem odabiru karijere. U današnjem društvu možemo vidjeti mnogo mladih ljudi koji su uspjeli u raznim klubovima kao voditelji i treneri, a započeli su kao djeca i sudionici u klubu (Caput Jogunica, Barić, 2015).

#### 4. STAV

Kineziologija kao znanost ima zadatak mijenjati se zajedno s društvom. Zadatak kineziologije je prilagođavati se promjenama kao što su pretjerana uporaba medija koja može povećati smanjenje kretanja kod pojedinaca. Kao što je u prethodnom poglavlju navedeno tjelesna aktivnost u školama iznimno je važna jer je za pojedince škola jedino mjesto gdje provode kvalitetnu tjelesnu aktivnost. Škola također igra veliku ulogu u oblikovanju učeničkog stava prema tjelesnim aktivnostima. Prema Findak (1992) učitelji i odgajatelji svojim primjerom tjelesne aktivnosti i svojim pozitivnim stavom prema tjelesnim aktivnostima učenicima pomažu pri oblikovanju njihovih stavova. Promičući kretanje učenika kroz razne igre pomažu im da razviju pozitivan stav te vide pozitivne utjecaje njihove tjelesne aktivnosti bez prevelikog napora (Prskalo, 2014). Važno je učenicima predstaviti vježbanje kao zabavnu aktivnost te provoditi vježbanje kontinuirano kako bih učenici razvili naviku.

Prema istraživanju Hraski, Juranić i Miholić (2016) učenike motivira socijalizacija s drugima i najviše zabava kako bih se bavili tjelesnom aktivnošću. Navedena motivacija pomaže nam i prilikom razvoja pozitivnog stava prema vježbanju jer učenici zabavu povezuju s pozitivom. Prema istraživanju Colquitt, Langdon i Pomazal (2012) učenici imaju pozitivan stav prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi te ne postoji statistički značajna razlika u spolu.

Istraživanje Stelzer, Ernest, Fenester i Landgford (2004) potvrđuje da su negativan stav i smanjenje tjelesne aktivnosti povezani. Učenici koji imaju negativan stav prema tjelesnom vježbanju i nastavi tjelesne i zdravstvene kulture također u svojem svakodnevnom životu ne biraju tjelesne aktivnosti. Rezultati istraživanja su ukazali na to da učenici žele imati više mogućnosti izbora na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture (Carlson, 1995).

Prema istraživanju Simić Meznarić (2024) poražavajuća je podatak da samo 40% roditelja svakodnevno provodi neki oblik tjelesne aktivnosti. Roditelji provode najviše vremena sa svojim djecom te roditeljska neaktivnost može utjecati na neaktivnost same djece. Odnos

prema tjelesnom vježbanju uvelike utječe na količinu i razinu tjelesne aktivnosti. Učenici koji ne vole i ne smatraju nastavu tjelesne i zdravstvene kulture najčešće ne provode tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme (Almond, Cale i Hagger, 1995).

## **5. SLOBODNO VRIJEME UČENIKA**

Pojavom povećane industrijalizacije u 20. stoljeću i 21. stoljeću ljudi su postajali sve zaokupljeniji svojim radnim mjestima i obavezama. Svakodnevnica je bila ispunjena odlascima na posao te se pitanje slobodnog vremena sve manje postavljalo. Kako bih ljudski organizam funkcionirao dobro u svim svojim aspektima postoji pravilo omjera zvano „8:8:8“. Ovo pravilo je ukazivalo na pravilan raspored vremena koje ljudsko biće provodi spavajući, radeći i uživajući u slobodnom vremenu radeći aktivnosti koje želi. Navedeno pravilo je ispalo iz balansa te se ljudskost polako gubila (Prskalo, 2014).

Kako bih slobodno vrijeme učenika bilo maksimalno iskorišteno potrebna je određena količina organizacije i pripreme. Učenik slobodno vrijeme može provesti u neorganiziranim i organiziranim oblicima tjelesne aktivnosti te smo o njima više govorili u prethodnom poglavlju. Horgan (2005: prema Prskalo, 2014) navodi kako je količina vremena koju djeca i mladi provode vježbajući izrazito niska. Dobiveni podaci u istraživanju Horger (2005: prema Prskalo, 2014) pokazuju da čak 39% dječaka i 59% djevojčica ne dosegne preporučenu količinu tjelesne aktivnosti u danu koja iznosi minimalno jedan sat.

### *5.1. IGRA ŠKOLSKOG DJETETA*

Igranje igračkama samostalno ili s prijateljima ili općenito igranje igri jedan je od načina na koji djeca mogu provoditi svoje slobodno vrijeme. Prema Rečić (2007) svaka igračka s kojom se dijete igra tom djetetu ima određenu svrhu u njegovoj mašti ovisno o stupnju njegove kreativnosti. Također navodi kako je samo provođenje igre od samog osmišljavanja do provedbe značajno za razvoj djetetova samopouzdanja. Roditelj prilikom djetetove samostalne igre mora djetetu dati do znanja da je ponosan na njegovu samostalnu igru (Rečić, 2007). „Dodir i manipulacija igračkom pomažu razvoju koordinacije pokreta, motorike, osjeta, snalaženju u prostoru i vremenu...“ (Rečić, 2007., str.7). Dijete se igrajući razvija u mnogo aspekata, a u isto vrijeme uživa te nije ni svjestan pozitivnog efekta koji ostvaruje. Igranjem uloga razvija svoju maštu i kreativnost te mu je omogućeno pomno promišljanje prilikom donošenja odluka. Tako dijete razvija sposobnost zaključivanja i rješavanja problema koja je izrazito bitna u svakodnevnom životu. Igra učeniku pomaže da stekne navike važne za život kao što su poštivanje suigrača i pravila, ali i shvaćanje svojih i tuđih osjećaja i razmišljanja (Rečić, 2007).

„Nije dovoljno djetetu kupiti igračku. Dijete želi da se i vi igrate s njim.“ (Rečić, 2007, str.22). Igra treba biti sastavni dio dana svake obitelji jer omogućava razvoj vedrog obiteljskog ozračja i omogućava cijeloj obitelji razvoj i jačanje inteligencije i emocija. Igrajući se dijete razvija govorne vještine, usavršava finu i grubu motoriku koristeći različite materijale, širi svoje vidike, ali uči i voljeti (Rečić, 2007).

Igru je potrebno organizirati u određenom vremenu i prostor. Dječja pažnja je kratka pa učenicima moramo ponuditi različite i nove igre te poticati njih same da dođu do stvaranja vlastite igre. Igra može biti organizirana u različitim okruženjima ovisno o tome što iziskuje i što je učeniku na raspolaganju. Provedba može biti u zatvorenim ili otvorenim prostorima na svježem zraku. Ukoliko prilikom igre u vanjskim prostorima dođe do vremenske promjene moguće je iskoristiti ju kao trenutak učenja. Prilikom odabira igrački za igru važno je paziti na primjerenost igračke za dob djeteta te razmišljati o svrhovitosti igračke (Rečić, 2007).

## *5.2. SLOBODNO VRIJEME I IGRA DJECE URBANE SREDINE*

Prema istraživanju Barković (2022) djeca u urbanim sredinama slobodno vrijeme u igri najčešće provode u parkovima i dječjim igralištima. Ovo možemo povezati s činjenicom da većina učenika u urbanom području živi u stambenim zgradama te nema vlastito dvorište. Igra se može odvijati u otvorenom i zatvorenom prostoru. Prema Barković (2022) većina učenika u svoje slobodno vrijeme provodi u organiziranoj tjelesnoj aktivnosti kao što su treninzi u klubovima. Navedeni podatak je u skladu s obilježjima koja imaju urbana područja, a to je razvijenost i veća ponuda aktivnosti za djecu. Prema istraživanju Horvatić (2021) rezultati ukazuju na to da 62,5% učenika bira igru u zatvorenom prostoru. Tijekom igre na otvorenom učenici su najčešće birali timske igre kao što su nogomet, košarka i *Lovica* (Horvatić, 2021). Prilikom igre u zatvorenom prostoru učenici urbanog područja više igraju društvene igre, a manje računala i mobitele što je pozitivan rezultat (Horvatić, 2021).

## *5.3. SLOBODNO VRIJEME I IGRA DJECE RURALNE SREDINE*

Prema istraživanju Barković (2022) djeca ruralne sredine svoje slobodno vrijeme provode u druženju s prijateljima i u pomaganju oko održavanja dvorišta i vrta. U istraživanju Badrić, Prskalo i Šilić (2011) zaključeno je da učenici ruralnog područja provode manje slobodnog vremena u organiziranim tjelesima aktivnostima kao što su treninzi što možemo povezati s manjkom aktivnosti u ruralnim područjima. Učenici ruralnog područja su skloniji igri koju samostalno organiziraju u vlastitom društvu dokazano je u istraživanju Hraski, Juranić i Miholić (2016). Prema istraživanju Barković (2022) djeca ruralnog područja su sklonija



igranju sa spravama kao što su ljuljačke i tobogani jer iste najčešće posjeduju u svojem dvorištu. Posjedovanje navedenih sprava u vlastitoj blizini omogućava im svakodnevno obavljanje tjelesne aktivnosti. Djeca vole izmjene igri te im veliko dvorište omogućava da razvijaju svoju maštu te u istraživanju Barković (2022) čak 97% učenika navodi kako se češće igra vani. Boravak u prirodi u blizini kuće omogućava učenicima dulje igranje za razliku od učenika u urbanim sredinama koji su najčešće udaljeni od kuće (Petrić, Novak, 2008). Prema Horvatović (2021) prilikom igre u zatvorenom prostoru učenice su sklonije igranju društvenih igara dok dječaci većinom biraju računalne igrice.

## 6. ISTRAŽIVANJE

Ovo se poglavlje odnosi na metodologiju istraživanja u kojoj su sudjelovali učenici trećih i četvrtih razreda dviju osnovnih škola. Opisat će se cilj i problem istraživanja, hipoteze istraživanja, navest će se ispitanici koji su sudjelovali i metoda korištena za ispitivanja, a zatim slijedi pregled rezultata dobivenih u istraživanju i rasprava.

### 6.1. CILJ I PROBLEM ISTRAŽIVANJA

Cilj provedenog istraživanja bio je ispitati stavove učenika urbanog i ruralnog područja prema tjelesnom vježbanju. Također se ispitala količina vremena koju provode vježbajući i zastupljenost vježbanja u organiziranim i neorganiziranim oblicima vježbanja.

Na temelju navedenog cilja formirani su sljedeći istraživački problemi:

P1: Imaju li učenici i učenice ruralnog područja pozitivniji stav prema tjelesnom vježbanju u usporedbi s učenicima i učenicama urbanog područja?

P2: Provode li učenici i učenice urbanog područja više sati tjedno vježbajući nego učenici i učenice ruralnog područja?

P3: Sudjeluju li u većoj mjeri učenici i učenice urbano područja u organiziranim tjelesnim aktivnostima izvan škole u usporedbi s učenicima i učenicama ruralnog područja?

P4: Sudjeluju li u većoj mjeri učenici i učenice ruralnog područja u neorganiziranim tjelesnim aktivnostima izvan škole u usporedbi s učenicima i učenicama urbanog područja?

### 6.2. HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

S obzirom na postavljena istraživačka pitanja oblikovane su sljedeće hipoteze istraživanja:

H1: Učenici i učenice ruralnog područja imaju pozitivniji stav prema tjelesnom vježbanju u usporedbi s učenicima i učenicama urbanog područja.

H2: Učenici i učenice urbanog područja provode više sati tjedno vježbajući nego učenici i učenice ruralnog područja.

H3: Učenici i učenice urbanog područja u većoj mjeri sudjeluju u organiziranim tjelesnim aktivnostima izvan škole u usporedbi s učenicima i učenicama ruralnog područja.

H4: Učenici i učenice ruralnog područja u većoj mjeri sudjeluju u neorganiziranim tjelesnim aktivnostima izvan škole u usporedbi s učenicima i učenicama urbanog područja.

### 6.3. METODA ISTRAŽIVANJA

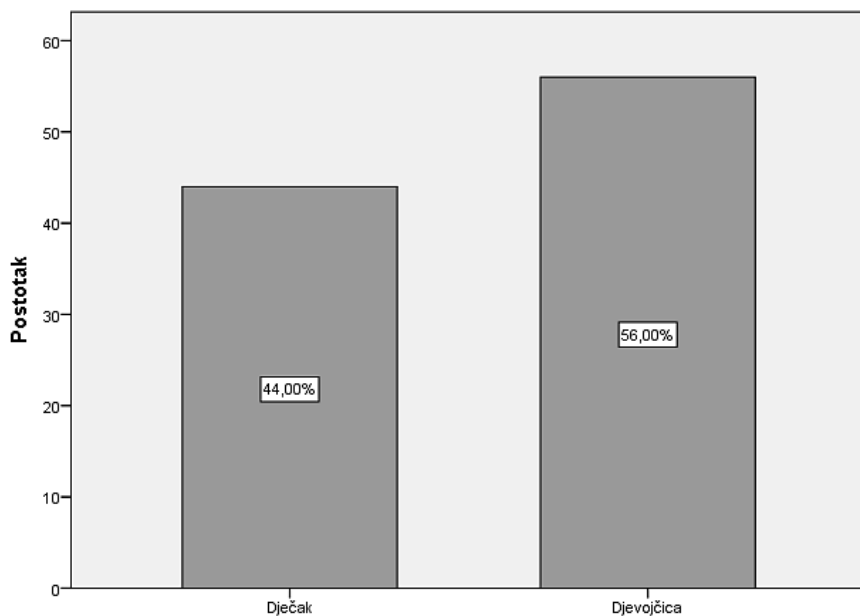
U provedbi istraživanja sudjelovale su dvije škole i ukupno 50 ispitanika od kojih je 56% djevojčica i 44% dječaka. U Osnovnoj školi „Blaž Mađer“ u Novigradu Podravskom je ispitano 25 učenika i učenica trećeg i četvrtog razreda. Ispitanici ove škole u istraživanju su predstavljali ispitanike ruralnog područja. U Osnovnoj školi Ivana Gorana Kovačića također je ispitano 25 učenika i učenica trećeg i četvrtog razreda. Ispitanici ove škole u istraživanju su predstavljali ispitanike urbanog područja. Istraživanje je provedeno u travnju i svibnju 2024. godine u suglasnosti s učiteljicama, roditeljima, djecom i ravnateljima.

Za istraživanje je upotrijebljen anonimni upitnik s 22 pitanja. Prvi dio upitnika sastojao se od 18 pitanja za procjenu stava prema tjelesnom vježbanju te su učenici morali označiti slažu li se ili ne slažu s navedenom tvrdnjom. Za procjenu stava prema tjelesnom vježbanju korištena je Likertova skala od 5 stupnjeva. Likertova skala seže od ekstremno pozitivnog do ekstremno negativnog: 1 – u potpunosti se slažem, 2 – uglavnom se slažem, 3 – niti se slažem niti se ne slažem, 4 – uglavnom se ne slažem i 5 – u potpunosti se slažem. Učenicima je pročitana tvrdnja te su samostalno odabirali u koji kvadratić će staviti oznaku „X“ ovisno o stupnju slaganja s istom. Drugi dio upitnika sastojao se od dva opisna pitanja i dva pitanja odabira „da“ ili „ne“. Prilikom pozitivnog odgovora učenici su navodili točno tražene podatke.

Prilikom provedbe istraživanja sudionicima je napomenuto da sukladno Zakonu o psihološkoj djelatnosti, Etičkom kodeksu te uz zaštitu tajnosti podataka svi podatci dobiveni u istraživanju biti će strogo povjerljivi. O sudionicima se govori u grupi te su podatci korišteni samo u svrhu pisanja ovoga rada. Podatci dobiveni u istraživanju analizirani su u Excelu te su obrađeni: t – test za nezavisne uzorke i Hi – kvadrat test.

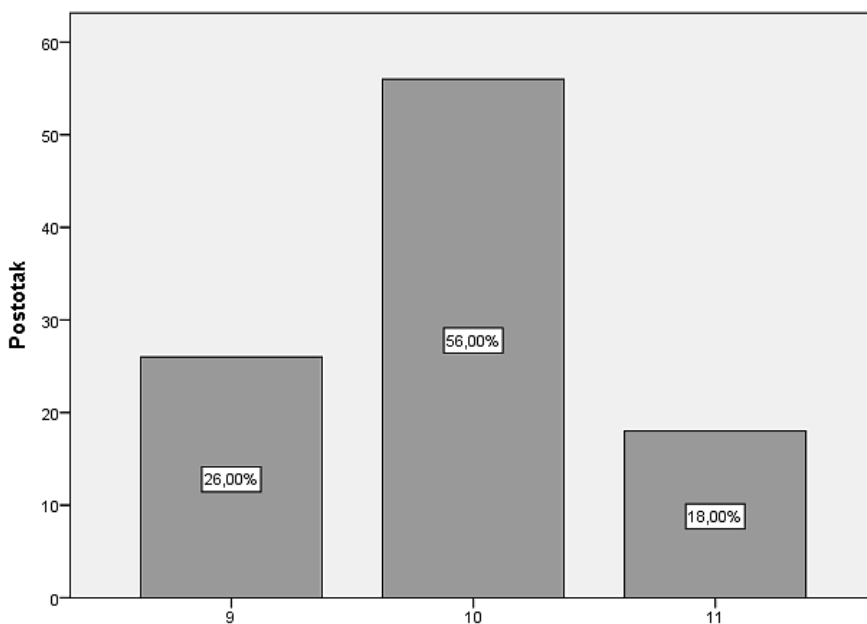
#### 6.4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I RASPRAVA

U ovom istraživanju sudjelovalo je 50 ispitanika (učenika osnovne škole) od kojih je 56% bilo djevojčica te 44% dječaka (Stupičasti graf 1.).



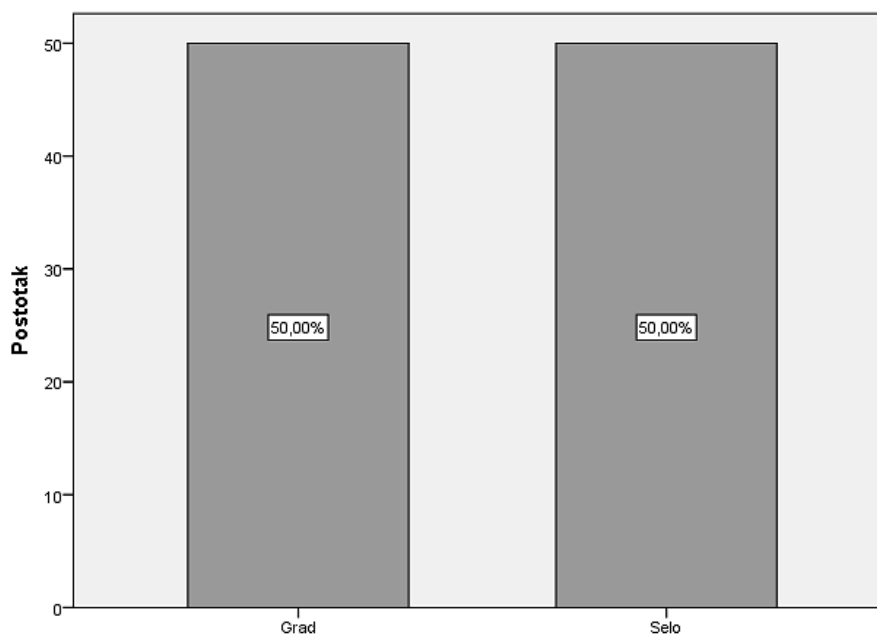
Stupičasti graf 1. Spol ispitanika

Po pitanju dobi ispitanika, 56% ispitanika imalo je 10 godina, 26% ispitanika imalo je 9 godina te 18% ispitanika 11 godina (Stupičasti graf 2.).



Stupičasti graf 2. Dob ispitanika

Polovica ispitanika (50%) ide u školu u gradu, a polovica (50%) na selu (Stupičasti graf 3.).



Stupičasti graf 3. Područje škole ispitanika

U Tablici 1. prikazani su osnovni deskriptivni parametri stavova ispitanika o vježbanju. Ispitanici su iskazivali svoje stavove putem ocjena na Likertovoj skali (1 – u potpunosti se slažem, 2 – uglavnom se slažem, 3 – niti se slažem niti se ne slažem, 4 – uglavnom se ne slažem, 5 – u potpunosti se ne slažem). Najveća prosječna vrijednost je zabilježena za tvrdnju "Sport negativno utječe na mene" ( $M = 4,73$ ,  $SD = 0,491$ ) te za tvrdnju "Vježbanje mi je naporno i dosadno" ( $M = 4,52$ ,  $SD = 0,677$ ). Drugim riječima, ispitanici se u potpunosti ne slažu da sport negativno utječe na njih te da im je vježbanje naporno i dosadno. Najmanja prosječna vrijednost je zabilježena za tvrdnju "Tjelesna aktivnost je važna kako bismo bili zdravi" ( $M = 1,08$ ,  $SD = 0,274$ ) te za tvrdnju "Volim vježbati na satu TZK" ( $M = 1,20$ ,  $SD = 0,452$ ). Ove vrijednosti ukazuju da su ispitanici svjesni utjecaja tjelesne aktivnosti na zdravlje te da vole vježbati na satu TZK-a. Na temelju svih prosječnih vrijednosti odgovora ispitanika može se zaključiti kako ispitanici imaju vrlo pozitivan stav o vježbanju i sportu, svjesni su utjecaja vježbanja na zdravlje, sretni su i bolje se osjećaju kada vježbaju, smatraju da je TZK nužan i da bi trebali imati više sati TZK-a tjedno, preferiraju timski sport naspram individualnog te smatraju da osim što se kroz sport razvijaju fizički, psihički i motorički, kroz sport razvijaju karakter i uče se poštivanju pravila i drugih sudionika.

Tablica 1. Osnovni deskriptivni parametri stavova ispitanika o vježbanju

	N	Minimalna vrijednost	Maksimalna vrijednost	Prosječna vrijednost	Standardno odstupanje
Vježbam da bih bio/bila zdrav/zdrava.	50	1	4	1,40	,700
Tjelesna aktivnost je važna kako bismo bili zdravi.	50	1	2	1,08	,274
Volim vježbati i trenirati u slobodno vrijeme.	50	1	4	1,44	,733
Volim vježbati na satu TZK.	50	1	3	1,20	,452
Mislim da je TZK nužan kao predmet u školi.	50	1	3	1,32	,587
Osjećam se sretno kada vježbam.	50	1	3	1,48	,580
Vježbanje mi je naporno i dosadno.	50	3	5	4,52	,677
Nakon vježbanja se osjećam odlično.	50	1	3	1,52	,677
TZK potiče pozitivne stavove prema zdravom stilu života.	50	1	3	1,28	,497
TZK pozitivno utječe na mene.	50	1	4	1,32	,653
Timski sport mi je draži od individualnog.	50	1	5	1,76	1,061
Kroz sport razvijam karakter.	50	1	4	1,58	,785
Kroz sport učim poštivanje pravila i drugih sudionika.	50	1	2	1,20	,404
Sport pomaže da se osoba razvije fizički, psihički i motorički.	50	1	3	1,40	,639
Sport negativno utječe na mene.	49	3	5	4,73	,491
TZK bismo trebali imati više sati tjedno.	50	1	4	1,30	,707
Bavio/Bavila sam se sportom i prije škole.	50	1	5	1,72	1,246
Vježbanje mi je zabavno.	50	1	3	1,32	,621
Stavovi o vježbanju	50	1,39	2,61	1,75	,264

Tablica 2. prikazuje rezultate analize frekvencija svih oblika tjelesne aktivnosti kojima se ispitanici bave s obzirom na područje kamo idu u školu, urbana ili ruralna sredina. Ispitanici koji dolaze iz urbane sredine sudjeluju čak u 19 različitih tjelesnih aktivnosti. U najvećem postotku (16%) uključeni su u nogomet, potom hodanje (8%) te kombinaciju hodanja i baleta (8%) i hodanja i nogometa (8%). Po 4% ispitanika je uključeno u više od jedne aktivnosti, a to su hodanje i nogomet, hodanje, plivanje i rolanje, boks i hodanje, capoeira i igranje, hodanje i tenis, nogomet, košarka i hodanje, nogomet, kuglanje i ribolov, penjanje, vožnja bicikla i

hodanje, rukomet i vožnja bicikla, taekwondo i ples, tenis, hodanje, odbojka te tenis, hodanje i ples, solfeggio i klavir. Ispitanici koji dolaze iz ruralne sredine sudjeluju u 10 različitih tjelesnih aktivnosti te su u najvećem postotku uključeni u hodanje (16%), potom vožnju biciklom (8%), trčanje i rolanje (8%) te ples i hodanje (8%). Po 4% ispitanika je uključeno u dodatnu aktivnost uz hodanje; hodanje i igru, hodanje i rukomet, hodanje i sportsku skupinu, hodanje, vožnju biciklom i folklor.

Tablica 2. Frekvencije vrsta tjelesne aktivnosti ispitanika iz urbane i ruralne sredine

Vrsta tjelesne aktivnosti		Frekvencija	Postotak
Grad	Balet, hodanje	2	8,0
	Boks, hodanje	1	4,0
	Capoeira, igranje	1	4,0
	Hodanje	2	8,0
	Hodanje, nogomet	2	8,0
	Hodanje, plivanje, rolanje	1	4,0
	Hodanje, tenis	1	4,0
	Klavir, solfeggio	1	4,0
	Nogomet	4	16,0
	Nogomet, hodanje, trčanje	1	4,0
	Nogomet, košarka, hodanje	1	4,0
	Nogomet, kuglanje, ribolov	1	4,0
	Penjanje, vožnja bicikla, hodanje	1	4,0
	Plivanje	1	4,0
	Rukomet	1	4,0
	Rukomet, vožnja bicikla	1	4,0
	Taekwondo, ples	1	4,0
	Tenis, hodanje, odbojka	1	4,0
	Tenis, hodanje, ples	1	4,0
Selo	Hodanje	4	16,0
	Hodanje, igra	1	4,0
	Hodanje, nogomet, sportska skupina	1	4,0
	Hodanje, rukomet	1	4,0
	Hodanje, sportska skupina	2	8,0
	Hodanje, vožnja bicikla, folklor	1	4,0
	Ples	1	4,0
	Ples, hodanje	2	8,0
	Plesanje, vožnja bicikla	1	4,0
	Rolanje	1	4,0
	Sportska skupina	1	4,0

	Sportska skupina, nogomet	1	4,0
	Tamburica	1	4,0
	Trčanje, ples, vožnja bicikla	1	4,0
	Trčanje, rolanje	2	8,0
	Vožnja bicikle	2	8,0
	Vožnja bicikla, folklor	1	4,0
	Vožnja bicikla, hodanje	1	4,0

Iz Tablice 3. se može uočiti kako najveći postotak ispitanika iz urbane sredine (32%) vježba 5 odnosno 7 dana u tjednu dok najveći postotak ispitanika iz ruralne sredine (32%) vježba 6 dana u tjednu.

Tablica 3. Tjedna frekvencija vježbanja ispitanika iz urbane i ruralne sredine

Broj dana vježbanja u tjednu		Frekvencija	Postotak
Grad	2	2	8,0
	3	2	8,0
	4	1	4,0
	5	8	32,0
	6	4	16,0
	7	8	32,0
	Selo	1	1
2		2	8,0
3		4	16,0
4		3	12,0
5		5	20,0
6		8	32,0
7		2	8,0

Što se tiče prosječnog broja sati vježbanja u tjednu (Tablica 4.), ispitanici iz urbane sredine vježbaju u prosjeku 7 sati i 86 minuta odnosno 8 sati i 26 minuta ( $SD = 1,836$ ) dok ispitanici iz ruralne sredine u prosjeku vježbaju 5 sati i 8 minuta ( $SD = 1,158$ ) tjedno. Što možemo pripisati i količini izbornih aktivnosti koju učenici urbanih sredina pohađaju.



Tablica 4. Osnovni deskriptivni parametri tjednih sati vježbanja ispitanika iz urbane i ruralne sredine

Broj sati vježbanja u tjednu	N	Minimalna vrijednost	Maksimalna vrijednost	Prosječna vrijednost	Standardno odstupanje
Grad	24	5	11	7,86	1,836
Selo	25	3	7	5,08	1,158

Većina ispitanika iz urbane sredine (92%) bavi se nekim oblikom organizirane tjelesne aktivnosti izvan škole naspram 40% ispitanika iz ruralne sredine koji se bave organiziranom tjelesnom aktivnošću izvan škole (Tablica 5.).

Tablica 5. Frekvencije bavljenja organiziranom tjelesnom aktivnošću izvan škole ispitanika iz urbane i ruralne sredine

Bavljenje organiziranom tjelesnom aktivnošću izvan škole		Frekvencija	Postotak
Grad	DA	23	92,0
	NE	2	8,0
Selo	DA	10	40,0
	NE	15	60,0

Po pitanju vrste organizirane tjelesne aktivnosti izvan škole, ispitanici iz urbane sredine se u najvećem postotku bave nogometom (32%), plivanjem (8%), rukometom (8%), tenisom (8%) i baletom (8%). S druge strane, od 40% ispitanika iz ruralne sredine koji sudjeluju u organiziranim tjelesnim aktivnostima izvan škole, najveći postotak njih bavi se plesom (20%) u što se može svrstati i folklor (8%) te 8% njih nogometom (Tablica 6).

Tablica 6. Frekvencije vrste organizirane tjelesne aktivnosti izvan škole ispitanika iz urbane i ruralne sredine

Vrsta organizirane tjelesne aktivnosti izvan škole		Frekvencija	Postotak
Grad	Balet	2	8,0
	Boks	1	4,0
	Capoeira	1	4,0
	Nogomet	8	32,0
	Nogomet, trčanje	1	4,0
	Penjanje	1	4,0
	Ples, taekwondo	1	4,0

	Plivanje	2	8,0
	Rukomet	2	8,0
	Solffegio	1	4,0
	Tenis	2	8,0
	Tenis, odbojka	1	4,0
Selo	Folklor	2	8,0
	Nogomet	2	8,0
	Ples	5	20,0
	Rukomet	1	4,0

U prethodno navedenim organiziranim tjelesnim aktivnostima ispitanici iz urbane sredine u najvećem postotku (24%) sudjeluju 3 puta tjedno, 16% ispitanika sudjeluje 2 puta tjedno te po 12% ispitanika u organiziranim tjelesnim aktivnostima sudjeluje 5 tj. 1 put tjedno. Ispitanici iz ruralne sredine u organiziranim tjelesnim aktivnostima u najvećem postotku (20%) sudjeluju 2 puta tjedno (Tablica 7).

Tablica 7. Tjedna frekvencija bavljenja organiziranom tjelesnom aktivnošću ispitanika iz urbane i ruralne sredine

Tjedna frekvencija bavljenja organiziranom tjelesnom aktivnošću	Frekvencija	Postotak	
Grad	1	3	12
	2	4	16
	3	6	24
	4	2	8
	5	3	12
	6	2	8
	7	3	12
Selo	1	3	12
	2	5	20
	3	2	8

Kada se radi o neorganiziranim tjelesnim aktivnostima izvan škole (Tablica 8.), ispitanici iz ruralne sredine sudjeluju u njima u većem postotku (96%) u usporedbi s ispitanicima iz urbane sredine (80%).

Tablica 8. Frekvencije bavljenja neorganiziranom tjelesnom aktivnošću izvan škole ispitanika iz urbane i ruralne sredine

Bavljenje neorganiziranom tjelesnom aktivnošću izvan škole		Frekvencija	Postotak
Grad	DA	20	80,0
	NE	5	20,0
Selo	NE	1	4,0
	DA	24	96,0

Iz Tablice 9. može se uočiti kako, što se tiče prosječnog broja dnevnih sati bavljenja neorganiziranom tjelesnom aktivnošću, ispitanici iz urbane sredine provode u prosjeku 1 sat i 39 minuta ( $SD = 0,591$ ) dok ispitanici iz ruralne sredine u prosjeku provode 1 sati i 79 minuta, odnosno 2 sata i 19 minuta ( $SD = 0,855$ ) dnevno u neorganiziranim tjelesnim aktivnostima.

Tablica 9. Osnovni deskriptivni parametri dnevnih sati bavljenja neorganiziranom aktivnošću ispitanika iz urbane i ruralne sredine

Broj dnevnih sati bavljenja neorganiziranom aktivnošću	N	Minimalna vrijednost	Maksimalna vrijednost	Prosječna vrijednost	Standardno odstupanje
Grad	20	1	3,3	1,39	0,591
Selo	25	0,3	3,3	1,79	0,855

Kako bi se ispitala prva postavljena hipoteza ovog istraživanja koja glasi "Učenici i učenice ruralnog područja imaju pozitivniji stav prema tjelesnom vježbanju u usporedbi s učenicima i učenicama urbanog područja" upotrijebljen je T test za nezavisne uzorke. Zavisna varijabla u ovoj analizi je bila "Stavovi o vježbanju" koja je predstavljala prosječne vrijednosti odgovora ispitanika na sva pitanja o vježbanju iz upitnika. Ispitanici su bili podijeljeni u dvije grupe, ruralno i urbano područje, a razina statističke značajnosti je postavljena na  $p < 0,05$ . Iz rezultata T testa za nezavisne uzorke (Tablica 11) može se vidjeti kako nije utvrđena statistički značajna razlika u stavovima o vježbanju ( $p > 0,05$ ) između učenika i učenica ruralnog područja i učenika i učenica urbanog područja. Ovim rezultatom se postavljena H1 hipoteza odbacuje.

Tablica 10. Deskriptivni parametri T testa za nezavisne uzorke (stav o tjelesnom vježbanju, ruralno i urbano područje)

	Označi pohađaš li osnovnu školu u gradu ili na selu.	N	Prosječna vrijednost	Standardno odstupanje
Stavovi o vježbanju	Grad	25	1,71	,287
	Selo	25	1,79	,238

Tablica 11. Rezultati T testa za nezavisne uzorke (stav o tjelesnom vježbanju, ruralno i urbano područje)

	Levenov test za jednakost varijanci		t-test za jednakost prosječnih vrijednosti		
	F	Sig.	t	Stupnjevi slobode	P vrijednost
Stavovi o vježbanju	,394	,533	-1,070	48	<b>,290</b>

T test za nezavisne uzorke upotrijebljen je i za ispitivanje druge postavljene hipoteze ovog istraživanja koja glasi "Učenici i učenice urbanog područja provode više sati tjedno vježbajući nego učenici i učenice ruralnog područja". Zavisna varijabla u ovoj analizi bila je "Broj sati vježbanja u tjednu" dok su ispitanici bili podijeljeni u dvije grupe s obzirom na to gdje pohađaju osnovnu školu, ruralno ili urbano područje. Razina statističke značajnosti je postavljena na  $p < 0,05$ .

Iz rezultata T testa za nezavisne uzorke (Tablica 13) može se vidjeti kako je utvrđena statistički značajna razlika između učenika i učenica ruralnog područja i učenika i učenica urbanog područja u broju tjednih sati koje provedu vježbajući ( $p < 0,05$ ). Učenici i učenice urbanog područja tjedno provedu 7 sati i 86 minuta, odnosno, 8 sati i 26 minuta vježbajući dok učenici i učenice ruralnog područja tjedno provedu 5 sati i 8 minuta vježbajući (Tablica 12). Ovim se rezultatom postavljena H2 hipoteza prihvaća.

Tablica 12. Deskriptivni parametri T testa za nezavisne uzorke (tjedni sati vježbanja, ruralno i urbano područje)

	Označi pohađaš li osnovnu školu u gradu ili na selu.	N	Prosječna vrijednost	Standardno odstupanje
Broj sati vježbanja u tjednu	Grad	24	7,86	1,836
	Selo	25	5,08	1,158

Tablica 13. Rezultati T testa za nezavisne uzorke uzorke (tjedni sati vježbanja, ruralno i urbano područje)

	Levenov test za jednakost varijanci		t-test za jednakost prosječnih vrijednosti		
	F	Sig.	t	Stupnjevi slobode	P vrijednost
Broj sati vježbanja u tjednu	7,204	,010	6,369	47	<b>,000</b>

Hi kvadrat testom ispitala se treća postavljena hipoteza ovog istraživanja "Učenici i učenice urbanog područja u većoj mjeri sudjeluju u organiziranim tjelesnim aktivnostima izvan škole u usporedbi s učenicima i učenicama ruralnog područja". Razina statističke značajnosti postavljena je na  $p < 0,05$ . Rezultati provedenog Hi kvadrat testa prikazani su u Tablicama 14 i 15.

Iz Tablice 15. može se vidjeti da rezultati Hi kvadrat testa ( $\chi^2(1) = 15,062$ ,  $p = 0,000$ ) ukazuju da postoji statistički značajna razlika u sudjelovanju u organiziranim tjelesnim aktivnostima između učenika i učenica ruralnog i urbanog područja. Drugim riječima, frekvencija učenika i učenica urbanog područja koji sudjeluju u organiziranim tjelesnim aktivnostima ( $N = 23$ ) statistički je značajno veća od frekvencije učenika i učenica ruralnog područja ( $N = 10$ ) koji sudjeluju u organiziranim tjelesnim aktivnostima (Tablica 14). Ovim se rezultatom postavljena H3 hipoteza prihvaća. Dobiveni rezultat se podudara s rezultatom istraživanja Badrić, Prskalo i Šilić (2011) gdje je zaključeno da učenici ruralnih područja nemaju dovoljno velik izbor i dostupnost organiziranih tjelesnih aktivnosti.

Tablica 14. Frekvencije Hi kvadrat testa (sudjelovanje u organiziranim aktivnostima, ruralno i urbano područje)

		Bavljenje organiziranom tjelesnom aktivnošću izvan škole (npr. sportski klub, plesna skupina, boksački klub...).		Ukupno
		DA	NE	
Označi pohađaš li osnovnu školu u gradu ili na selu.	Grad	23	2	25
	Selo	10	15	25
Ukupno		33	17	50

Tablica 15. Rezultati Hi kvadrat testa (sudjelovanje u organiziranim aktivnostima, ruralno i urbano područje)

	Vrijednost	Stupnjevi slobode	P vrijednost
Pearsonov Hi kvadrat	15,062 <sup>a</sup>	1	<b>,000</b>
Omjer vjerojatnosti	16,514	1	,000
N valjanih slučajeva	50		

Četvrta postavljena hipoteza ovog istraživanja koja glasi "Učenici i učenice ruralnog područja u većoj mjeri sudjeluju u neorganiziranim tjelesnim aktivnostima izvan škole u usporedbi s učenicima i učenicama urbanog područja" je također ispitivana Hi kvadrat testom. Razina statističke značajnosti je postavljena na  $p < 0,05$ . Rezultati provedenog Hi kvadrat testa prikazani su u Tablicama 16 i 17.

Rezultati Hi kvadrat testa ( $\chi^2(1) = 6,364$ ,  $p = 0,042$ ) potvrđuju postojanje statistički značajne razlike u sudjelovanju u neorganiziranim tjelesnim aktivnostima između učenika i učenica ruralnog i urbanog područja (Tablica 17). Frekvencija učenika i učenica ruralnog područja koji sudjeluju u neorganiziranim tjelesnim aktivnostima ( $N = 24$ ) statistički je značajno veća od frekvencije učenika i učenica urbanog područja ( $N = 20$ ) koji sudjeluju u neorganiziranim tjelesnim aktivnostima (Tablica 16). Ovim se rezultatom postavljena H4 hipoteza prihvaća.

Tablica 16. Frekvencije Hi kvadrat testa (sudjelovanje u neorganiziranim aktivnostima, ruralno i urbano područje)

		Bavljenje neorganiziranom tjelesnom aktivnošću izvan škole			Ukupno
			DA	NE	
Označi pohađaš li osnovnu školu u gradu ili na selu.	Grad	0	20	5	25
	Selo	1	24	0	25
Ukupno		1	44	5	50

Tablica 17. Rezultati Hi kvadrat testa (sudjelovanje u organiziranim aktivnostima, ruralno i urbano područje)

	Vrijednost	Stupnjevi slobode	P vrijednost
Pearsonov Hi kvadrat	6,364 <sup>a</sup>	2	<b>,042</b>
Omjer vjerojatnosti	8,682	2	,013
N valjanih slučajeva	50		

## 7. ZAKLJUČAK

Tjelesno vježbanje u bilo kojem obliku važno je za pravilan rast, razvoj i odrastanje svakog pojedinca. Baveći se tjelesnom aktivnošću ostvarujemo mnoge benefite. Omogućavamo našem tijelu pravilan razvoj, osnažujemo njegove mišiće i olakšavamo mu rad te mu pomažemo pri eliminiranju štetnih tvari. Socijalizacija učenika te stvaranje novih prijateljstva je jedan od najvažnijih pozitivnih efekata tjelesnog vježbanja. Stav prema vježbanju gradi se od najranije dobi te prema rezultatima provedenog istraživanja možemo vidjeti da područje života ne utječe na stav. Rezultati pokazuju da učenici urbanog područja i učenici ruralnog područja imaju izrazito razvijene pozitivne stavove prema vježbanju, satu tjelesne i zdravstvene kulture i sportu. Iz ovoga možemo zaključiti da su svjesni važnosti vježbanja, da se osjećaju dobro prilikom vježbanja te da smatraju da je nastava tjelesne i zdravstvene kulture bitna. Rezultati također pokazuju da učenici vide i osjete manjak nastave tjelesne i zdravstvene kulture te se velik broj učenika slaže sa činjenicom da nastavu tjelesne i zdravstvene kulture trebaju imati više sati tjedno.

Postoji problem manjka opcija za izvanškolske aktivnosti u ruralnim područjima. Na temelju rezultat istraživanja Badrić, Prskalo i Šilić (2011) te istraživanje provedeno u ovom diplomskom radu može se zaključiti da se u proteklih 13 godina situacija nije puno promijenila. Podatci pokazuju da čak 92% učenika urbane sredine sudjeluje u izvanškolskoj aktivnosti dok je postotak u ruralnom području samo 40%. Učenicima ruralnog područja potrebno je omogućiti sudjelovanje na više izvanškolskih aktivnosti provođenjem aktivnosti u njihovoj neposrednoj blizini. Razliku u količini sudjelovanja u izvanškolskim aktivnostima možemo potkrijepiti i podatkom da učenici urbanog područja tjedno provode 2 sata i 30 minuta više tjelesno aktivni nego učenici ruralnog područja. Što se tiče neorganiziranih aktivnosti učenici ruralnog područja provode dnevno 2 sata i 19 minuta tjelesno aktivni.

Obitelj, škola i društvo u kojem se dijete nalazi moraju svojim pozitivnim stavom poticati učenike od najmlađe dobi na bavljenje tjelesnim aktivnostima. Djeca uče iz okoline te je važno da svi dijelovi njihovih života budu prožeti tjelesnom aktivnošću, vježbanjem i sportom.



## LITERATURA

1. Almond, L., Cale, L., Hagger, M. (1995). The importance of childrens attitudes towards physical activity. *Kineziologija*, 27 (2), 12 – 16. <https://hrcak.srce.hr/253791>
2. Baureis, H., Wagenmann, C. (2015). *Djeca bolje uče uz kineziologiju*. Split: Harfa d.o.o
3. Bertić, D., Rajić, V., Šiljaković, Ž. (2007). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. *Odgojne znanosti*, 9 (2(14)), 133 – 145. <https://hrcak.srce.hr/23549>
4. Barković, P. (2022). *Spontane igre urbane i ruralne sredine*. (Diplomski rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:789953>
5. Badrić, M., Prskalo, I., Šilić, N. (2011). Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika urbanih i ruralnih područja. 58 – 64 , [https://www.researchgate.net/publication/331174995\\_RAZLIKE\\_U\\_STRUKTURI\\_SLOBODNOG\\_VREMENA\\_IZMEDU\\_UCENIKA\\_URBANIH\\_I\\_RURALNIH\\_PODRUCJA](https://www.researchgate.net/publication/331174995_RAZLIKE_U_STRUKTURI_SLOBODNOG_VREMENA_IZMEDU_UCENIKA_URBANIH_I_RURALNIH_PODRUCJA)
6. Badrić, M., Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 152 (3-4), 479 – 494. <https://hrcak.srce.hr/82788> .
7. Colquitt, G., Langdon, J., Pomazal, M. (2012). Exploring student attitudes toward physical education and implications for policy, 9 (2), 5 – 12. [https://www.researchgate.net/publication/272789217\\_Exploring\\_student\\_attitudes\\_toward\\_physical\\_education\\_and\\_implications\\_for\\_policy](https://www.researchgate.net/publication/272789217_Exploring_student_attitudes_toward_physical_education_and_implications_for_policy).
8. Caput Jogunica, R., Barić, R. (2015). *Izvannastavne i izvanškolske kineziološke aktivnosti i sadržaji za učenike od 1. do 4. razreda osnovne škole*. Zagreb: Školska knjiga
9. Carlson, T. B. (1995). We hate gym: Student alienation from physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14, 467-477. <https://psycnet.apa.org/record/1996-09555-001>
10. Findak, V. (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture: Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
11. Findak, V. (1992). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
12. Hraski, M., Juranić, A, Jenko Mihalić, S. (2016). Differences between Urban and Rural Primary School Pupils in Participating in Kinesiology Activities and Spending Leisure Time. *Croatian Journal of Education*, 18 (1), 247 – 258. <https://hrcak.srce.hr/164734>

13. Horvatić, V. (2021). *Dječje igre ruralnog i urbanog područja*. (Diplomski rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:921027>
14. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Međunarodni dan tjelesne aktivnosti – Dan kretanja za zdravlje (2020), < <https://www.hzjz.hr/aktualnosti/međunarodni-dan-tjelesne-aktivnosti-dan-kretanja-za-zdravlje/> >. Prestupljeno: 20. svibnja 2024.
15. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Svjetski dan debljine 4. ožujka 2024 (2024), < <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/svjetski-dan-debljine-04-ozujka-2024/> >. Prestupljeno 22. svibnja 2024.
16. Maslow, A. H. (1982). *Motivacija i ličnost*. Beograd: Nolit.
17. Ministarstvo znanosti i obrazovanja (MZO). (2019). Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj. < [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019\\_03\\_27\\_558.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_03_27_558.html) >. Prestupljeno: 15. svibnja 2024.
18. Ministarstvo znanosti i obrazovanja (MZO). Nastavni plan i program za osnovnu školu. < [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2006\\_09\\_102\\_2319.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2006_09_102_2319.html) >. Prestupljeno: 15. svibnja 2024.
19. Prgić, J. (2018). *Kinestetični razred: učenje skrozi gibanje: praktični priručnik z već kot 100 vajami ini grami*. Griže: Svetovalni – izobraževalni center MI.
20. Prskalo, I. (2014). Kineziologija slobodnog vremena. Croatian Journal od Education: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje, 17 (Sp.Ed.1), 219-228. <https://hrcak.srce.hr/137693>
21. Previšić, V. (2000). Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse. *Napredak*, 141 (4), 403 – 410. <https://www.croris.hr/crosbi/publikacija/prilog-casopis/90157>
21. Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*, 9 (2), 319-331. <https://hrcak.srce.hr/23551>
23. Rečić, M. (2007). *Igra školskog djeteta*. Đakovo: Tempo.
24. Simić Meznarić, M. (2024). Prehrambene navike i tjelesna aktivnost. *Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 7 (14), 177-187. <https://hrcak.srce.hr/314588>
25. Stelzer, J., Ernest, J. M., Fernester, M. J., Langford, G. (2004). Attitudes toward osysical education: A study of high school students from four countres Austrai, Czech Republic,

- England, and U.S.A. *College Students Journal*, 38 (2), 171 – 179.  
[https://www.researchgate.net/publication/291021679\\_Attitudes\\_toward\\_physical\\_education\\_A\\_study\\_of\\_high\\_school\\_students\\_from\\_four\\_countries\\_-\\_Austria\\_Czech\\_Republic\\_England\\_and\\_USA](https://www.researchgate.net/publication/291021679_Attitudes_toward_physical_education_A_study_of_high_school_students_from_four_countries_-_Austria_Czech_Republic_England_and_USA)
26. Sindik, J., Brnčić, B. (2012). Psihološke dobrobiti sporta za djecu. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 3 (2), 91-94. <https://hrcak.srce.hr/95826>
27. Sindik, J. (2009). Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom – mogućnosti i opasnosti. *Pediatrics Croatica*, 53 (1), 193 – 199. [https://www.researchgate.net/publication/257993725\\_Zdravstveni\\_i\\_psiholoski\\_aspekti\\_djetetova\\_bavljenja\\_sportom\\_-\\_mogucnosti\\_i\\_opasnosti](https://www.researchgate.net/publication/257993725_Zdravstveni_i_psiholoski_aspekti_djetetova_bavljenja_sportom_-_mogucnosti_i_opasnosti)
28. Švab, V. (2022). Odmor u pokretu. *Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 5 (9), 181 – 185. <https://hrcak.srce.hr/272930>
29. Valjan Vukić, V. (2016). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti učenika – višestruke perspektive. *Školski vjesnik: časopis za pedagoški teoriju i praksu*, 65 (1), 33 – 57. <https://hrcak.srce.hr/177319>
30. World Health Organization. Physical Activity (2021), < <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/physical-activity> >. Prestupljeno: 22. svibnja 2024.

## PRILOZI

### Prilog 1. Anketni upitnik:

#### ANKETA: Stavovi učenika i učenica ruralnog i urbanog područja prema tjelesnom vježbanju

Dragi ispitanici,

moje ime je Marijana Bagarić i studentica sam 5. godine Učiteljskog fakulteta u Zagrebu. Diplomski rad pišem na temu "Stavovi učenika i učenica ruralnog i urbanog područja prema tjelesnom vježbanju" pod vodstvom mentora prof. dr. sc. Ivana Prskala. Za navedeni diplomski rad trebam provesti istraživanje.

Ovim putem Vas molim da sudjelujete u ispunjavanju upitnika za potrebe diplomskog rada. Sukladno Zakonu o psihološkoj djelatnosti, Etičkom kodeksu te uz zaštitu tajnosti podataka podaci dobiveni u ovom istraživanju bit će strogo povjerljivi i čuvani. Svi izvještaji nastali na temelju ovog istraživanja koristit će rezultate koji govore o grupi djece ove dobi općenito, te se nigdje neće navoditi rezultati pojedinačnog sudionika.

Molim Vas da budete iskreni pri odgovaranju na pitanja.

U anketi imate izjavu/tvrdnju i Vaš zadatak je da označite sa „x“ na za to predviđeno mjesto slažete li se ili se ne slažete s tim.

Molim Vas da ispunite sljedeće podatke:

Spol: \_\_\_\_\_ (M/Ž)

Dob: \_\_\_\_\_

1-u potpunosti se slažem, 2- uglavnom se slažem, 3- niti se slažem niti se ne slažem, 4- uglavnom se ne slažem, 5- u potpunosti se ne slažem

	1	2	3	4	5
1. Vježbam da bih bio zdrav/zdrava.					
2. Tjelesna aktivnost je važna kako bismo bili zdravi.					
3. Volim vježbati i trenirati u slobodno vrijeme.					
4. Volim vježbati na satu TZK.					
5. Mislim da je TZK nužan kao predmet u školi.					
6. Osjećam se sretno kada vježbam.					
7. Vježbanje mi je naporno i dosadno.					
8. Nakon vježbanja se osjećam odlično.					
9. TZK potiče pozitivne stavove prema zdravom stilu života.					
10. TZK pozitivno utječe na mene.					
11. Timski sport mi je draži od individualnog.					
12. Kroz sport razvijam karakter.					
13. Kroz sport učim poštivanje pravila i drugih sudionika.					
14. Sport pomaže da se osoba razvija fizički, psihički i motorički.					
15. Sport negativno utječe na mene.					
16. TZK bismo trebali imati više sati tjedno.					
17. Bavio/Bavila sam se sportom i prije škole.					
18. Vježbanje mi je zabavno.					

1. Kada u tjednu provodiš neki oblik vježbe? Navedi primjere vježbe koju provodiš.

---

---

---

---

2. Koliko vremena u tjednu provodiš vježbajući/trenirajući? (napiši broj sati)

---

---

3. Uz TZK, bavim se organiziranom tjelesnom aktivnošću izvan škole (nogometni klub, plesna skupina...).

DA

NE

Ukoliko si odgovorio/la „da“ napiši koliko puta tjedno pohađaš aktivnost i koliko ona traje:

---

4. Treniram ili se bavim nekom tjelesnom aktivnošću izvan škole koja nije organizirana (trčanje, vožnja bicikla, igranje nogometa s prijateljem na igralištu)...

DA

NE

Ukoliko si odgovorio/la „da“ koliko vremena na dan provodiš u nekom obliku neorganizirane tjelesne aktivnosti:

---

### **Izjava o izvornosti diplomskog rada**

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

---

(vlastoručni potpis studentice)