Tjelesna aktivnost i slobodno vrijeme djece mlađe školske dobi

Cotić, Iva

Master's thesis / Diplomski rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:020906

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Image not found or type unknown *Repository / Repozitorij:*

Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula

zir.nsk.hr Image not found or type unknown

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

IVA COTIĆ

TJELESNA AKTIVNOST I SLOBODNO VRIJEME DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI

DIPLOMSKI RAD

Pula, rujan, 2019.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

IVA COTIĆ

TJELESNA AKTIVNOST I SLOBODNO VRIJEME DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI

DIPLOMSKI RAD

JMBAG: 0303055485 2**,** redovan student
Studijski smjer: Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni učiteljski studij
Predmet: Kineziološka metodika
Znanstveno područje: Društvene znanosti
Znanstveno polje: Kineziologija
Znanstvena grana: Kineziološka edukacija
Mentor: izv. prof. dr. sc. Iva Blažević

Pula, rujan, 2019.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Iva Cotić, kandidatkinja za magistru primarnog obrazovanja, ovime izjavljujem da je ovaj Diplomski rad rezultat isključivo mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Diplomskog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Studentica

_____

U Puli, _____, _____ godine

IZJAVA

o korištenju autorskog djela

Ja, Iva Cotić. dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj diplomski rad pod nazivom *„Tjelesna aktivnost i slobodno vrijeme djece mlađe školske dobi“* koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, _____ (datum)

Potpis

_____

SADRŽAJ

1. UVOD 6
2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA 7
3. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST 9
3.1. Važnost kineziološke aktivnosti 10
3.2. Utjecaj tjelesnog vježbanja i sporta na rast, sazrijevanje i funkcionalnu sposobnost djece i mladih 12
3.3. Važnost, ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture 13
3.4. Sport i dijete 16
4. SLOBODNO VRIJEME DJECE 17
4.1. Funkcije slobodnog vremena 17
4.5. Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti 22
4.6. Koncepcije slobodnog vremena 24
5. METODE RADA 27
5.1. Uzorak ispitanika i varijabli 27
5.2. Metoda obrade podataka 28
5.3. Način provođenja istraživanja 29
6. REZULTATI I RASPRAVA 32
7. ZAKLJUČAK 48
8. LITERATURA 49

1. UVOD

Učenici danas svoju stvarnost doživljavaju najčešće putem virtualnog svijeta što donosi i negativne posljedice na zdravlje, kako mentalno tako i fizičko zbog nedostatka kretanja. Virtualni svijet, kojeg danas mnogo koriste, kako odrasle osobe tako i djeca, zapravo smanjuje kreativnost kod ljudi jer ih odvaja od stvarnog života (Badrić, Prskalo i Kvesić, 2011). Način života ljudi danas usporedno dolazi s novim otkrićima i dostignućima. Naravno, današnji način života na djecu ostavlja pozitivne, ali i negativne posljedice. Sve te promjene i posljedice koje su negativne odražavaju se na zdravlje djece, posebno kada su u ranoj dobi. Djeci u školi, na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, bi prvenstveno trebalo ukazati na važnost tjelesne aktivnosti te im ukazati na navike tjelesnog vježbanja i kretanja, odnosno educirati ih kako bi znali zašto je potrebno kretati se. Djeci je potrebno ukazati na važnost tjelesne aktivnosti u ranoj dobi jer tada od malih nogu stvaraju zdrave navike koje će i kasnije primjenjivati. Djeca općenito imaju mnogo više slobodnog vremena od odraslih te bi njihovo slobodno vrijeme trebalo biti organizirano, sa što više kretnji i raznih kinezioloških aktivnosti. Djeca su danas opterećena sa školskim obavezama pa ih je potrebno poticati da svoje slobodno vrijeme nakon škole provedu baveći se nekom tjelesnom aktivnošću (Badrić i Prskalo, 2011).

U današnje vrijeme često se podcjenjuje koliko je zapravo važno kvalitetno iskoristiti slobodno vrijeme, a često je to zbog toga što ljudi nisu dovoljno informirani i upućeni u važnost slobodnog vremena. Kako bi djeca i mladi kvalitetno iskoristili svoje slobodno vrijeme treba ih na pravi način poticati te je roditeljska funkcija vrlo važna. Oni ih trebaju usmjeriti na pravi put te ih poduprijeti u odabiru aktivnosti i naravno poduprijeti ih da se bave tom aktivnošću (Pejić-Papak i Vidulin, 2016).

2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Dosadašnja istraživanja odnose se na istraživanja kineziloških aktivnosti i slobodnog vremena kod djece školske dobi od prvog do osmog razreda osnovne škole.

Prskalo je 2007. godine proveo istraživanje gdje je cilj bio utvrditi stavove prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi kao predmetu, s obzirom na značaj stavova u budućem djetetovom životu, preferenciju prema sadržaju slobodnoga vremena, sadržaj slobodnoga vremena te sudjelovanje djece u izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim aktivnostima. Istraživanje je provedeno na uzorku od 287 učenica i učenika od 1. do 4. razreda osnovnih škola (dobi od 7 do 10 godina) te je istraživanje pokazalo nisku frekvenciju odgovora koji predmet tjelesna i zdravstvena kultura stavljaju na prvo mjesto po značaju za budući život (13%), dok je preferencija tog predmeta nešto viša (37%). Provedba slobodnog vremena u nekoj karakterističnoj statičnoj aktivnosti značajno je viša (27%) nego u nekoj kineziološkoj aktivnosti (17%). Istraživanje je utvrdilo da spol i dob utječu na izbor slobodnog vremena i na sudjelovanje u izvanškolskim kineziološkim aktivnostima. U ovom istraživanju je utvrđeno da je u izvannastavne aktivnosti u školi uključen manji broj djece nego u izvanškolske, te to samo po sebi nije problem ako nije pokazatelj nespremnosti škole da udovolji potrebama djece. U zaključku autor navodi kako je zapravo najosnovnija zadaća svih oblika rada, a pogotovo sata tjelesne i zdravstvene kulture, ta da se stvaraju navike svakodnevnog vježbanja te da se djeci ukazuje na pozitivan stav prema kineziološkim aktivnostima.

Badrić, Sporiš i Krističević su 2015. godine proveli istraživanje o razlikama motoričkih sposobnosti učenika prema razini tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme. Osnovni cilj ovog istraživanja bio je utvrditi razlike u motoričkim sposobnostima među učenicima koji su podijeljeni prema razini tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu. U istraživanju je sudjelovalo 434 dječaka od 5. do 8. razreda osnovne škole. Uzorak ispitanika obuhvatio je učenike na području Siska i Petrinje. U istraživanju je izmjereno 15 mjera motoričkih sposobnosti te 2 mjere morfoloških karakteristika. Korišten je i anketni upitnik kako bi se procijenilo vrijeme provedeno u kineziološkim aktivnostima u slobodnom vremenu. Rezultati istraživanja pokazali su

da učenici koji se inače bave dodatnim tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme imaju bolje rezultate u motoričkim sposobnostima. Analizom je utvrđeno da se velika razlika odnosi na učenike šestog, sedmog i osmog razreda osnovne škole, dok kod učenika petog razreda nisu pronađene velike razlike. Ovim istraživanjem je utvrđeno da tjelesno neaktivni učenici u slobodno vrijeme imaju povećanu tjelesnu masu. Utvrđeno je i da su učenicima koji se u slobodno vrijeme ne bave kineziološkim aktivnostima u trajanju od barem 60 minuta dnevno slabije razvijene motoričke sposobnosti.

Badrić, Prskalo i Matijević su 2015. godine proveli istraživanje aktivnosti u slobodnom vremenu učenika osnovne škole, koje govori o razlikama u provođenja slobodnog vremena u kineziološkim i nekineziološkim aktivnostima između subuzoraka definiranih prema spolu i dobi kod učenika na kraju primarnog obrazovanja i nižeg srednjeg obrazovanja. Neprakticiranje kinezioloških aktivnosti u slobodnom vremenu postaje važan zdravstveni problem. U provođenju ovog istraživanja korišten je prigodni uzorak učenika i učenica od petog do osmog razreda osnovnih škola. Ukupan broj učenika koji je sudjelovao u istraživanju je 847, od toga 413 djevojčica i 434 dječaka. Za procjenu razine aktivnosti učenika u slobodno vrijeme korišten je anketni upitnik. Rezultati pokazuju značajne razlike između učenika od petog do osmog razreda definiranih prema spolu u provedbi kineziloških i nekineziloških sadržaja u slobodno vrijeme. Što se tiče djevojčica, one više vremena provode u aktivnostima kao što su šetnje, rolanje, odbojka i ples, a dječaci slobodno vrijeme provode uz vožnju biciklom ili igrajući nogomet, košarku i rukomet. Što se tiče nekineziološke aktivnosti, dječaci su ipak više zaineresirani za neke informatičke sadržaje kao što su igrice ili aplikacije na računalu s ciljem igre i zabave, a kod djevojčica prevladavaju sadržaji koji su više zabavnog i edukativnog karaktera.

3. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST

Prema svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO) kineziološka ili tjelesna aktivnost definira se kao bilo koji tjelesni pokret produkcije skeletnih mišića koja zahtijeva potrošnju energije (Jurko, Čular, Badrić, Sporiš i sur., 2015).

Kineziologija proizlazi od grčke riječi kinezis (kretanje, pokret) i od riječi logos (zakon, nauka) pa je kineziologija prema tome znanost o kretanju odnosno kineziologija je znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice tih procesa na ljudski organizam (Mraković, 1994).

Prema Starosti (2001) kretanje je biološka potreba svakog živog organizma, te se godinama istraživalo kretanje u mnogim drugim znanstvenim disciplinama, stoga je potrebno naglasiti kako kineziologija ne proučava nužno sva ljudska kretanja niti kretanja svake materije (Jurko, Čular, Badrić, Sporiš i sur., 2015).

Kineziologiju zanima svaki proces vježbanja kojemu je cilj:

1. unapređenje zdravlja
2. optimalni razvoj ljudskih osobina, sposobnosti i motoričkih znanja i njihovo zadržavanje što duže vrijeme na što višoj razini
3. sprečavanje preranog pada pojedinih antropoloških karakteristika i motoričkih znanja
4. maksimalan razvoj osobina, sposobnosti i motoričkih znanja u natjecateljski usmjerenim kineziološkim aktivnostima (Mraković, 1994).

Kineziologija se kao temeljna znanost primjenjuje u raznim područjima, neki od njih su sport, tjelesna i zdravstvena kultura, zdravlje, rekreacija, upravljanje sportom i kineziterapija. Također, obuhvaća i načela koja se primjenjuju na grane kineziologije, a te grane su: sistematska kineziologija, kineziologija sporta, edukacije, rekreacije, kineziterapije i kinantropologije. Ova činjenica zapravo još više dolazi do izražaja u uvjetima ograničenog kretanja koje je posljedica suvremenog načina života, a rezultira se ugroženošću u svim kategorijama. U svakodnevnom životu raste trend smanjenog udjela mišićnog rada, a kako tehnološki razvoj raste, može se očekivati još nepovoljnija situacija. Takav rad nikako ne može biti dovoljan podražaj za unapređenje zdravlja, sposobnosti i motoričkih znanja, kako odraslih ljudi tako i djece (Jurko, Čular, Badrić, Sporiš i sur., 2015).

3.1. Važnost kineziološke aktivnosti

U današnjem društvu, zdravlje djece je ozbiljno narušeno, a o tome govore rezultati mnogih znanstvenih istraživanja. Jedan od glavnih problema na globalnoj razini je pretilost djece i mladih. Baš zbog ovakvih problema kod djece je važno ukazati na važnost bavljenja tjelesnom aktivnošću. Spriječiti nastanak bolesti bolje je i jeftinije nego liječenje, gdje zapravo tjelesna aktivnost ima vrlo bitnu ulogu (Badrić, Prskalo, Kvesić, 2011). Redovita tjelesna aktivnost prihvaća se kao vrlo važan oblik ponašanja za unapređenje i jačanje zdravlja čovjeka. Iz godine u godinu se objavljuje sve više radova koji zapravo potvrđuju zdravstvenu, psihološku i ekološku korist kineziološke aktivnosti (Jurko i sur., 2015).

Tjelesna aktivnost svakako jesu tjelesni pokreti koji se proizvode kontrakcijom skeletnih mišića te povećavaju potrošnju energije. To obuhvaća niz ljudskih kretanja, od sportova pa sve do svakodnevnih aktivnosti. Postoje mnogi različiti oblici aktivnosti koji mogu doprinijeti ukupnoj tjelesnoj aktivnosti, a to su i zanimanja u kućanstvu (npr. čišćenje kuće), aktivnosti koje nam omogućuju promjenu mjesta boravka (npr. vožnja biciklom ili hodanje) te također i aktivnosti kojima se bavimo u slobodno vrijeme (npr. plivanje, ples).

Postoje mnogobrojne koristi od redovite tjelesne aktivnosti, a neke od njih su (Jurko i sur., 2015):

1. *Zdravstvena korist* – smanjenje rizika za pojavom bolesti srca, šećerne bolesti, moždanog udara, malignih bolesti i dr., te liječenje depresije i anksioznosti, kontrola pretilosti te prihvat zdravih životnih navika.
2. *Psihološka korist* – Smanjenje simptoma depresije, anksioznosti, poboljšanje samopoštovanja, poboljšanje poimanja vlastitog tijela, poboljšanje kvalitete sna, poboljšanje podnošenja stresa, poboljšanje raspoloženja, poboljšanje životnog zadovoljstva.
3. *Socijalna korist* – prevencije zlouporabe droga, bolja socijalizacija djece i mladih, bolja socijalizacija odraslih osoba, bolja sposobnost učenja kod djece, smanjenje stope delikvencije, smanjenje stope kriminala, poboljšanje međuljudskih odnosa.
4. *Ekonomska korist* – smanjenje troškova liječenja, smanjenje bolovanja, veća zaposlenost u sektoru sporta, veća zaposlenost u sektoru turizma, veći dohodak u sektoru sporta, veći dohodak u sektoru turizma.

5. *Ekološka korist* – manje cestovno zagađenje zraka, manja cestovna prometna buka.

3.2. Utjecaj tjelesnog vježbanja i sporta na rast, sazrijevanje i funkcionalnu sposobnost djece i mladih

Tjelesna aktivnost se već odavno navodi kao jedan od čimbenika koji utječu na rast i sazrijevanje, ali tek u zadnja četiri desetljeća nalazimo mnogo objavljenih rezultata istraživanja pozitivnih i mogućih negativnih utjecaja tjelesne aktivnosti, vježbanja i sportskog treninga na rast i sazrijevanje, funkcionalnu sposobnost, te i na ranu prevenciju koronarne bolesti srca, dijabetesa neovisnog o inzulinu i ostalih bolesti čija se učestalost kod odraslih osoba povezuje sa nedovoljnom tjelesnom aktivnošću (Mišigoj – Duraković i sur., 2018).

Kod djece i mladih veliki dio tjelesne aktivnosti odvija se upravo izvan nastave tjelesnog odgoja, u igri i u nekim organiziranim sportskim programima. Djeca u mlađoj dobi se vrlo mnogo kreću, najčešće je to u igri. Rezultati istraživanja aktivnosti školske djece i mladih pokazala su da se aktivnost školskog djeteta povećava do ranog adolescentnog perioda, te se tada počinje smanjivati. Saznanja o tome kako tjelesno vježbanje i trening utječu na rast i sazrijevanje temelje se na rezultatima usporedbi pokazatelja rasta i sazrijevanja djece koja su sportski neaktivna i djece koja se bave nekim sportom. Također, postoji veliki broj studija djece sportaša proveden na uzorcima djece uključenih u sportove i aktivnosti u kojima treninzi počinju već rano u djetinjstvu, primjerice gimnastika, plivanje ili balet (Mišigoj – Duraković i sur., 2018).

Redovito aktivna djeca koja su uključena u sportski trening uglavnom imaju bolju aerobnu izdržljivost, ali i višu razinu niza funkcionalno – motoričkih sposobnosti, pogotovo što se tiče mišićne izdržljivosti i brzine trčanja. Na to ukazuju uglavnom transverzale studije provedene usporedbom aktivne djece (Mišigoj – Duraković i sur., 2018).

Treba imati na umu da vježbanjem reguliramo tjelesnu masu, funkcionalne i motoričke sposobnosti djece, te moramo postati svjesni koliko je zapravo važan tjelesni odgoj u školi, školski sport te izvanškolske sportske aktivnosti. No, prije svega moramo uključivati djecu i mlade u sport i sportsko – rekreacijske oblike vježbanja kako bi razvili pozitivan stav i navike redovitog tjelesnog vježbanja, a zatim i razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti (Mišigoj – Duraković i sur., 2018).

3.3. Važnost, ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture

Cilj tjelesne i zdravstvene kulture jest osposobiti učenike za primjenu teorijskih i motoričkih znanja koja omogućuju samostalno tjelesno vježbanje radi bolje kvalitete življenja. Istodobno tjelesna i zdravstvena kultura učinkovito mijenja osobine i razvija sposobnosti, čime izravno osigurava promicanje zdravlja kao nezamjenljivoga čimbenika svih ljudskih aktivnosti.

Tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje zbog svoga značenja za skladan razvoj antropoloških obilježja učenika jedinstveno je po mogućnostima i posebnostima. Malo koja aktivnost djeteta ima takvu biotičku uvjetovanost kao tjelesno vježbanje, koje u školstvu osmišljava jedino nastava tjelesne i zdravstvene kulture. To pretpostavlja da nastava treba biti primjerena razvojnim značajkama djece i mladeži koje ovaj program u cijelosti uzima u obzir raspodjelom programskih sadržaja po razvojnim razdobljima. Time se osigurava usmjerenost nastave tjelesne i zdravstvene kulture prema optimalnom razvoju i usavršavanju onih znanja, sposobnosti i osobina koje su u pojedinom razvojnom razdoblju bitne za učenike. Program tjelesne i zdravstvene kulture sadržava temeljne postavke tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnoga područja kojega određuju obrazovna, antropološka i odgojna sastavnica. Obrazovna sastavnica se odnosi na usvajanje bitnih teorijskih i motoričkih znanja zbog čega u programu tjelesne i zdravstvene kulture u razrednoj nastavi prevladavaju modificirana biotička i osnovna kineziološka motorička znanja, dok su u predmetnoj nastavi kao nadgradnja uvrštena napredna kineziološka motorička znanja. Njih upotpunjuju temeljna teorijska znanja iz kineziologije, koja u sprezi s motoričkim znanjima izravno potiču razvoj osobnosti učenika (Nastavni plan i program, 2006).

Cilj i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture jednim dijelom proizlaze iz cjelokupnog odgojno – obrazovnog sustava te iz ciljeva i zadaća tjelesnog i zdravstvenog odgojno – obrazovnog područja, a s druge strane iz uloge koju to područje ima glede mogućeg i potrebnog utjecaja na promjene antropološkog statusa učenika. To znači da su ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture u sustavu školstva determinirani ovim čimbenicima (Findak, 1999):

- razvojnim značajkama učenika mlađe, srednje i starije školske dobi
- autentičnim potrebama učenika mlađe, srednje i starije školske dobi

- zahtjevima koji prate život i rad učenika u suvremenom društvu
- postignućima supstratne znanosti, tj. kineziologije
- postignućima metodike tjelesne i zdravstvene kulture.

Posebni ciljevi tjelesnog i zdravstvenog odgojno – obrazovnog područja jesu (Findak, 1999):

1. razvijanje zdravstvene kulture učenika u svrhu čuvanja i unaprjeđivanja vlastitog zdravlja i zdravlja okoline
2. zadovoljiti potrebe učenika za kretanjem, odnosno vježbanjem, i putem toga stvoriti navike svakodnevnog tjelesnog vježbanja
3. stvoriti kod učenika čvrste navike zdravog življenja koristeći se sredstvima tjelesne i zdravstvene kulture, prirodnim i drugim čimbenicima
4. pružiti učenicima mogućnosti stjecanja osnovnih znanja, vještina i navika potrebnih za prilagodbu novim motoričkim aktivnostima, postizanje određene razine motoričkih postignuća, kao i osposobljavanje učenika za racionalno provođenje slobodnog vremena, posebno aktivnim odmorom
5. osposobiti učenike za slobodno i stvaralačko izražavanje u različitim oblicima tjelesne i zdravstvene kulture, a posebno onima koje pridonose humanizaciji i socijalizaciji ličnosti
6. osposobiti učenike za samokontrolu i samoocjenjivanje radi praćenja i vrednovanja učinaka svoga rada i napretka.

Iz ovih ciljeva proistječu i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture, a to su (Findak, 1999):

1. upoznavanje učenika sa zakonitostima rasta i razvoja čovjekovih biopsihosocijalnih značajki
2. stjecanje znanja o činiteljima koji uvjetuju nastanak bolesti i ozljeda, razvijanje pravilnih stavova prema zdravlju i bolestima te poduzimanju mjera za čuvanje i unapređivanje zdravlja
3. usvajanje fonda motoričkih informacija nužnih za učinkovito rješavanje potreba očuvanja i unapređivanja zdravlja, sadržajnijeg provođenja slobodnog vremena i rješavanja svakodnevnih motoričkih zadaća u hitnim situacijama i razvijanje specifičnih radnih sposobnosti

4. izgrađivanje humanih međuljudskih odnosa kao značajnog činitelja o kojem ovisi zdravlje pojedinca i društva u cijelosti

5. razvijanje sposobnosti za vrhunsko stvaralaštvo motoričkim izrazom prema individualnim značajkama nadarenih pojedinaca

6. njegovanje higijenskih navika kod učenika kod učenika, kao i navika očuvanja i primjene zdrave prirodne sredine

7. teorijsko – praktično osposobljavanje učenika za permanentnu primjenu odgovarajućeg tjelesnog vježbanja kao dijela kulture življenja.

3.4. Sport i dijete

Kada osmišljavamo provođenje nekih sportskih aktivnosti s djecom, moramo razmišljati o tome da imamo dvije skupine djece, po talentu i želji za bavljenjem sportom: „prosječnu“ djecu tj. onu djecu koja trenutno ne pokazuju ambicije za postati sportaši, ali i djecu koja već od malena pokazuju veliku želju za sportom i predani su pojedinoj sportskoj disciplini (Sindik, 2008).

Bavljenje sportom utječe na dva cilja tjelesnog vježbanja:

1. *Posredni cilj tjelesnog vježbanja*, tj. značajne osobine ponašanja za razvoj djeteta podrazumijeva razvijanje realistične i pozitivne slike o sebi, razvijanje poželjnog odnosa prema uspjehu i neuspjehu, jačanje samopouzdanja. Bavljenje sportom utječe na motivaciju i želju da i dalje sudjeluje u nekoj sportskoj aktivnosti. Dijete se kroz igru također uči socijalizaciji, te uči poštivati i razumjeti „grupna pravila“ ponašanja.

2. *Neposredne ciljeve tjelesnog vježbanja*:

Kroz sport dijete uči izvoditi razne vrste pokreta te tako stječe motoričke vještine, poboljšava i funkcionalne sposobnosti organizma, te također održava i pospješuje tjelesni izgled.

Glavni cilj bavljenja sportom kod djece je zapravo usmjeren na odgoj. Od djece ne možemo očekivati isto što i od odraslih jer dijete ne može razumjeti sav sadržaj nekog sporta tj. pravila neke igre, a isto tako nije ni u stanju izvesti mnoge pokrete. Zato postoji prilagođeni proces treninga za uvođenje djeteta u sport. Zapravo je temeljni oblik aktivnosti kod djece igra, a sport je jedan od oblika igre (Sindik, 2008).

4. SLOBODNO VRIJEME DJECE

Prema Mlinarević i Brust Nemet (2012) slobodno vrijeme djece i mladih je veliki vremenski prostor te je svojom životnošću, sadržajima i oblicima primjenjiv i uvršten u život mladih. Ako nije dovoljno osmišljen, prostor slobodnog vremena može postati negativan kao i pozitivan čimbenik razvoja (Pejić – Papak i Vidulin, 2016).

Slobodno vrijeme je ono vrijeme koje djetetu slijedi nakon ispunjavanja svih školskih i drugih obveza. Mlađoj djeci svakako treba omogućiti da veći dio svog slobodnoga vremena provedu u igri, u šetnji i sličnim aktivnostima na čistom zraku, suncu i vodi. Djeci koja imaju volje i talenta preporučuje se bavljenje odabranim sportovima, a ostalima, koji nemaju nekih ambicija za sport, preporučuje se bavljenje rekreacijskim aktivnostima koje isto tako pružaju mogućnost za bavljenje zdravim i korisnim sadržajima koji su dostupni svima.

Djeci i mladima se savjetuje da dio svog slobodnoga vremena ponekad iskoriste za bavljenje korisnim i zanimljivim aktivnostima iz područja glazbenih, scenskih, likovnih i drugih aktivnosti te hobijima (Rosić, 2005).

4.1. Funkcije slobodnog vremena

Prema Jankoviću (1967) slobodno vrijeme ima tri funkcije:

- odmor
- razonodu
- razvoj ličnosti.

Odmor je jedna od osnovnih potreba čovjeka te je također i temeljna funkcija slobodnog vremena. No, kada govorimo o razini angažiranosti u slobodnim aktivnostima, aktivnost je njihova bitna karakteristika. Zato je bolje govoriti o funkciji aktivnog odmora nego o izričito pasivnom načinu odmaranja.

Postoje brojne aktivnosti slobodnog vremena koje su namijenjene upravo odmaranju počevši od prekidanja rada, pa sve do nekih aktivnosti kao što su šetnja, društvene

igre, pokretne igre, kupanje, lagana gimnastika, vožnje biciklom, čamcem, neki manji izleti. Aktivnosti ovog područja mogu se provoditi kod kuće i izvan nje, u prirodi, na raznim javnim mjestima, individualno ili u skupini, bez postizanja bilo koje druge svrhe osim odmora.

Razonoda (zabava) je druga funkcija slobodnog vremena. Ona ima širu namjenu zbog toga što njezine aktivnosti uključuju razne društvene i kulturne sadržaje. Razonoda postaje sve veća potreba modernog čovjeka koji zbog ubrzanog stila života i obaveza ne pronalazi dovoljno vremena za zabavu. Ova funkcija je zapravo slična prvoj jer i ona služi stvaranju vedrog raspoloženja.

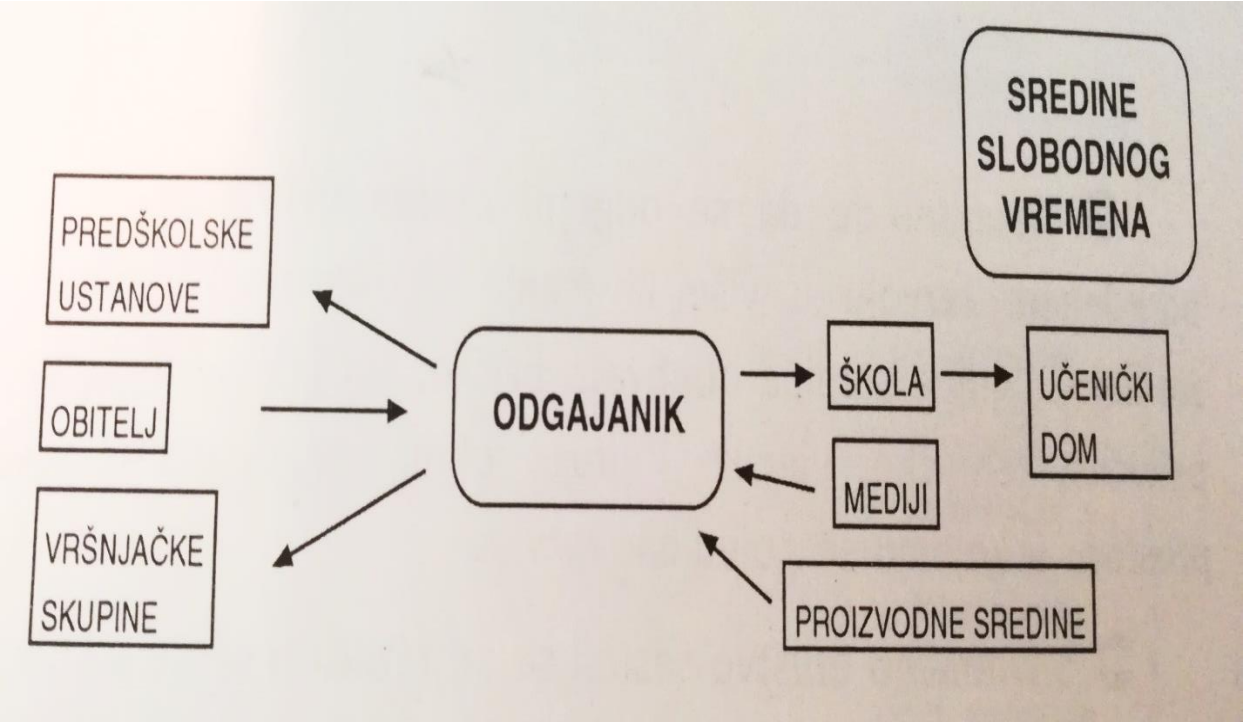
Aktivnosti zabave prisutnije su kod mlađih generacija, no kao vrijedan stil života nužne su i odraslima, jer vedrina čovjeka i dobro raspoloženje su bez sumnje stanja koja uvelike obogaćuju život čovjeka. Također su i važna za odnos među ljudima.

Razvoj ličnosti na svim područjima njezine strukture: biološkom, intelektualnom, etičkom, estetskom, socijalnom i karakternom u suvremenom društvu dobiva sve veći naglasak. U modernom društvu, pod utjecajem tehničke civilizacije, čovjek treba što svestranije izgrađivati svoju ličnost kako bi se mogao prilagoditi djelatnostima društva te u njih uključiti. U aktivnosti slobodnog vremena koje su namijenjene razvitku ličnosti ubrajaju se djelatnosti razni područja kao što su: zdravstveno, fizičko, moralno, estetsko, opće i stručno-obrazovano, kulturno, tehničko, znanstveno itd. Slobodno vrijeme kao društvena pojava ima zdravstvene, socijalne, kulturne i pedagoške funkcije koje se ostvaruju putem aktivnosti slobodnog vremena. Postoje mnoge aktivnosti slobodnog vremena te se one međusobno razlikuju po sadržaju, oblicima i načinima manifestacije (Rosić, 2005).

4.2. Slobodno vrijeme kao odgojna sredina

Odgojna sredina obuhvaća socijalno, fizičko, kulturno, psihičko, tehničko, vjersko i drugo okruženje u vremenu i prostoru u kojem se pojedinac razvija.

Prema Mušanoviću i Rosiću (1997) razlikujemo internacionalne odgojne sredine i funkcionalne odgojne sredine. Internacionalne odgojne sredine (obitelj, škola, učenički dom) su ustanove kojima je osnova djelatnost odgoj, a funkcionalne odgojne sredine su ustanove i socijalne sredine u kojima se funkcionalno ostvaruje odgojni proces. Među najvažnije odgojne sredine u vremenu i prostoru ubrajamo:



Slika 1. Najvažnije odgojne sredine u vremenu i prostoru (Rosić, 2005)

Sve sredine su značajne u odgojnom procesu. Razumljivo je da je za svaku odgojnu sredinu važna i učenička aktivnost pomoću kojih učenik zapravo otkriva odnose i veze predmeta u okolini, te pomoću kojih se razvija. U ranijoj dobi je dječja aktivnost igra, a u školskoj dobi je usvajanje pojmova i organizirano učenje. Aktivnost je svakako važan čimbenik odgoja i razvoja u slobodnom vremenu.

Iako se ne može sav život u potpunosti ustrojiti odgojnim interesima i potrebama, ipak treba nastojati organizirati, pratiti, sudjelovati i istraživati aktivnosti djece u slobodno vrijeme koliko je najviše moguće jer su aktivnosti u slobodnom vremenu sastavni dio života (Rosić, 2005).

4.3. Slobodne interesne aktivnosti

Slobodne interesne aktivnosti su vrlo značajne za učenikov odgoj u slobodno vrijeme. One obuhvaćaju različite forme i oblike organiziranja učenika u slobodno vrijeme prema interesima i mogućnostima učenika. Na taj način zapravo one

doprinose obogaćivanju skupnog i individualnog života. Slobodne aktivnosti se svakako mogu realizirati i organizirati u školi, a također i izvan nje.

Prava radna atmosfera kod pojedinih slobodnih aktivnosti može se postići s grupom od 10 do 20 članova, ovisno o karakteru i zadacima pojedine sekcije jer sekcije s premalim brojem članova ne mogu preuzeti složenije zadatke, dok su sekcije s prevelikim brojem članova dosta nepokretljive.

Uloga voditelja jako je važna za pravilan rad slobodne aktivnosti, te njegova uloga ne smije biti dominantna tijekom cijele godine. Naravno da će se u danima planiranja, organiziranja i izvođenja nekih akcija nametati njegovo znanje i iskustvo, ali svaki će dobar voditelj odgojiti među učenicima sposobne pomoćnike koji će preuzimati stvar u svoje ruke. Učenika ne treba precjenjivati, niti uloga voditelja ne smije izostati.

Kada se biraju programski sadržaji potrebno je prilagoditi ih i usmjeriti pažnju na potrebe i interese učenika za rekreacijom i stvaralaštvom. Kada se programira rad slobodnih aktivnosti vrlo je važno da uz odgajatelje sudjeluju učenici i drugi stručnjaci koji će svojim prijedlozima i stavovima konkretizirati interese učenika i tako pridonijeti njihovoj realizaciji. Kako bi se zadovoljile potrebe učenika i postiglo da bez obaveze i vanjske prisile učenici sudjeluju u aktivnostima, trebaju se naći aktivnosti u kojima učenici pronalaze svoj interes, a to je jedan od osnovnih problema.
U skladu s interesima učenika, potrebama i mogućnostima, u slobodnom vremenu se organiziraju različite vrste slobodnih aktivnosti iz tjelesno – rekreativnog, društveno – zabavnog, radno – tehničkog, znanstvenog, kulturno – umjetničkog i drugih područja.

O radu slobodnih aktivnosti se vodi odgovarajuća pedagoška dokumentacija. Svaka slobodna aktivnost ima program rada, cilj, zadatak, oblike, programske sadržaje, načine, sredstva i organizaciju rada, mjesto i vrijeme izvođenja rada, realizatore te materijalno – financijske pretpostavke za realizaciju programa.

Čovjek uvijek bira ono što je izvan odgovornosti i nekog rizika stoga će mu najdraža aktivnost biti baš ona koja mu nije obavezna. Sloboda bavljenja aktivnostima bez prisile je zapravo temeljno obilježje slobodnog vremena. No, bavljenje aktivnostima u slobodno vrijeme ne ovisi samo o nama jer nemaju svi iste mogućnosti i iste šanse izbora mjesta življenja ili radnog mjesta (Rosić, 2005).

4.4. Odgajatelj u aktivnostima slobodnog vremena

Svaki učitelj, nastavnik i roditelj ujedno je i odgajatelj. Odgajatelj je osoba koja posjeduje osobne i pedagoške osobine koje na specifičan način odrađuju rad, djelovanje i odnos odgajatelja prema djeci, mladeži i suradnicima u aktivnostima slobodnog vremena. Među odgajateljima postoje razlike i to je odavno poznato i nije upitno, te su one jasno izražene u radu i odnosima koje uspostavljaju u proces aktivnosti (Rosić, 2005).

Važnost odgojnog rada sastoji se od toga da pruža pomoć i potiče samoaktivan razvoj pojedinca, da ih potiče u buđenju svih njegovih snaga i sposobnosti. Odgajanje je složen društveni i pedagoški proces koji dobiva posebno značenje u slobodnom vremenu gdje se aktivnosti temelje na osobnom izboru i interesu.

Prema Plenkoviću (1997) slobodno vrijeme je kao glazbeni orkestar, ako ga vodi dobar dirigent, orkestar dobro svira i obrnuto. Ako nema dirigenta, tada je orkestar neusklađen. U pedagogiji slobodnog vremena ulogu dirigenta zauzima odgajatelj koji je i komunikator, animator, terapeut, organizator, inicijator, akcelerator i dr. Moderni odgajatelji u školi više neće samo predavati učenicima i disciplinirati ih, već će ih stalno i poticati, motivirati, oduševljavati i navoditi da otkrivaju sami sebe i sve svoje sposobnosti, te da se tako ostvaruju kao osobe. (Rosić, 2005.)

Još jedna pedagoška pouka modernom odgajatelju je da svaki čovjek u nečemu ima prednost i da posjeduje određene sposobnosti. Zato moramo pronaći nešto u čemu je najbolji i fokusirati se na to u aktivnostima slobodnog vremena. Čovjek se tada ubrzano samostalno razvija jer zna voditi samog sebe, a to je važno za slobodno vrijeme i za život uopće. Iz ovih stavova slijedi da zapravo odgajatelj u pedagogiji slobodnog vremena mora biti dobar komunikator, kao i terapeut koji pomaže kada je to ljudima potrebno da bi napredovali u izgradnji vlastite kulture. Najveća vještina takvog odgajatelja jest u dobroj komunikaciji.

Odgajatelj u pedagogiji slobodnog vremena mora odlično poznavati nove medije, također mora biti dobar mentor, voditelj i sli., jer se pedagogija slobodnog vremena koristi masovnim medijima (radio, televizija, novine itd.)

Za razliku od starijih odgajatelja koji samo predaje i ispituje, odgajatelj slobodnog vremena je kreator, inovator te pedagoški stvaratelj.

Neka od važnijih obilježja rada slobodnih aktivnosti proizlaze i promijenjenog odnosa učitelj – učenik, u odnosu na nastavu:

- središnje mjesto u radu slobodnih aktivnosti ima suradnja učenika i učitelja
- učenici postaju subjekti stjecanja znanja, u aktivnom odnosu prema izvorima i primjeni istraživačkih postupaka i metoda
- uz obrazovni aspekt (stjecanje znanja), naglasak je i na socijalnom aspektu
- organizacija, način i tijek rada predmet su suodlučivanja učenika i učitelja, gdje je vrlo bitna interakcija unutar članova i voditelja skupine slobodnih aktivnosti.

Program osposobljavanja učitelja/voditelja slobodnih aktivnosti trebao bi biti sastavni dio stručnog usavršavanja učitelja, a naglasak je na pedagoškim, socijalnim i didaktičkim aspektima rada sa skupinama učenika u okviru izvanškolskih i izvannastavnih aktivnosti.

Uspješan odgajatelj u aktivnostima slobodnog vremena mora biti pedagoški dosljedan i strog, pun optimizma i vjere u razvoj učenika. Učenik prilazi i pomaže, poštuje njegovu osobnost, ali isto tako zahtijeva izvršenje zadaća. Uspješan odgajatelj prije svega svojim učenicima daje sebe kao stručnjaka, pedagoga, ali i kao čovjeka (Rosić, 2005).

4.5. Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti

Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti nastale su u školi kao pokušaj preinačavanja njihove provedbe, kao i obogaćivanje stvaralačkog ponašanja učenika i nastavnika. Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti važne su za pravilno iskorištavanje učenikova slobodnog vremena kako bi se zadovoljile učenikove potrebe i interesi, a i općenito radi bolje kvalitete života (Livazović, 2018).

Prema Cindriću (1992) ističe se kako su izvannastavne školske aktivnosti različiti organizacijski oblici okupljanja učenika u slobodno izvannastavno vrijeme u školi, koje imaju pretežito kulturno – umjetničko, sportsko, tehničko, rekreacijsko i zdravstveno obilježje (Pejić – Papak i Vidulin, 2016).

Aktivnosti slobodnog vremena zapravo jesu aktivnosti koje učenik prihvaća i odabire ih po svojoj volji i svom interesu, a uključuju sve obveze i posljedice koje iz njih proizlaze. Zato izvannastavne i izvanškolske aktivnosti trebaju dobro i kvalitetno ispuniti učenikovo slobodno vrijeme i biti izabrane od samog učenika. Škola i učitelj imaju vrlo važnu ulogu u provedbi izvannastavnih aktivnosti kao sastavnom dijelu odgojno – obrazovnog programa (Livazović, 2018).

Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti ne provode se samo zbog uspješnijeg ostvarivanja ciljeva i zadaća škole, nego zbog zadovoljavanja interesa i autentičnih potreba učenika, pogotovo radi njihova mogućeg i potrebnog doprinosa razvoju antropološkog statusa učenika. Ništa manje značenje tih organizacijskih oblika rada nije u pogledu usvajanja i podizanja na višu razinu učeničkih motoričkih znanja, poboljšanja njihovih motoričkih postignuća, doprinosa boljim odgojnim rezultatima rada i čuvanju te unapređivanju zdravlja učenika (Findak, 1999).

Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti su integrirani dio odgojno-obrazovne strukture osnovne škole. Osiguravaju učenicima stručno-pedagoški pristup, te im pružaju mogućnost organiziranja kvalitetne izvedbe slobodnoga vremena, a ujedno i podučavaju o tome kako bi se trebale stvarati poželjne radne navike te voditi briga o vlastitom zdravlju i radnoj sposobnosti. Smisao izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti nije samo u pružanju mogućnosti darovitim učenicima, već u omogućavanju i stvaranju uvjeta da se što više učenika uključi u različite organizacijske oblike u kojima će pronaći zadovoljstvo i shvatiti vlastite potrebe.

Ilišin i suradnici (2001) ističu kako dosadašnja istraživanja ukazuju da je „slobodno vrijeme ono područje svakodnevnog života u kojem se mladi najranije osamostaljuju i u kojoj je njihova autonomija najveća“ (Ivančić i Sabo, 2012).

Ciljevi u programiranju slobodnih aktivnosti su sljedeći:

- uvođenje učenika u društveni život i samostalno odlučivanje
- razvijanje smisla za organizaciju rada
- buđenje afiniteta za neku određenu aktivnost
- angažiranje učenika u društveno – korisnom radu
- pomoć u realizaciji općih ciljeva škole.

U ostvarivanju ciljeva slobodne aktivnosti imaju važno značenje. Uz stjecanja znanja također je važna i zadaća i naravno podrška darovitim učenicima, poticanje interesa i pobuđivanje znatiželje (Mlinarević i Brust – Nemet, 2012).

4.6. Koncepcije slobodnog vremena

1. Slobodno vrijeme kao preostalo vrijeme

Nekolicina autora na slobodno vrijeme gleda kao na neobavezno i neograničeno vrijeme koje se zapravo koristi na slobodno odabran način, nakon što se završe sve obaveze. Ova koncepcija je tipična za industrijska društva u kojima je posao postao dominantan u smislu da se njemu prilagođava. Relativno je lako odrediti sate plaćenog rada tijekom dana ili tjedna, te broj radnih sati u godini i slično. Do sredine 19. stoljeća sociolozi su razmatrali čimbenike kao što su reduciranja radnih sati i povećanja plaćenog odmora kao dokaz o povećanju vremena koje ostaje na raspolaganju pojedincu. U mnogim istraživanjima se identificiraju načini na koje ljudi strukturiraju vrijeme oko dimenzija poput kućnih poslova, spavanja, održavanja, posla i slobodnog vremena.
Bitna kritika ovih tipova istraživanja koncepcije slobodnog vremena kao „preostalog“ vremena nakon izvršenih obveza je da održava pogleda na život sa stajališta muškaraca, te da ignorira žensko iskustvo slobodnog vremena. Zapravo se postavlja pitanje: koje su slabosti i prednosti ove koncepcije slobodnog vremena?
Neke slabosti su:

- Teško je kalkulirati neplaćeni posao, npr. rad ljudi koji su nezaposleni ili rad domaćica. Prema ovome, većina ljudi je ignorirana.
- Također je teško definirati „obveze i dužnosti“ npr. kada je hranjenje aktivnost održavanja, a kada poprima neku drugu dimenziju?
- Ne dobiva se informacija o sadržaju i kvaliteti slobodnog vremena, već samo o kvantiteti.

2. Slobodno vrijeme kao aktivnost

Ovaj koncept slobodnog vremena povezan je s prvom definicijom slobodnog vremena kao nizom aktivnosti u kojima ljudi sudjeluju prema svojoj volji i izboru. Vrlo često su takve aktivnosti karakterizirane kao igra ili kao rekreacija. Sljedeća karakteristika jest povezanost s poslom. Ova koncepcija je također proizvod industrijskog društva. Ovdje je usredotočenost na sadržajima aktivnosti odnosno na kvaliteti kao iskustvu nekog društva ili pojedinca.

No, i ova koncepcija ima nedostatke, a to su:

- zanemaruje se pasivno slobodno vrijeme, nesiguran status aktivnosti poput dobrotvornog posla i religije; teško je kalkulirati za sportaše ili profesionalne umjetnike
- pretjerano naglašena važnost institucionaliziranih formi slobodnog vremena.

3. Slobodno vrijeme kao funkcionalno vrijeme

Ova koncepcija slobodno vrijeme zapravo promatra u kontekstu izvođenja korisnih funkcija za pojedince i društvo. Slobodno je vrijeme vrlo značajno za postizanje društveno poželjnih funkcija koje se često spominju kao terapeutske funkcije, obrazovne ili funkcije društvene kontrole.

Na ovakav način je teško utvrditi kako se slobodno vrijeme najbolje koristi. Ponovo nailazimo na ulogu slobodnog vremena kao „sluge poslu“. No, postoje i pozitivni elementi slobodnog vremena i njegove funkcionalnosti npr. zdravlje i fitness iz osobne potrebe, obrazovanje za svoje potrebe, itd.

Neki nedostaci ove koncepcije jesu da:

- promatra slobodno vrijeme u terminima utilitarnosti tj. tendira ka ignoriranju
- previše naglašava socijalnu dimenziju na račun individualne.

4. Slobodno vrijeme kao sloboda

Kada bi se osvrnuli na prošlost, ova koncepcija slobodnog vremena se odnosila isključivo na elitu koja je imala ekonomsku zahvalnost i dovoljno vremena da si može dopustiti razvijanje životnog stila unutar slobodnog vremena pod idealnim okolnostima. Ova koncepcija ponovo naglašava ulogu muškarca kako bi definirala slobodno vrijeme kroz različite povijesne strukture.

Paradoksalno je da ova koncepcija slobodnog vremena, koja bi trebala promovirati interese i aktivnosti u cilju postizanja unutrašnjeg zadovoljstva, oborena u namjeri definiranja onoga što je poželjno i dobro u suprotnosti s vulgarnim i lošim u slobodnom vremenu. To naglašava da je kvalitativna koncepcija slobodnog vremena sve, samo ne neutralna; održava prosuđivanje vrijednosti, osnovano na glavnim pogledima elite o tome što bi slobodno vrijeme trebalo biti, a ne što jest.

Ova perspektiva fokusirana je na subjektivne dimenzije slobodnog vremena, tj. na kvalitetu iskustva. Teško ga je kvantificirati. Teško se odvaja u slobodno vrijeme od posla i obveza.

5. METODE RADA

5.1. Uzorak ispitanika i varijabli

Za potrebe ovog diplomskog rada provedeno je istraživanje o tjelesnoj aktivnosti i slobodnom vremenu djece mlađe školske dobi. Za provedbu istraživanja koristila se metoda anketnog upitnika, a upitnik je proveden na način da je svaka učiteljica podijelila upitnike učenicima te su učenici samostalno odgovarali na postavljena pitanja. Anketni upitnik je proveden na ukupno 137 ispitanika, od kojih je 77 djevojčica i 60 dječaka. Istraživanje je provedeno u lipnju 2019. godine.

Anketni upitnik se sastojao od 11 pitanja koja su se odnosila na provođenje slobodnog vremena djece mlađe školske dobi. Na pitanja su učenici odgovarali anonimno zaokruživanjem ponuđenih odgovora. U anketnom upitniku postavljena su ova pitanja:

1. Na koji način putujete do škole?
2. Odabirete li samostalno kako ćete provoditi svoje slobodno vrijeme?
3. Koliko se u jednom danu aktivno bavite sportom?
4. Kako najčešće provodite svoje slobodno vrijeme? (možete zaokružiti više odgovora)
5. Ako se bavite nekim sportom, kojim se sportom bavite? (možete zaokružiti više odgovora)
6. Ako treniraš, koliko puta u tjednu imaš trening?
7. Koliko slobodnog vremena u danu provedeš igrajući se s prijateljima?
8. Koliko slobodnog vremena u danu provedeš na računalu/mobitelu/TV-u?
9. Gdje najčešće provodiš slobodno vrijeme kada se igraš s prijateljima?
10. Misliš li da si dovoljno tjelesno aktivan?
11. Misliš li da nemaš dovoljno slobodnog vremena za sport?

5.2. Metoda obrade podataka

Za sve varijable izračunati su osnovni deskriptivni parametri: standardna devijacija (SD) i aritmetička sredina (AS).

5.3. Način provođenja istraživanja

Istraživanje je provedeno u lipnju 2019. godine, a u istraživanju sudjelovali su učenici nižih razreda osnovne škole iz Buzeta. Nakon što su upitnici prikupljeni, obrađeni su pomoću programa Microsoft Excel.

Anketni upitnik

SPOL M Ž

DOB_____

ŠKOLA_____

RAZRED_____

1. Na koji način putujete do škole?
   a) Pješice
   b) Biciklom
   c) Automobilom
   d) Ostalo

2. Odabirete li samostalno kako ćete provoditi svoje slobodno vrijeme?

DA

NE

3. Koliko se u jednom danu aktivno bavite sportom?
   a) 3-4 sata
   b) 2-3 sata
   c) 1-2 sata
   d) Do 1 sat
   e) Nisam tjelesno aktivan

4. Kako najčešće provodite svoje slobodno vrijeme? (možete zaokružiti više odgovora)
   a) Sport

b) Aktivna igra
c) Društvena igra (sjedilačka igra)
d) Gledanje TV-a/korištenje računala, mobitela, tableta
e) Ostalo

5. Ako se bavite nekim sportom, kojim se sportom bavite? (možete zaokružiti više odgovora)

a) Nogomet
b) Rukomet
c) Tenis
d) Ples
e) Gimnastika
f) Borilački sportovi
g) Ostalo

6. Ako treniraš, koliko puta u tjednu imaš trening?

a) Jednom
b) Dva puta
c) Tri puta
d) Četiri puta
e) Pet ili više puta tjedno

7. Koliko slobodnog vremena u danu provedeš igrajući se s prijateljima?

a) 30 min
b) 1 sat
c) 2-3 sata
d) Više od 3 sata
e) Ne provodim

8. Koliko slobodnog vremena u danu provedeš na računalu/mobitelu/TV-u?

a) Manje od 1 sata
b) 1 sat
c) 2-3 sata
d) Više od 3 sata

e) Ne provodim

9. Gdje najčešće provodiš slobodno vrijeme kada se igraš s prijateljima?

a) Na javnom igralištu
b) U parku
c) U svom dvorištu
d) U kući

10. Misliš li da si dovoljno tjelesno aktivan?

DA

NE

11. Misliš li da nemaš dovoljno slobodnog vremena za sport?

a) Imam dovoljno vremena

b) Nemam dovoljno vremena

6. REZULTATI I RASPRAVA

Rezultati istraživanja obrađeni su pomoću programa Microsoft Excel te su prikazani kroz tablične i grafičke prikaze u nastavku rada.

Istraživanje je provedeno na 137 ispitanika životne dobi od 7 do 11 godina (*Tablica 3*), od kojih je 77 djevojčica (55%) i 60 dječaka (42,86%) (*Tablica 2.*) Od ukupnog broja ispitanika 22,86% čine učenici prvih razreda, 30% učenici drugih razreda, 15,71% učenici trećih razreda te 27,14% učenici četvrtih razreda (*Tablica 1*).

Tablica 1. Broj ispitanika po razredima od 1. do 4. razreda

Razred	Broj ispitanika	%
1	32	22,86
2	42	30,00
3	22	15,71
4	38	27,14

Tablica 2. Spol ispitanika 0 (dečki), 1 (djevojčice)

Spol	Broj ispitanika	%
0	60	42,86
1	77	55

Tablica 3. Dob ispitanika

Dob	Broj ispitanika	%
7	27	19,29
8	44	31,43
9	24	17,14
10	34	24,29
11	8	5,71

1. Varijabla. „Na koji način putujete do škole?“

Tablica 4. Prijevozno sredstvo do škole

Prijevoz	**Broj ispitanika**	**%**
Pješice	26	18,57
Bicikl	0	0
Automobil	86	61,43
Ostalo	25	17,86

Dobiveni podaci pokazuju kako učenici u školu najčešće dolaze automobilom, točnije 61,43% učenika dolazi automobilom, a odmah nakon automobila dobiveni podaci pokazuju kako 18,57% učenika dolazi u školu pješice, dok 17,86% učenika dolazi u školu ostalim prijevoznim sredstvom, npr. autobusom. Dobiveni podaci pokazuju da niti jedan učenik ne dolazi u školu biciklom.

Grad Buzet je mali grad i većina učenika ne živi u blizini škole, a oni koji žive dolaze pješice, što i pokazuju dobiveni rezultati.

2. Varijabla. „Odabirete li samostalno kako ćete provoditi svoje slobodno vrijeme?“

Tablica 5. Samostalan izbor provođenja slobodnog vremena

	Broj ispitanika	**%**
Ne	13	9,29
Da	124	88,57

Dobiveni podaci pokazuju kako 88,57 % učenika samostalno odabire kako će provoditi svoje slobodno vrijeme, a to znači da većina učenika sami odabiru što će raditi za vrijeme svog slobodnog vremena. Dobiveni podaci također pokazuju kako 9,29 % učenika ne odabire kako će provesti svoje slobodno vrijeme, već netko drugi odabire umjesto njih način provođenja njihovog slobodnog vremena.

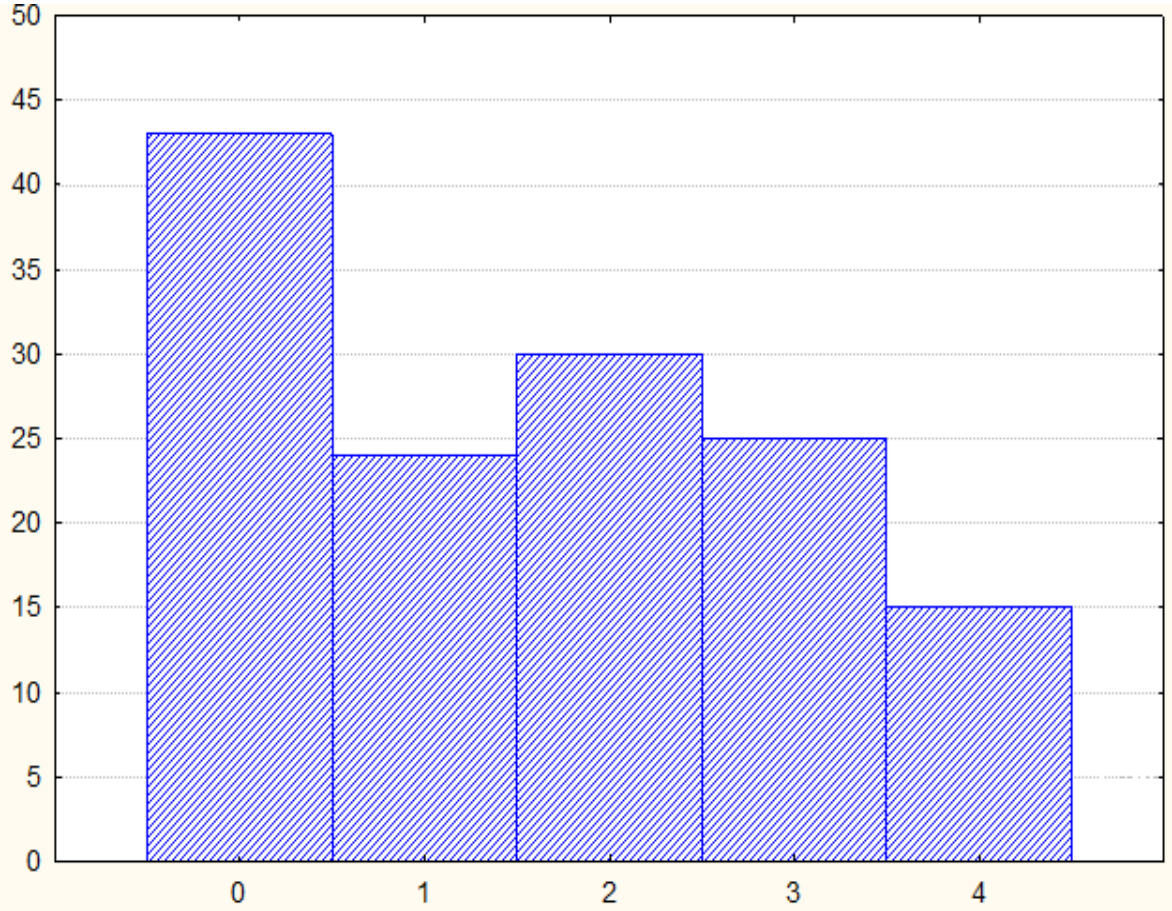
Prema Mlinarević i Brust Nemet (2012) slobodno vrijeme djece je veliki vremenski prostor, te je svojom životnošću i sadržajima primjenjiv i uvršten u život mladih. Ako

nije dovoljno osmišljen, prostor slobodnog vremena može postati negativan kao i pozitivan čimbenik razvoja (Pejić – Papak i Vidulin, 2016). Iz toga se može zaključiti da je dobro djecu uputiti na kvalitetno provođenje slobodnog vremena.

3. Varijabla. „ Koliko se, u jednom danu, aktivno bavite sportom?“

Tablica 6. Bavljenje sportom u slobodno vrijeme

Vrijeme	Broj ispitanika	%
3 do 4 sata	43	30,71
2 do 3 sata	24	17,14
1 do 2 sata	30	21,43
do 1 sat	25	17,86
Nisam tjelesno aktivan	15	10,71



Graf 1. Bavljenje sportom u slobodno vrijeme

(0 = 3 do 4 sata, 1 = 2 do 3 sata, 2 = 1 do 2 sata, 3 = do 1 sat, 4 = nisam tjelesno aktivan)

Dobiveni podaci pokazuju da se 30,71 % učenika aktivno bavi sportom 3 do 4 sata dnevno. Smatramo da je većina učenika to zaokružila zato što oni pod aktivno bavljenje sportom smatraju i aktivnu igru. 21,43% učenika se aktivno bavi sportom 1 do 2 sata dnevno, što je i realno s obzirom na činjenicu da, ako se bave nekim sportom, imaju trening koji traje po jedan do dva sata dnevno, ali to najčešće nije svaki dan. Pretpostavljamo da su učenici pritom mislili i na aktivnu igru, a ne samo na trening. 17,86 % učenika se aktivno bavi sportom do 1 sat, dok 10,71% nije tjelesno aktivno.

Na sljedeće pitanje „Kako najčešće provodite svoje slobodno vrijeme?“ su učenici mogli zaokružiti više odgovora, stoga u nastavku slijede rezultati za svaki odgovor.

4. Varijabla. „Kako najčešće provodite svoje slobodno vrijeme?“

Tablica 7. Bavljenje sportom u slobodno vrijeme

Sport	**Broj ispitanika**	**%**
NE	49	35,00
DA	88	62,86

Rezultati pokazuju da se 62,86 % učenika bavi sportom u slobodno vrijeme, dok se 35 % djece ne bavi sportom u slobodno vrijeme. Rezultati pokazuju da se većina učenika zapravo bavi sportom u svoje slobodno vrijeme.

Tablica 8. Aktivna igra u slobodno vrijeme

Aktivna igra	**Broj ispitanika**	**%**
NE	68	48,57
DA	69	49,29

Rezultati pokazuju da se 49,29 % učenika u svoje slobodno vrijeme bavi aktivnom igrom, dok se 48,57 % ne bavi aktivnom igrom u svoje slobodno vrijeme. Iz

ovih rezultata možemo vidjeti da je zapravo mala razlika između broja djece koji se bave i onih koji se ne bave aktivnim igrama u slobodno vrijeme.

Tablica 9. Društvena igra u slobodno vrijeme

Društvena igra	**Broj ispitanika**	**%**
NE	103	73,57
DA	34	24,29

Rezultati pokazuju kako 24,29% učenika provodi vrijeme igrajući se društvenim igrama, dok 73,57 % učenika ne provodi vrijeme igrajući se društvenim igrama, što ukazuje na činjenicu da se većina učenika zapravo ne igra društvenim igrama.

Tablica 10. Gledanje TV-a/korištenje računala, mobitela, tableta

Multimedija	**Broj ispitanika**	**%**
NE	68	48,57
DA	69	49,29

Rezultati pokazuju da 49,29% učenika svoje slobodno vrijeme provodi na računalu, tabletu, mobitelu ili gledajući TV, dok 48,57% učenika svoje slobodno vrijeme ne provodi na taj način.

Tablica 11. Ostalo

Ostalo	**Broj ispitanika**	**%**
NE	100	71,43
DA	37	26,43

Rezultati pokazuju da 26,43 % učenika svoje slobodno vrijeme provodi na razne druge načine koji nisu bili ponuđeni u odgovorima, dok 71,43% učenika provodi svoje slobodno vrijeme na načine koji su ponuđeni u odgovorima.

5. Varijabla. „Ako se bavite nekim sportom, kojim se sportom bavite?“

Na sljedeće pitanje „Ako se bavite nekim sportom, kojim se sportom bavite?“, su učenici mogli zaokružiti više odgovora, stoga u nastavku slijede tablice svakog odgovora.

Tablica 13. Nogomet

Nogomet	**Broj ispitanika**	**%**
NE	71	50,71
DA	33	23,57

Tablica 14. Rukomet

Rukomet	**Broj ispitanika**	**%**
NE	55	39,29
DA	48	34,29

Tablica 15. Tenis

Tenis	**Broj ispitanika**	**%**
NE	103	73,57
DA	1	0,71

Tablica 16. Ples

Ples	**Broj ispitanika**	**%**
NE	90	64,29
DA	14	10,00

Tablica 17. Gimnastika

Gimnastika	**Broj ispitanika**	**%**
NE	99	70,71
DA	5	3,57

Tablica 18. Borilački sportovi

Borilački sportovi	Broj ispitanika	%
NE	90	64,29
DA	14	10,00

Tablica 19. Ostalo

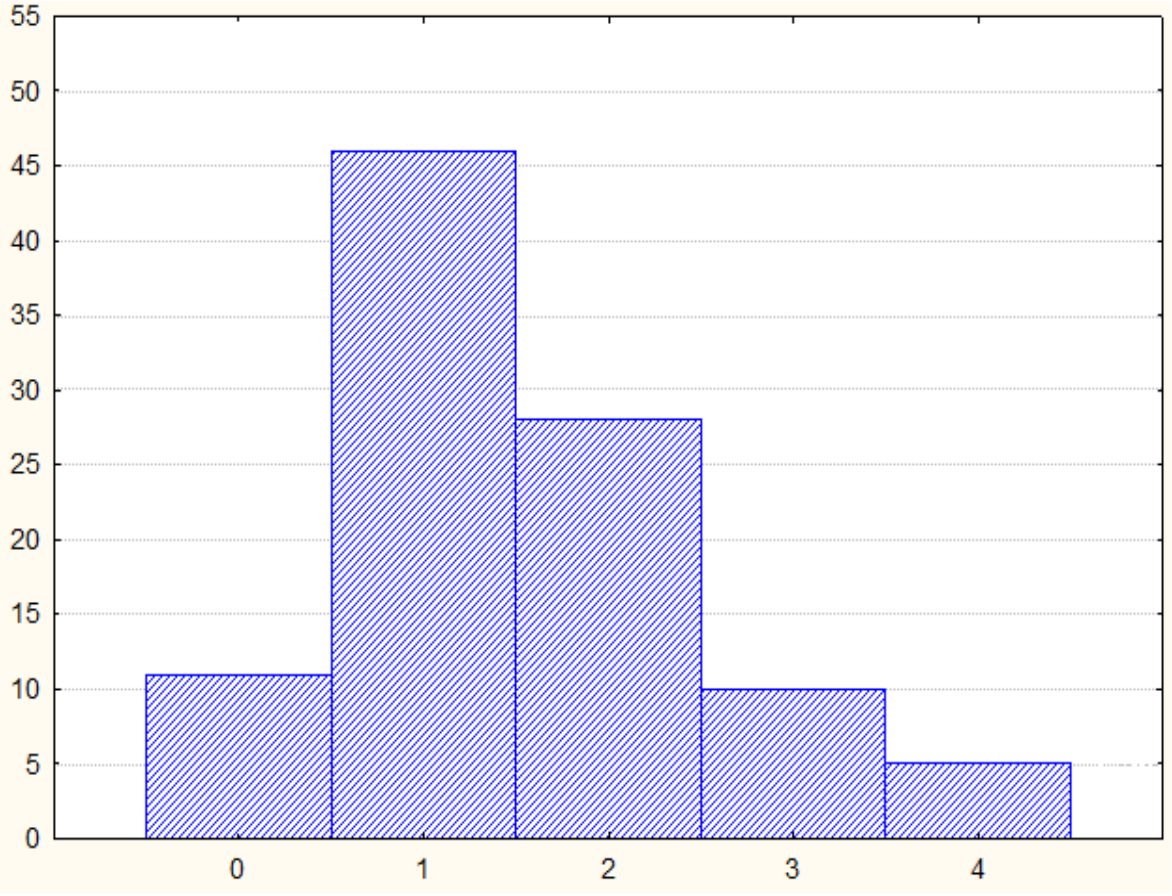
Ostalo	Broj ispitanika	%
NE	76	54,29
DA	28	20,00

Rezultati u *Tablicama 13., 14, 15., 16., 17., 18. i 19.* pokazuju da se 23,57% učenika bavi nogometom, 34,29% rukometom, 0,71% učenika odnosno samo jedan učenik se bavi tenisom, 10% učenika se bavi plesom, 3,57% gimnastikom, 10% borilačkim sportovima dok se 20% učenika bavi sportom koji nije ponuđen u odgovorima ili se uopće ne bavi sportom.

6. Varijabla. „Ako treniraš, koliko puta u tjednu imaš trening?“

Tablica 20. Tjedni broj treninga

Broj treninga	Broj ispitanika	%
Jedan put	11	7,86
Dva puta	46	32,86
Tri puta	28	20,00
Četiri puta	10	7,14
Pet ili više puta tjedno	5	3,57



Graf 2. Tjedni broj treninga

(0 – jednom,1 – dva puta, 2 – tri puta, 3 – četiri puta, 4 – pet ili više puta tjedno)

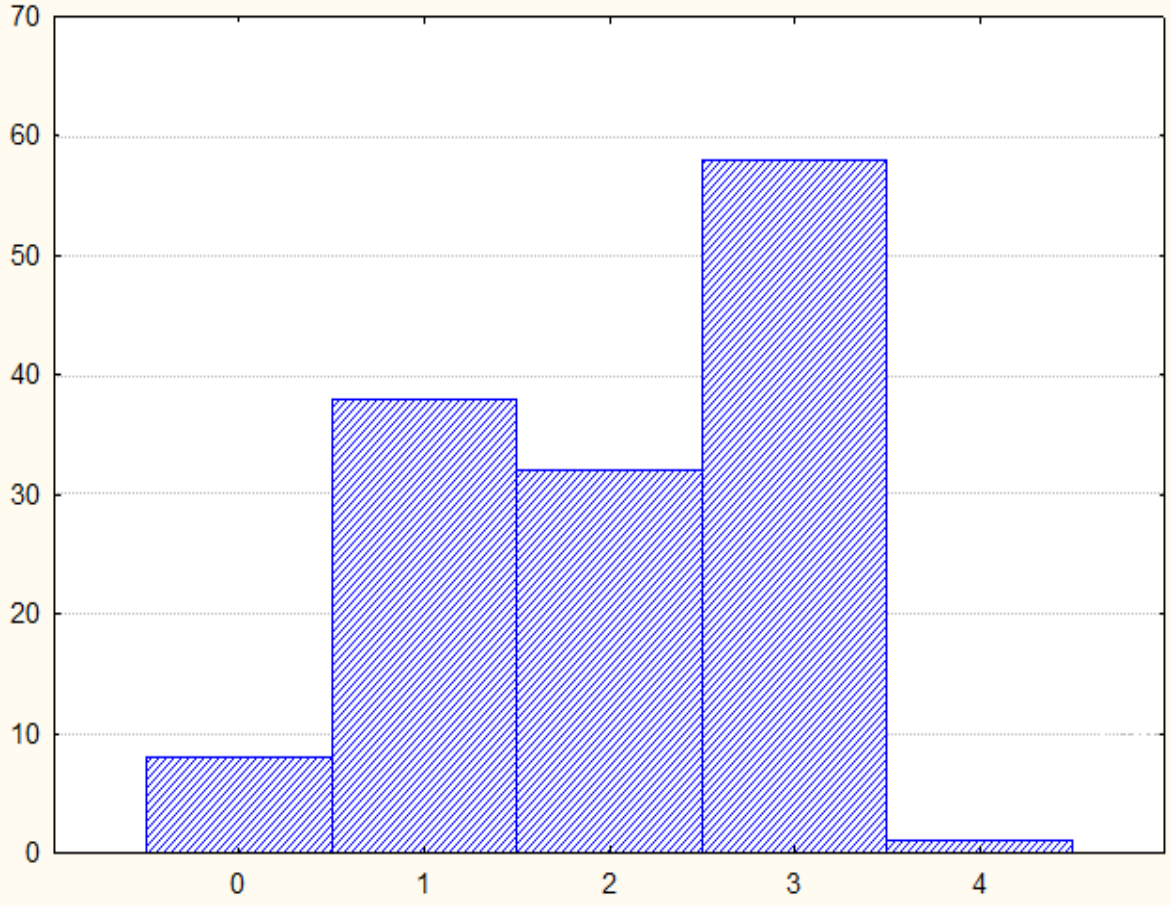
Rezultati pokazuju da 32,86 % učenika koji se bave nekim sportom imaju trening dva puta tjedno, 20% učenika označilo je da ima trening 3 puta tjedno, 7,81%

učenika ima trening jednom tjedno, 7,14% učenika trenira četiri puta tjedno, a 3,57 % učenika ima trening čak 5 ili više puta tjedno.

7. Varijabla. „Koliko slobodnog vremena u danu provedeš igrajući se s prijateljima?“

Tablica 21. Igra s prijateljima

Igra	Broj ispitanika	%
30 min	8	5,71
1 sat	38	27,14
2-3 sata	32	22,86
Više od 3 sata	58	41,43
Ne provodim	1	0,71



Graf 3. Slobodno vrijeme u igri s prijateljima

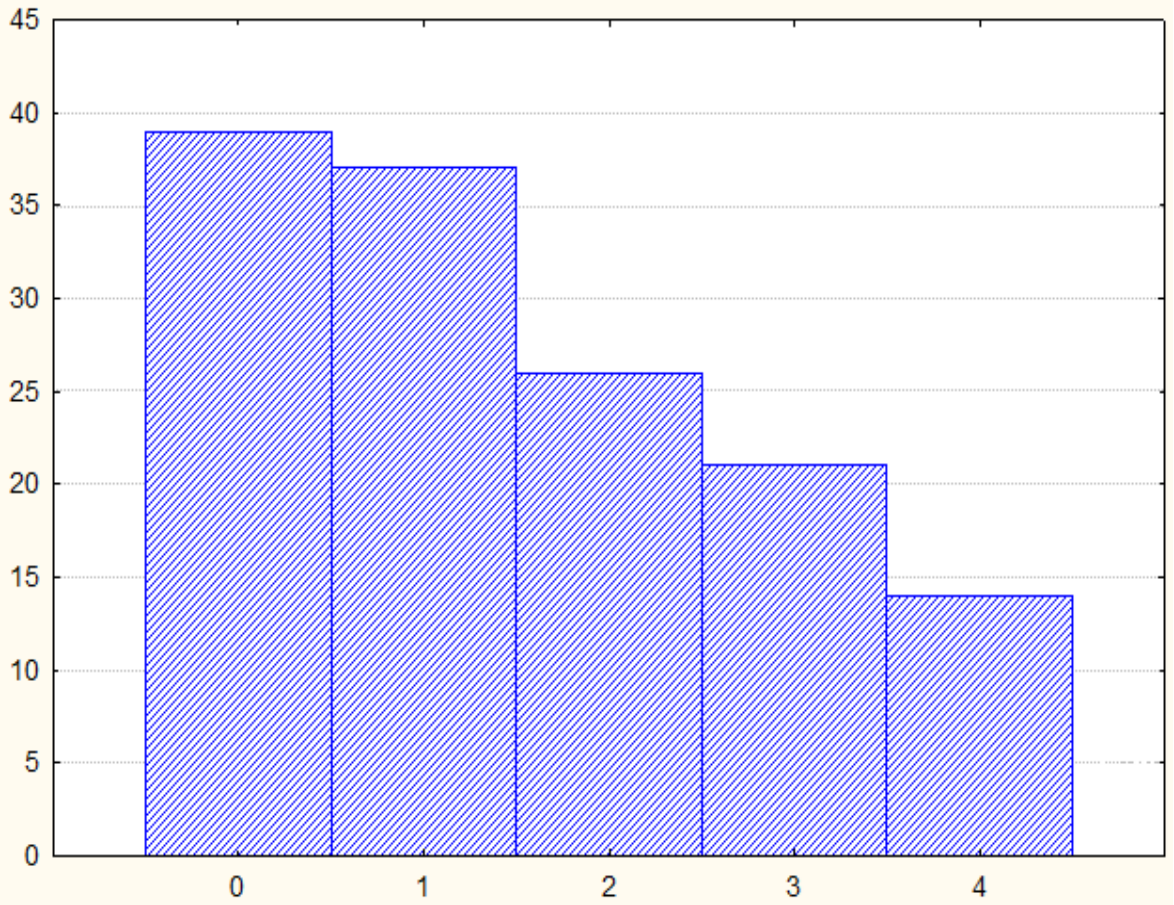
(0 – 30 min, 1 – 1 sat, 2 – 2-3 sata, 3 – Više od 3 sata, 4 – Ne provodim)

Rezultati pokazuju da 41,43% učenika svoje slobodno vrijeme provodi igrajući se s prijateljima čak više od 3 sata dnevno, 27,14% učenika svoje slobodno vrijeme provodi igrajući se s prijateljima do 1 sat dnevno, 22,86% učenika svoje slobodno vrijeme provodi igrajući se s prijateljima od 2 do 3 sata dnevno, 5,71% učenika svoje slobodno vrijeme provodi igrajući se s prijateljima oko 30 minuta, a 0,71 % učenika odnosno samo jedan učenik ne provodi svoje slobodno vrijeme igrajući se sa prijateljima.

8. Varijabla. „Koliko slobodnog vremena u danu provedeš na računalu/mobitelu/TV-u?“

Tablica 22. Vrijeme provedeno na računalu/mobitelu/TV-u

Vrijeme	**Broj ispitanika**	**%**
Manje od 1 sata	39	27,86
1 sat	37	26,43
2-3 sata	26	18,57
Više od 3 sata	21	15,00
Ne provodim	14	10,00



Graf 4. Slobodno vrijeme koje učenici provode na računalu/mobitelu/TV-u

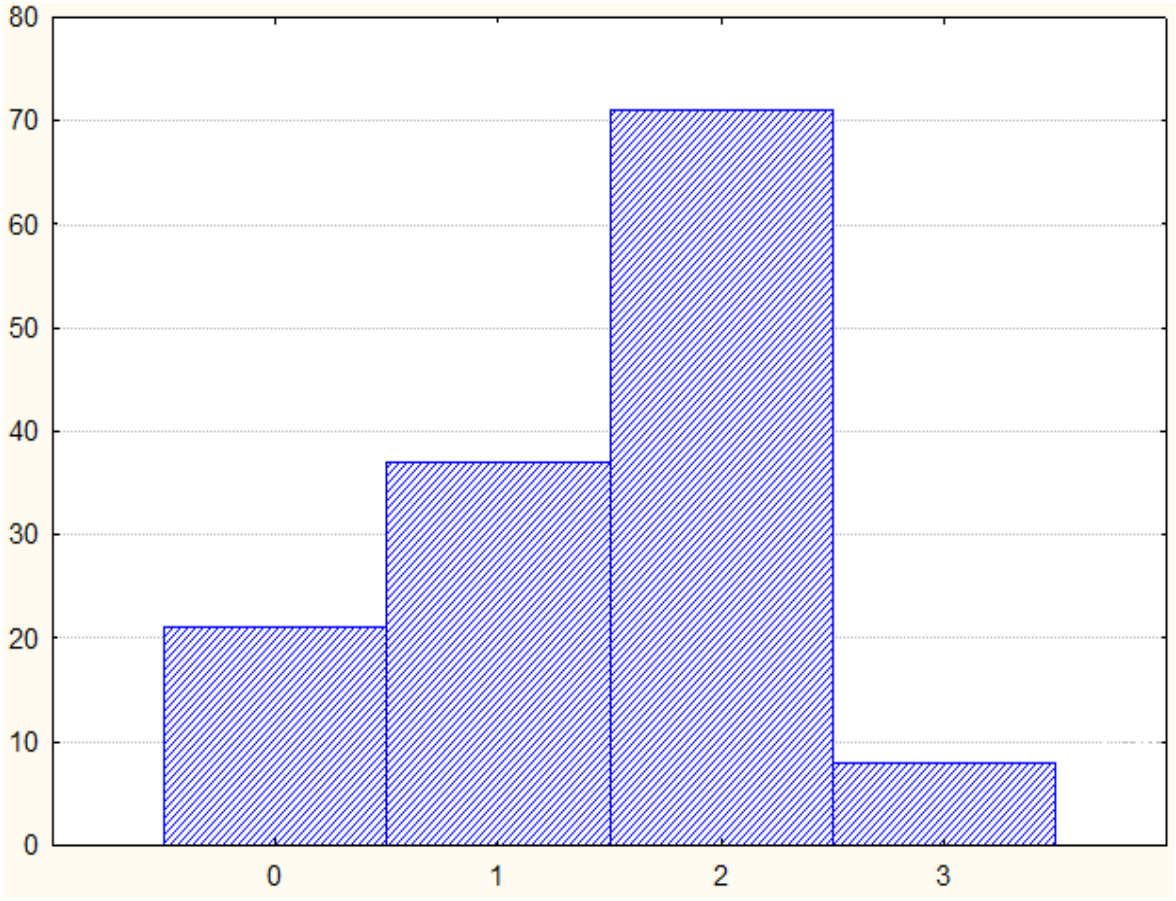
(0 – Manje od 1 sata, 1 – 1 sat, 2 – 2-3 sata, 3 – Više od 3 sata, 4 – Ne provodim)

Rezultati pokazuju da 27,86 % učenika svoje slobodno vrijeme provodi na računalu, mobitelu ili gledajući televiziju manje od jednog sata dnevno, 26,43 % učenika svoje slobodno vrijeme provodi na računalo, mobitelu ili gledajući televiziju do 1 sat dnevno, 18,57 % učenika provodi svoje slobodno vrijeme od 2 do 3 sata dnevno, 15% učenika provodi više od 3 sata dnevno, a 10 % učenika uopće ne provodi svoje slobodno vrijeme na računalu, mobitelu ili gledajući televiziju.

9. Varijabla „Gdje najčešće provodiš slobodno vrijeme kada se igraš s prijateljima?“

Tablica 23. Mjesto provođenja slobodnog vremena

Mjesto	Broj ispitanika	%
Na javnom igralištu	21	15,00
U parku	37	26,43
U svom dvorištu	71	50,71
U kući	8	5,71



Graf 5. Prikazani su podaci o tome gdje učenici najčešće provode svoje slobodno vrijeme kada se igraju s prijateljima

(0 – Na javnom igralištu, 1 – U parku, 2 – U svom dvorištu, 3 – U kući)

Rezultati pokazuju da 50,71% učenika svoje slobodno vrijeme igrajući se s prijateljima provodi u svom dvorištu, 26,43% učenika se najčešće s prijateljima igra u

parku, 15% učenika se s prijateljima igra na javnom igralištu, dok 5,71% učenika provodi svoje slobodno vrijeme igrajući se s prijateljima najčešće u kući.

10. Varijabla. „Misliš li da si dovoljno tjelesno aktivan?“

Tablica 24. Tjelesna aktivnost

Aktivnost	**Broj ispitanika**	**%**
NE	15	10,71
DA	122	87,14

Rezultati pokazuju da 87,14% učenika smatra da jesu dovoljno fizički aktivni, dok 10,71% učenika smatra za sebe da nisu dovoljno aktivni.

11. Varijabla „Misliš li da nemaš dovoljno slobodnog vremena za sport?“

Tablica 25. Vrijeme za sport

Vrijeme za sport	**Broj ispitanika**	**%**
Imam dovoljno vremena	121	86,43
Nemam dovoljno vremena	15	10,71

Rezultati pokazuju da 86,43% učenika smatra da imaju dovoljno vremena za sport, dok 10,71% učenika smatra da nema dovoljno vremena za sport.

Prema dobivenim rezultatima prve varijable može se zaključiti da učenici najčešće u školu dolaze automobilom tj, točnije 61,43% učenika dolazi automobilom. Odmah nakon automobila dobiveni podaci pokazuju kako 18,57% učenika dolazi u školu pješice, dok 17, 86% učenika dolazi u školu ostalim prijevoznim sredstvom, npr. autobusom. Dobiveni podaci pokazuju kako nijedan učenik zapravo ne dolazi u školu biciklom. Većina učenika ne živi u blizini škole, a oni koji žive dolaze pješice, što je u skladu s očekivanim.

Dobiveni podaci druge varijable pokazuju kako 88,57 % učenika samostalno odabire kako će provoditi svoje slobodno vrijeme. 9,29 % učenika ne odabire kako će provesti svoje slobodno vrijeme, već netko drugi odabire kako će oni provesti slobodno vrijeme stoga bi bilo dobro da se djecu uputi na kvalitetno provođenje slobodnog vremena.

Dobiveni podaci treće varijable pokazuju da se 30,71 % učenika aktivno bavi sportom 3 do 4 sata. Većina je učenika to odabrala iz razloga što oni pod aktivnim bavljenjem sportom smatraju i aktivnu igru. 21,43% učenika se aktivno bavi sportom 1 do 2 sata što u većini slučajeva i jest tako. Zatim 17,86 % učenika se aktivno bavi sportom do 1 sat, 17,14% učenika se aktivno bave sportom 2 do 3 sata dnevno, ali velika je vjerojatnost da su pod tim smatrali i aktivnu igru. Tjelesno neaktivne djece je 10, 71%.

Rezultati četvrte varijable pokazuju kako se 62,86 % učenika bavi sportom u slobodno vrijeme, da se 49,29 % učenika u svoje slobodno vrijeme bavi aktivnom igrom, rezultati također pokazuju da 24,29% učenika provodi vrijeme igrajući se društvenim igrama, zatim 49,29% učenika svoje slobodno vrijeme provodi na računalu, tabletu, mobitelu ili gledajući TV, te pokazuju da 26,43 % učenika svoje slobodno vrijeme provodi na razne druge načine koji nisu bili ponuđeni u odgovorima.

Rezultati pete varijable pokazuju da najviše učenika provode svoje slobodno vrijeme baveći se nekim sportom. 23,57% učenika se bavi nogometom, 34,29% rukometom, 0,71% učenika odnosno samo jedan učenik se bavi tenisom, 10% učenika se bavi plesom, 3,57% gimnastikom, 10% borilačkim sportovima dok se 20% učenika bavi sportom koji nije ponuđen u odgovorima ili se uopće ne bavi sporto.

Rezultati šeste varijable pokazuju da 32,86 % učenika koji se bave sportom imaju trening dva puta tjedno, 20% učenika označilo je da ima trening 3 puta tjedno,

7,81% učenika ima trening jednom tjedno, 7,14% učenika trenira četiri puta tjedno, a 3,57 % učenika ima trening čak 5 ili više puta tjedno.

Rezultati sedme varijable pokazuju da 41,43% učenika svoje slobodno vrijeme provodi igrajući se s prijateljima čak više od 3 sata dnevno, 27,14% učenika svoje slobodno vrijeme provodi igrajući se s prijateljima do 1 sat dnevno, 22,86% učenika svoje slobodno vrijeme provodi igrajući se s prijateljima od 2 do 3 sata dnevno, 5,71% učenika svoje slobodno vrijeme provodi igrajući se s prijateljima oko 30 minuta, a 0,71 % učenika odnosno samo jedan učenik ne provodi svoje slobodno vrijeme igrajući se sa prijateljima.

Rezultati osme varijable pokazuju da 27,86 % učenika svoje slobodno vrijeme provodi na računalu, mobitelu ili gledajući televiziju manje od jednog sata dnevno, 26,43 % učenika svoje slobodno vrijeme provodi na računalo, mobitelu ili gledajući televiziju do 1 sat dnevno, 18,57 % učenika provodi svoje slobodno vrijeme od 2 do 3 sata dnevno, 15% učenika provodi više od 3 sata dnevno, a 10 % učenika uopće ne provodi svoje slobodno vrijeme na računalu, mobitelu ili gledajući televiziju.
Dobiveni rezultati pokazuju da najviše učenika provodi vrijeme na računalu, mobitelu ili gledajući televiziju manje od jednog sata dnevno što znači da svoje slobodno vrijeme provode igrajući se, baveći se sportom ili nekom drugom aktivnošću, što podrazumijeva i kvalitetnije provedeno slobodno vrijeme učenika.

Rezultati devete varijable pokazuju da 50,71% učenika svoje slobodno vrijeme igrajući se s prijateljima provodi u svom dvorištu, 26,43% učenika se najčešće s prijateljima igra u parku, 15% učenika se s prijateljima igra na javnom igralištu, dok 5,71% učenika provodi svoje slobodno vrijeme igrajući se s prijateljima najčešće u kući.

Rezultati desete varijable pokazuju da 87,14% učenika smatra da jesu dovoljno fizički aktivni, dok 10,71% učenika smatra za sebe da nisu dovoljno aktivni.
Učenici koji smatraju za sebe da nisu dovoljno aktivni pokazuju da su i sami svjesni da bi trebali biti više aktivni što je dobar pokazatelj, te ih treba uputiti i usmjeriti u odgovarajuće aktivnosti.

Rezultati zadnje varijable pokazuju da 86,43% učenika smatra da imaju dovoljno vremena za sport, dok 10,71% učenika smatra da nema dovoljno vremena za sport. Učenici bi trebali imati dovoljno vremena za bavljenje nekom aktivnosti iz razloga što je to vrlo važno za djecu mlađe školske dobi, time se stvara disciplina i zdrave životne navike koje će provoditi i u budućnosti.

Prema istraživanju kojeg je proveo Ivan Prskalo (2007) i kojemu je cilj bio utvrditi osnovne stavove prema predmetu tjelesna i zdravstvena kultura, s obzirom na njihov značaj u budućem životu djeteta, preferenciju prema predmetu, preferenciju prema sadržaju slobodnoga vremena, stvarni sadržaj slobodnoga vremena te sudjelovanje djece u izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim aktivnostima, možemo vidjeti zabrinjavajuće nisku frekvenciju odgovora koji predmet tjelesna i zdravstvena kultura stavljaju na prvo mjesto po značaju za budući život (13%), dok je preferencija tog predmeta nešto viša (37%). Provedba slobodnog vremena u nekoj karakterističnoj statičnoj aktivnosti značajno je viša (27%) nego u nekoj kineziološkoj aktivnosti (17%). Kako današnju civilizaciju označava prekomjerna težina i velika količina stresa, što se sve više primjećuje i među mladima, situacija postaje sve ozbiljnija. Slobodno vrijeme djece i mladeži sve se više koristi za aktivnosti za koje nije potreban gotovo nikakav mišićni napor, a navedeno rezultira mogućnošću dugoročnim negativnih posljedica na zdravlje. Spol je također presudan čimbenik kod preferencije predmeta i procjene njegova značaja, a dobne razlike u određenoj mjeri utječu na izbor provedbe slobodnog vremena i sudjelovanje u izvanškolskim kineziološkim aktivnostima. Pri tome je u izvannastavne aktivnosti u školi uključen manji broj djece nego u izvanškolske.

Prema rezultatima dobivenih u ovom istraživanju, ali i u sličnim istraživanjima, može se zaključiti da se učenici danas nedovoljno bave nekom tjelesnom aktivnošću, što upućuje na potrebu za bolju organizaciju slobodnog vremena učenika i osvješćivanje učenike mlađe školske dobi o važnosti aktivnog provođenja slobodnog vremena.

6. ZAKLJUČAK

Zbog utjecaja današnjeg modernog doba i posljedica koje nam današnje vrijeme donosi, sve se manje brinemo o našem fizičkom i biološkom zdravlju. Učenici su također pod velikim utjecajem okoline i društva te postaju sve manje zainteresirani za tjelesne aktivnosti, a sve ih više privlači provođenje vremena uz tehnologiju. Smanjeno kretanje učenika uzrokuje i slabljenje organizma, što se naravno odražava i na sniženje opće snage. Slobodno vrijeme je jedan od čimbenika u kojem dijete, učenik ili mlada osoba postaje aktivni čimbenik svoga razvoja. Odabir slobodne aktivnosti svakako bitno utječe na djetetov tjelesni, intelektualni, socijalni i emocionalni razvoj. Djeca bi trebala odabrati slobodnu aktivnost prema svojem izboru i sklonosti uz maksimalnu potporu roditelja.

Rezultati istraživanja pokazali su da se u slobodno vrijeme najčešće sportom bavi 62,86%, dok su postoci za sjedilačke aktivnosti zapravo manji. No ipak je 49,29% učenika odabralo kako svoje slobodno vrijeme provodi za računalom, mobitelom te je to ipak taj postotak učenika koji nas i zabrinjava. No istraživanje nam pokazuje kako se zapravo većina učenika bavi sportom i kako svoje slobodno vrijeme provode aktivno, stoga je jasno da učenici jesu donekle svjesni koliko je sport odnosno tjelesna aktivnost važna. U slobodno vrijeme učenici se sve više bave aktivnostima za koje nije potreban mišićni napor, a baš se zbog toga zanemaruju kineziološke aktivnosti. Učitelji i svi oni koji rade s djecom trebaju sustavno raditi na promjeni navika učenika i težiti ka aktivnijem provođenju nastave i njihovog slobodnog vremena.

7. LITERATURA

1. BADRIĆ, M., PRSKALO, I. (2011) *Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih.* Časopis za pedagogijsku teoriju i praksu. str. 479 – 494.

2. BADRIĆ, M., PRSKALO, I., KVESIĆ, M. (2011) *Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece*, *20. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske*

3. BADRIĆ, M., PRSKALO, I., MATIJEVIĆ, M.. (2015) *Aktivnost u slobodnom vremenu učenika osnovne škole*, Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje, Zagreb: Učiteljski fakultet, Sveučilišta u Zagrebu.

4. BADRIĆ, M., SPORIŠ, G., KRISTIČEVIĆ, T. (2015) *Razlike u motoričkim sposobnostima učenika prema razini tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme*, Hrvatski športskomedicinski vjesnik, Olimpijski odbor, str. 92 – 98.

5. FINDAK. V. (1999), *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture,* Zagreb: Školska knjiga.

6. JURKO, D., ČULAR D., BADRIĆ, M., SPORIŠ, G (2015) *Osnove kineziologije*, Zagreb, Split: Gopal, Sveučilište u Splitu.

7. LIVAZOVIĆ, G (2018) *Uvod u pedagogiju slobodnog vremena*, Hrvatska sveučilišna naklada u Osijeku, Osijek: Filozofski fakultet.

8. MIŠIGOJ – DURAKOVIĆ, M., I SUR. (2018) *Tjelesno vježbanje i zdravlje*, Drugo dopunjeno izdanje, Udžbenici Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet.

9. MLINAREVIĆ, V., BRUST – NEMET, M. (2012) *Izvannastavne aktivnosti u školskom kurikulumu*, Osijek: Učiteljski fakultet u Osijeku, Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.

10. MRAKOVIĆ, M. (1997) *Uvod u sistematsku kineziologiju*, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

11. VICAN, D. MILANOVIĆ LITRE, I. (2006) *Nastavni plan i program za osnovnu školu*, Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa.

12. NELJAK, B (2013):*Opća kineziološka metodika*, Priručnik, Zagreb: Gopal.

13. PEJIĆ – PAPAK, P., VIDULIN, S (2016) *Izvannastvane aktivnosti u suvremenoj školi,* Zagreb: Školska knjiga.

14. PRSKALO, I. (2007) *Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi*. Odgojne znanosti, Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, br. 9, str. 319-331.
15. ROSIĆ, V. (2005) *Slobodno vrijeme - slobodne aktivnosti*, Rijeka: Naklada Žagar.
16. SINDIK, J (2008) *Sport za svako dijete*, Ostvarenje d.o.o.

PRILOG

ANKETNI UPITNIK

SPOL M Ž

DOB_____

ŠKOLA_____

RAZRED_____

1. Na koji način putujete do škole?
    e) Pješice
    f) Biciklom
    g) Automobilom
    h) Stalo
2. Odabirete li samostalno kako ćete provoditi svoje slobodno vrijeme?

DA

NE

3. Koliko ste, u jednom danu, aktivno bavite sportom?
    f) 3-4 sata
    g) 2-3 sata
    h) 1-2 sata
    i) Do 1 sat
    j) Nisam tjelesno aktivan
4. Kako najčešće provodite svoje slobodno vrijeme? (možeš zaokružiti više odgovora)
    f) Sport
    g) Aktivna igra
    h) Društvena igra (sjedilačka igra)
    i) Gledanje TV-a/korištenje računala, mobitela, tableta
    j) Ostalo
5. Ako se bavite nekim sportom, kojim se sportom bavite? (možeš zaokružiti više odgovora)
    h) Nogomet
    i) Rukomet

j) Tenis
k) Ples
l) Gimnastika
m) Borilački sportovi
n) Ostalo

6. Ako treniraš, koliko puta u tjednu imaš trening?

f) Jednom
g) Dva puta
h) Tri puta
i) Četiri puta
j) Pet ili više puta tjedno

7. Koliko slobodnog vremena u danu provedeš igrajući se s prijateljima?

f) 30 min
g) 1 sat
h) 2-3 sata
i) Više od 3 sata
j) Ne provodim

8. Koliko slobodnog vremena u danu provedeš na računalu/mobitelu/TV-u?

f) Manje od 1 sata
g) 1 sat
h) 2-3 sata
i) Više od 3 sata
j) Ne provodim

9. Gdje najčešće provodiš slobodno vrijeme kada se igraš s prijateljima?

e) Na javnom igralištu
f) U parku
g) U svom dvorištu
h) U kući

10. Misliš li da si dovoljno tjelesno aktivan?

DA

NE

11. Misliš li da nemaš dovoljno slobodnog vremena za sport?

a) Imam dovoljno vremena

b) Nemam dovoljno vremena

SAŽETAK

Tema ovog diplomskog rada je tjelesna aktivnost i slobodno vrijeme mlađe školske dobi. Istraživanja pokazuju da se zbog načina života u današnje doba sve se manje krećemo, a time i brinemo o našem fizičkom zdravlju. Učenici su sve manje zainteresirani za tjelesne aktivnosti, te ih više privlači provođenje slobodnog vremena uz suvremenu tehnologiju. Cilj je ovog istraživanja utvrditi koliko se učenika mlađe školske dobi bavi nekom tjelesnom aktivnošću te kako oni najčešće provode svoje slobodno vrijeme. Istraživanje je provedeno u jednoj školi sa učenicima od 1. do 4. razreda pomoću anketnog upitnika koji se sastojao od 11 varijabli. Dobiveni rezultati pokazuju da učenici dovoljno vremena provode baveći se nekim sportom ili aktivnom igrom, no isto tako ih mnogo provodi svoje slobodno vrijeme za računalima i mobitelima, te gledanjem televizije.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, slobodno vrijeme, izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, tjelesna i zdravstvena kultura

SUMMARY

The topic of this thesis is younger school aged children's physical activity and free time.

Research shows that because of our way of life, we are moving less and less today, and it also shows that we are taking less care of our physical health. Students are less and less interested in physical activities and are more attracted to spending free time with modern technology. The aim of this research is to determine how many young students engage in physical activity and how they spend their free time. The survey was conducted in one school with students in grades 1-4 using a questionnaire consisting of 11 variables. The results show that students spend a lot of time practicing a sport or an active game, but the results also show how much some children spend their free time on computers and cell phones and watching television.

Keywords: physical activity, leisure, extracurricular activities, physical and health education