

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Lana Božić

**RAZLIKE U INTERESIMA S OBZIROM NA KINEZIOLOŠKE  
AKTIVNOSTI DJECE URBANE I RURALNE SREDINE SLAVONSKE  
REGIJE**

DIPLOMSKI RAD

Osijek, 2018.



SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU  
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni učiteljski studij

RAZLIKE U INTERESIMA S OBZIROM NA KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI DJECE  
URBANE I RURALNE SREDINE SLAVONSKE REGIJE

DIPLOMSKI RAD

Predmet: Kineziologija

Mentor: doc.dr.sc. Zvonimir Tomac

Student: Lana Božić

Matični broj studenta: 2315

Modul: A

Osijek  
rujan, 2018.

# SADRŽAJ

1. SAŽETAK.....	V
2. SUMMARY .....	VI
3. UVOD .....	7
4. SLOBODNO VRIJEME .....	8
4.1. Slobodno vrijeme i igra.....	9
4.2. Slobodno vrijeme djece i mladih.....	10
4.3. Slobodno vrijeme i škola .....	11
5. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST.....	12
5.1. Važnost kineziološke aktivnosti .....	12
5.2. Utjecaj kineziološke aktivnosti.....	13
5.3. Izvannastavne aktivnosti.....	14
5.4. Razvoj izvannastavnih aktivnosti .....	17
5.5. Izvannastavne kineziološke aktivnosti .....	18
5.6. Ciljevi i zadaće izvannastavnih kinezioloških aktivnosti .....	19
6. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA .....	21
7. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA.....	23
7.1. Cilj rada .....	23
7.2. Uzorak ispitanika:.....	23
7.3. Metode prikupljanja podataka: .....	23
7.4. Metode obrade podataka.....	23
8. REZULTATI.....	24
9. RASPRAVA.....	31
10. ZAKLJUČAK.....	33
11. LITERATURA .....	34
12. PRILOZI.....	35

# 1. SAŽETAK

Cilj ovog diplomskog rada bio je istražiti na koji način učenici mlađe školske dobi provode svoje slobodno vrijeme, njihove interese u odabiru izvannastavnih aktivnosti te ispitati postoje li razlike u odabiru bavljenja kineziološkim aktivnostima djece urbane i ruralne sredine. Istraživanje je provedeno na uzorku od ukupno 170 učenika i učenica 3. i 4. razreda osnovnih škola slavonske regije. Ukupan uzorak podijeljen je na dva subuzorka. Prvi subuzorak činilo je 119 učenika (57 dječaka; 47,90% i 62 djevojčice; 52,10%) prosječne starosti 9,86 godina (SD = 1,05) koji pripadaju urbanoj sredine iste regije te 51 učenik (25 dječaka; 49,02% i 26 djevojčica; 50,98%) prosječne starosti 9,45 godina (SD = 0,83) koji pripadaju ruralnom dijelu iste geografske regije. U svrhu provedbe ovog istraživanja sastavljen je upitnik koji je sadržavao 12 čestica o učenikovim aktivnostima i stavovima prema kineziološkim aktivnostima. Rezultati su prikupljeni putem anonimne ankete tijekom redovite nastave na satu razredne zajednice. Također, sve potrebne institucije odobrile su istraživanje, a za svakoga učenika pisana je suglasnost dobivena od strane roditelja. U svakoj čestici upitnika izračunate su frekvencije odgovora i pripadajući postotci za svaki subuzorak zajedno. Za utvrđivanje razlika u frekvencijama odgovora koristio se Pearsonov  $\chi^2$  test, uz razinu značajnosti  $p = 0,05$ . Rezultati istraživanja pokazuju kako postoje statistički značajne razlike u odabiru izvannastavnih aktivnosti učenika koji potječu iz različitih sredina, pri tome učenici urbanih sredina češće izabiru sportsku i glazbenu izvannastavnu aktivnost dok učenici ruralnih sredina češće izabiru recitatorsku i likovnu aktivnost. Značajne su razlike dobivene i pri mogućnosti izbora sportske aktivnosti u školi, pri čemu učenici ruralnih sredina češće navode kompleksne kineziološke aktivnosti, tj. momčadske sportove i ples dok učenici urbane sredine navode plivanje i borilačke sportove te najviše neke druge koje nisu ponuđene upitnikom. Također, vidljivo je kako su djeca ruralnih sredina češće uključena u svakodnevnu sportsku aktivnost, za razliku od malog postotka djece urbanih sredina, koji su uključeni u aktivnosti koje se provode 2 – 3 puta tjedno.

Ključne riječi: slobodno vrijeme učenika, izvannastavne aktivnosti, kineziološka aktivnost, urbana i ruralna sredina

## 2. SUMMARY

The aim of the thesis was to explore how do young primary school children spend their free time, which are their interests according to their extracurricular activities and to examine possible differences in the choices of kinesiology activities among children living in urban and rural areas. The research has been conducted sampling 170 students attending 3<sup>rd</sup> and 4<sup>th</sup> grade of various primary schools in Slavonia region. The total sample was divided up into two sub-samples. The first one consisted of 119 students (57 boys; 47, 90 % and 62 girls; 52, 10 %) with median age being 9, 86 (SD = 1, 05) which belong to the urban Slavonia region and the other sub-sample which counts 51 student (25 boys; 49, 02 % and 26 girls; 50, 98 %) with median age being 9, 45 (SD = 0, 83) which belong to rural Slavonia region. For the purpose of the research, a questionnaire that included 12 components concerning students' activities and attitudes toward kinesiology activities was made. The results were obtained anonymously during the regular school homeroom class. Furthermore, each of the institutions approved of conducting the research and written consents were obtained from parents. In each of the components and the answers of the questionnaire the frequency of answers and their percentage was calculated for each sub-sample altogether. The test used to determine the differences in answer frequencies was the Pearson's chi-squared test, with level of probability  $p= 0, 05$ . The research results show statistically significant differences between the choices of extracurricular activities of the students living in Slavonia region. To be more accurate, students from urban areas usually choose sport and music extracurricular activities while students living in rural areas choose recitation and art activities. Also, significant differences were obtained concerning the opportunity of electing school sports activities. Rural area students usually chose complex kinesiology activities, such as team sports and dancing, while urban area students chose swimming, martial arts and some other activities which were not provided in the questionnaire. Also, the results show that rural students are more often engaged in everyday sports activities in contrast to a small percentage of urban students who engage in sports activities 2 to 3 times a week.

Key words: students' free time, extracurricular activities, kinesiology activities, urban and rural areas

### 3. UVOD

Život i rad u suvremenom društvu ne prate samo nova otkrića, dostignuća i napredak u gotovo svim područjima ljudske djelatnosti nego i mnogobrojne posljedice, i to ne samo pozitivne već i negativne. Sve te karakteristike života u suvremenom društvu imaju posebnu težinu kada su u pitanju najmlađi, dakle djeca i učenici (Findak, 1999).

Nedostatak tjelesne aktivnosti djece i mladeži te dominacija sjedećeg načina života, sve negativnije utječe na njihovo zdravlje. Svake godine sve je više učenika s prekomjernom tjelesnom težinom i debljinom koja, prema spoznajama medicinskih istraživanja, negativno utječe na krvožilni i dišni sustav, te je u velikom broju slučajeva uzrokom mnogih problema lokomotornog sustava djece i mladih (Caput Jogunica, Barić, 2015).

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO)<sup>1</sup> tjelesnu je aktivnost definirala kao bilo koji pokret tijela koji izvode skeletni mišići te zahtijeva potrošnju energije iznad razine mirovanja. Takve pokrete uključuju kretanja u svakodnevnom životu u slobodno vrijeme ili na poslu, kućanski poslovi, rekreaciju itd., a kod djece i mladih uključuje igre, sport, rekreaciju, tjelesnu i zdravstvenu kulturu u kontekstu škole, obitelji i zajednice.

Tjelesna i zdravstvena kultura jedinstven je predmet u odgojno – obrazovnom sustavu koji promiče važnost tjelesnog vježbanja za zdravlje i kvalitetu života djece i mladeži. Unatoč tim ciljevima uočava se da nema dovoljan broj sati nastave tjelesne i zdravstvene kulture te da je sportska infrastruktura u ustanovama predškolskoga i osnovnoškolskog odgoja i obrazovanja vrlo oskudna. Nedostatak zadovoljavajućeg broja sati može se djelomično nadomjestiti organizacijom i kvalitetnim izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima namijenjenima učenicima nižih razreda osnovne škole (Caput Jogunica, Barić, 2015).

---

<sup>1</sup> World Health Organization (WHO). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Pribavljeno 5.8.2018. na <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>

## 4. SLOBODNO VRIJEME

„Slobodno vrijeme je vrijeme aktivna odmora, razonode, pozitivna razvoja, socijalizacije, humanizacije i stvaralačkog potvrđivanja ličnosti“ (Previšić, 2000.,406). Samim time slobodno je vrijeme polje odgojnoga djelovanja, a važni čimbenici socijalizacije poput obitelji, škole, vršnjaka, medija te društva imaju neprijeporno djelovanje u prostoru slobodnog vremena djece i mladih. Prema navedenom autoru, ono je ljudski „prostor življenja“ gdje se čovjek odmara, gdje se dalje iskušava, gdje začinje nove pothvate koji, ako se ostvare, postaju istinska stvaralačka djela.

Plenković (2000) slobodnome vremenu pridaje četiri bitna obilježja:

1. slobodu (kao temelj svih znanosti, bit samog čovjeka)
2. stvaralaštvo (kroz koje čovjek spoznaje, a zatim i ostvaruje slobodu)
3. djelovanje (koje smatra prijelaznim oblikom ljudskoga življenja jer nosi elemente stvaralaštva i rada)
4. rad (koji ima mehanički karakter, a treba ga dovesti u vezu sa stvaralaštvom).

Sloboda, dobrovoljnost, smislenost, kreativnost, individualnost, samoaktualizacija te samoaktivitet, prema Previšiću (1987), bitna su obilježja slobodnoga vremena. Svako je obilježje jednako važno za sveukupno funkcioniranje pojedinca kao cjelovite i ostvarene osobe, a istodobno mu pomaže biti sposobnim da se suoči sa svim „pošastima suvremenoga svijeta“ koji su izvan njezine moći i kontrole.

U suvremenom društvu slobodno vrijeme postaje sve izrazitije područje odgojno-obrazovnoga rada djece, mladih odraslih. S gledišta mnogostrukoga i bogatoga odgojno-obrazovnoga potencijala, ono nije samo univerzalna pojava nego i dominantna pedagoška kategorija. Nove tehnologije, migracije, urbanizacija, globalizacija, stresovi i društvene krize unose nemir i nove funkcionalne suodgoitelje koji se ne mogu kontrolirati. Međutim, iako su ljudi iz različitih područja odgoja i obrazovanja uspjeli u tome zajedničkom aktivnošću. Izvannastavne su aktivnosti jedan od pozitivnih čimbenika koje u pojedinim školama mogu postati važan činitelj osposobljavanja za kulturno korištenje slobodnoga vremena. (Mlinarević, 2006).



## 4.1. Slobodno vrijeme i igra

Slobodno se vrijeme djece i mladih bitno razlikuje od slobodnog vremena odraslih. Odrasli imaju potpunu kontrolu nad vlastitim izborom dok je slobodno vrijeme djece i mladih kontrolirano od strane roditelja, škole, klubova, medija i dr. (Mlinarević, Brust Nemet, 2012).

Jedna od najvažnijih djetetovih potreba jest potreba za kretanjem. Tu osnovnu biotičku potrebu djeca najčešće nastoje zadovoljiti kroz igru. Igra je spontana i slobodna aktivnost u kojoj je dijete riješeno svake napetosti te slobodnim kretanjem istražuje svijet oko sebe (Herceg, 2008).

Igra je heterogena aktivnost po svojim razvojnim mogućnostima. Osnovne karakteristike dječje igre su:

- sloboda- svaka je igra aktivnost po vlastitoj volji djeteta, ona je emancipacija djetetovih težnji.
- samostalnost- dijete se samostalno uključuje i realizira svoje zamisli;
- autentičnost- igra je sama sebi svrha
- originalnost, neponovljivost-igra reprezentira djetetov osobni stav prema realnosti, igra je neponovljiva iako se može dogoditi unutar istog scenarija;
- unutrašnja motivacija- igra je intrinzično motivirana, rezultat je vlastite odluke djeteta, a razlog pojave igre leži u njoj samoj, pa je dijete u njoj najjače angažirano, gledano unutar svih drugih aktivnosti;
- pozitivne emocije-igra je emocionalno obojena aktivnost, dijete u njoj ne reprezentira bilo koje situacije već one koje za njega imaju značaj, igrom izražava doživljene emocije , ublažava negativne;
- usmjerenost na proces, ne na produkt- u igri nije bitan cilj nego akcija (Šagud,2000).

## 4.2.Slobodno vrijeme djece i mladih

Djeca predškolske dobi imaju najviše slobodnog vremena te spontano biraju načine za njegovu realizaciju. Međutim, kako djeca odrastaju i razvijaju se tako se mijenjaju i njihovi afiniteti te interesi u provođenju slobodnog vremena. Glavnu ulogu u tome na sebe preuzimaju roditelji koji, kao prvi djetotovi mentori, imaju zadatak uputiti ih na bavljenje tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme, što u današnje vrijeme nije nimalo lako. Djeca i mladi sve više postaju ovisni o virtualnom svijetu i pribjegavaju onim aktivnostima koje ne zahtijevaju nikakav mišićni napor (Herceg, 2008).

Djeca i mladi uhvaćeni su u mrežu velike ponude različitih sadržaja koje nudi potrošačko društvo; pritisnuti su problemima odrastanja i procesa socijalizacije, obiteljskim problemima, velikim očekivanjima i drugim. U današnje vrijeme vidljiva je i jedna općenita pojava u ponašanju djece i mladih tijekom slobodnoga vremena, a to je svojevrsno povlačenje iz svijeta odraslih u neke vlastite prostore bez kontrole i nadzora i odgađanje susreta sa svakodnevicom i svijetom odraslih (Mlinarević, Brust Nemet, 2012).

Bammel (1993) upozorava na štetnost „sjedilačkog“ načina provođenja slobodnoga vremena, virtualnog druženja u području slobodnoga vremena i na ovisnost mladih o računalu, različitim video igricama te posljedicama takvoga načina provođenja slobodnoga vremena. Jedan oblik ovisnosti o računalima jest pretjerano korištenje interneta koje narušava fizičko i/ili psihičko zdravlje te uzrokuje poteškoće u socijalnome funkcioniranju. Također, ovdje valja dodati i ovisnost o mobitelima već u nižim razredima osnovne škole.

Kako bi djeca što kvalitetnije provodila svoje slobodno vrijeme potrebno je naglasiti važnu povezanost sporta i igre. Igra i sport neraskidivo su vezani za ljudsko djelovanje i ulaze u humano i etičko područje. U sportu kao motoričkoj aktivnosti s pravilima nalaze se neiscrpne mogućnosti odgojnoga djelovanja na dijete. Naime, sport bi trebao biti kreativna mogućnost u postizanju kvalitete u poštenoj igri (Findak, 1995).

Budući da smo svjedoci sveopće krize i zanemarene važnosti odgoja u društvu, potrebno je iskoristiti sve mogućnostima koje mladima nudi organizirana igra i sport. Presudna je uloga obitelji, učitelja, nastavnika, trenera i svih onih koji izravno i neizravno utječu na odgoj djece i mladih u formiranju njihove budućnosti (Mlinarević, Brust Nemet, 2012).

### 4.3.Slobodno vrijeme i škola

Škola je mjesto i vrijeme djetinjstva i mladosti te se u njoj događa „život“, učenje, druženje i igra. U učenikovom dinamičnom rastu i razvoju, sazrijevanju, sukobima sa stvarnošću te vlastitim viđenjima stvarnosti, škola je pozvana usmjeriti sveukupni školski kurikulum prema njihovim zahtjevima i potrebama. Uloga škole i učitelja/nastavnika neupitna je u provedbi izvannastavnih aktivnosti. Pred njima je pedagoški zadatak koji predstoji školama, ravnateljima, pedagozima, učiteljima/nastavnicima i široj pedagoškoj javnosti da slušaju glas učenika te pokreću nove izvannastavne aktivnosti koje će biti u skladu s interesima suvremenoga čovjeka i učitelja. Primjerenim odgojnim postupcima i pedagoški vrijednim mjerama, načinima i metodama učitelji moraju odvrćati učenike od lošeg društva, onemogućavati izražavanje društveno neprihvatljivog ponašanja, formiranje loših navika te biti u mogućnosti ponuditi djetetu raznoliku, atraktivnu i zanimljivu ponudu sadržaja koje će osvojiti učenika i privući njegovu pažnju (Mlinarević, Brust Nemet, 2012).

Na početku svake školske godine učitelj treba:

- ispitati učenikove interese, želje i otkriti čime se žele baviti
- ustanoviti količinu slobodnog vremena kojim raspolažu i dogovoriti sadržaje
- izraditi raspored aktivnosti i uskladiti ih sa godišnjim radom škole

Škole se izvannastavnim aktivnostima otvaraju prema društvu, a učenici imaju priliku pokazati svoja umijeća. Niti u jednoj školi program se ne ostvaruje na isti način stoga bi ove aktivnosti trebalo postaviti u ravnopravan položaj prema drugim djelatnostima u školi u koje će se ulagati maksimalan trud u njihovu organizaciju. Kada bi škola ponudila veći broj izvannastavnih aktivnosti i aktivnosti prema interesu i mogućnostima učenika i učitelja, učenici bi češće boravili u školi, a samim time i školu bi više doživljavali kao mjesto ugodnoga druženja (Mlinarević, Brust Nemet, 2012).

## **5. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST**

### **5.1. Važnost kineziološke aktivnosti**

U današnje je vrijeme sve veća disproporcija između podmirenja biotičkih potreba i tzv. civilizacijskih potreba ili točnije, genetski uvjetovanih i civilizacijskih nametnutih zahtjeva i to, dakako, na štetu prvih. Čovjeku nedostaje kretanje koje je osnovna pokretačka snaga otovo svih vitalnih funkcija. Ugrožene su osnovne motiričke sposobnosti, a to su brzina, snaga i izdržljivost. Korištenje mišićne snage nije se smanjilo samo na radnim mjestima, nego i u slobodnom vremenu. Dugotrajna pasivnost uzrokuje značajno smanjenje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, značajnu promjenu morfološkog statusa, a time i radnih sposobnosti čovjeka (Findak, Prskalo 2004).

Redovita tjelesna aktivnost jedan je od ključnih faktora za zdrav život. Pozitivni aspekti tjelesne aktivnosti očituju se kod fizičkog i mentalnog zdravlja te psihosocijalnog razvoja. Sport ima pozitivan učinak na razvoj osobnosti jer djeca koja se odmalena bave sportskom aktivnošću, već u ranijoj životnoj dobi razvijaju radne navike i samodisciplinu (Prskalo, 2005).

Sportska rekreacija također pridonosi unapređivanju kvalitete čovjekova života, ali se, za razliku od sporta, rekreacijom ponajprije poboljšava zdravlje. Sportska je rekreacija organizirana sportska ili tjelesna aktivnost koja zadovoljava potrebu za tjelesnom aktivnošću, a sam je sport sredstvo kojim se zadovoljavaju brojni ciljevi. Tjelesna aktivnost, kretanje, sport ili bilo koja druga aktivnost kao što su ples, sportska gimnastika, plivanje, trčanje ili hodanje nužni su za pravilno funkcioniranje organizma u svakom razdoblju čovjekova života (Andrijašević, 2010).

Neaktivnost je posebno štetna za djetetov razvoj. Djeci treba osigurati tjelesnu aktivnost, odnosno sportsku igru kao prirodni oblik kretanja koji u sebi uključuje izazov i užitak temeljen na igri. Prema tome, primarna je zadaća svih relevantnih čimbenika koji slobodno vrijeme djece upotpunjuju sportskim i rekreacijskim aktivnostima, bila bi priprema djece za život stjecanjem navika za kontinuiranim bavljenjem sportom i rekreacijom s ciljem da ono ne bude samo ugodna aktivnost u slobodnom vremenu, već prihvaćeni način života (Negotić, 2000).

## 5.2. Utjecaj kineziološke aktivnosti

Današnju civilizaciju obilježava nekretanje, prekomjerna težina prouzročena i nekretanjem, ali i prekomjernim unosom hrane te stres koji je svakodnevica i najmlađih kategorija. Posljedice nedovoljne kretne aktivnosti mogu se ublažiti odgovarajućim kineziološkim programima. Suvremeni uvjeti života utječu i na porast raličitih poremećaja, a dobna se granica takvih bolesti sve više spušta ne štedeći ni predškolsku dob. Kineziološka aktivnost bilo kakvog oblika ima pozitivan utjecaj na pojedine čimbenike rizika za razvoj koronarne bolesti srca te utječe na smanjenje prekomjerne tjelesne težine. Tjelesno vježbanje stvara ravnotežu u mnogim fiziološkim i funkcionalnim mehanizmima. Imajući u vidu razvoj pojednica, kineziološka je aktivnost najvažnija u djetinjstvu kada se može utjecati na tjelesni razvoj, ali i na stvaranje navika zdravog načina življenja (Prskalo, Sporiš, 2016).

Djeca uključena u različite kineziološke programe imaju značajnu biološku prednost. Naime, bolesti sustava za kretanje sve su češće već kod najmlađih dobnih skupina, a današnja škola nije u stanju odgovoriti interesima i potrebama djece koja se rado uključuju u izvanškolske, ali ne i u izvannastavne aktivnosti. To ukazuje na nespремnost škole da odgovori svojoj ulozi (Prskalo, 2007).

Djeca danas provode više vremena u institucijama nego ikada prije. Akademski su se zahtjevi također povećali, često na račun satova tjelesnog odgoja, usprkos dokazima koji ukazuju da bi više tjelesne aktivnosti bilo povezano s boljom akademskom sposobnošću. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, aktualne preporuke tjelesne aktivnosti za djecu i mlade jesu da bi svi mladi ljudi trebali sudjelovati u tjelesnoj aktivnosti 60 minuta dnevno. Najmanje dva puta tjedno neke od tih aktivnosti trebale bi pomoći pojačanju i održanju jakosti, fleksibilnosti i zdravlju kostiju. (Prskalo, Sporiš, 2016).

Breslauer (2011) navodi pozitivne učinke bavljenja tjelesnom aktivnošću na djecu:

- skladan rast i razvoj svih organskih sustava, naročito srčano-žilnog, dišnog i koštano-mišićnog
- povoljan utjecaj na psihičke funkcije, smanjenje stresa, jačanje samopouzdanja, učenje upornosti i stjecanje radnih navika i samodiscipline
- razvoj fizičke i psihičke upornosti
- poboljšanje snage, ravnoteže, fleksibilnosti i koordinacije
- stjecanje poštovanja prema autoritetu i vršnjacima

### 5.3. Izvannastavne aktivnosti

Izvannastavne aktivnosti u osnovnoj školi podrazumijevaju učiteljevu slobodu kreiranja odgojno-obrazovnog rada. Ovaj se oblik aktivnosti organizira za učenike prosječnih sposobnosti, darovite učenike, učenike koji zaostaju za očekivanom razinom učenja te učenike s posebnim potrebama. Učenik sam, prema vlastitim afinitetima, odabire izvannastavnu aktivnost kojom se želi baviti (Nastavni plan i program, 2006).

Izvannastavne aktivnosti predstavljaju odgojno planirane djelatnosti koje omogućavaju svestrano potvrđivanje učenikove ličnosti, a nastavniku daju mogućnost proširenoga obrazovnog utjecaja pri čemu je uključivanje učenika u njih regulirano zakonskim propisima. Znanja, vještine i sposobnosti ne stječu se samo u nastavnome odgojno-obrazovnome procesu, već i kroz raznoliku ponudu izvannastavnih aktivnosti, različitu od škole do škole, kako osnovne, tako i srednje (Previšić, 1987).

Izvannastavne aktivnosti posebni su programi koji se organiziraju i provode u školi. Organiziraju se za sve učenike zainteresirane za aktivno sudjelovanje u pojedinim aktivnostima bez obzira na njihove sposobnosti. Uključivanjem u izvannastavne aktivnosti učenik ima priliku istraživati i sudjelovati u donošenju odluka što može utjecati na razvoj njegova samopouzdanja i samoinicijativnog preuzimanja odgovornosti (Cindrić, 1992).

Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti izvor su neslučene količine sadržaja koji mogu pridonijeti postizanju odgojno-obrazovnih ciljeva. Izvannastavne aktivnosti obogaćuju odgojni školski život i često daju osebujan pečat po kojemu je škola prepoznatljiva u svome okruženju. Kvalitetni i kreativni prorami i sadržaju otvaraju škole prema okolini. Škole se izvannastavnim aktivnostima otvaraju prema društvu i obrnuto, a učenici imaju priliku pokazati svoja umijeća, ali i biti zapaženi u društvu te podržani u budućem profesionalnom razvoju (Vidulin-Orbanić, 2008.a prema Mlinarević Brust Nemet, 2012).

Prema Nastavnim planu i programu (2006) sadržaji i područja izvannastavnih aktivnosti veoma su raznolika, a to su:

- literarne, dramske, novinarske, filmske radionice, likovne radionice, organiziranje školskog radija i školskih novina, projekti – umjetnički stilovi i razdoblja (odjeća, komunikacija, obrasci ponašanja itd.), glazbeni projekti

- prirodoslovno-matematičko područje, koje omogućuje iskustveno učenje i razmatranje odnosa, primjerice čovjek i bilje, čovjek i životinje, istraživanje uzroka i posljedica prirodnih nepogoda, genetika, astronomija i sl.
- športsko-zdravstveno- rekreacijsko područje koje se odnosi na stjecanje športskih vještina i sposobnosti (nogomet, košarka, odbojka, šah...), učenje društvenih plesova, folklor, ovladavanje vještinama i sposobnostima korektivne gimnastike, vježbama relaksacije i dr.)
- njegovanje nacionalne i kulturne baštine, koje se odnose na izradu i realizaciju projekata o istraživanju zavičaja, etnologije, turističke kulture i sl.,
- očuvanje prirode i okoliša te zdravoga načina života – istraživanje zavičaja i očuvanje njegova okoliša, učenje o očuvanju okoliša, stjecanje kulture življenja u zdravom okolišu za zdrav okoliš,
- društveno – humanistički projekti i radionice (građanski odgoj i obrazovanje, prava djece i ljudska prava),
- učeničko zadrugarstvo – seosko gospodarstvo, domaćinstvo, pčelarstvo, osnovne tehnike kukičanja, vezenja, pletenja, uređenje školskih vrtova i sl.,
- tehničko stvaralaštvo (tehničke inovacije, tehnike modeliranja i građenja, maketarstvo, i dr.)

Zakon o odgoju i obrazovanju u osnovnom i srednjem školstvu obvezuje škole na provođenje izvannastavnih aktivnosti, no činjenica je da izbor slobodnih aktivnosti u većini škola ne zadovoljava potrebe učenika. Područje izvannastavnih aktivnosti u nas nedovoljno je istraženo. To potvrđuje mali broj provedenih znanstvenih istraživanja. Potrebno je istražiti i saznati interese učenika te na osnovi novih spoznaja organizirati izvannastavne aktivnosti (Mlinarević, Brust Nemet, 2012).

Nastavni plan i program za osnovnu škole (HNOS, 2006) predviđa u nižim razredima samo jedan sat za provođenje izvannastavnih aktivnosti tjedno, a to nije dovoljno da se zadovolje individualne potrebe, interesi i mogućnosti djece. Zbog toga roditelji često upisuju djecu na različite aktivnosti izvan škole. Otvaraju se ustanove koje djeci pružaju različite kreativne radionice. No, rad u takvim aktivnostima ponekad je upitne kvalitete jer voditelji aktivnosti nisu uvijek u potpunosti kompetentni za njihovo vođenje. Izvanškolske aktivnosti redovito se plaćaju, stoga one vrlo često nisu dostupne svim učenicima, nego samo onima kojima roditelji takvo što mogu omogućiti. Ako bi škola ponudila veći broj izvannastavnih

aktivnosti i aktivnosti prema interesu i mogućnostima učenika i učitelja/nastavnika, učenici bi sve manje težili i odlučivali se za izvanškolske aktivnosti.

U odnosu na nastavni kurikulum koji je unaprijed propisan i razrađen, u kojemu je malo promjena u izvođenju nastave, kurikulum izvannastavnih aktivnosti je promjenjiv i prilagođen interesima i potrebama svakoga pojedinog učenika. Moguće je njegovo reprogramiranje, unošenje novih tema i dužega projektnog rada. Demokratizacija i poticanje kritičkoga mišljenja indikator su rada u tim aktivnostima. Učenici imaju mogućnost odlučivanja, sukonstruiranja kurikuluma, mogućnost izmjene i iskazivanja originalnosti i autonomnosti (Mlinarević, Brust Nemet, 2012).

Ciljevi, u programiranju slobodnih aktivnosti su sljedeći:

- uvođenje učenika u društveni život i odlučivanje
- razvijanje smisla za rad i organizaciju rada
- buđenje afiniteta za neku aktivnost
- angažiranje učenika u društveno-korisnom radu
- uspješan razvoj određenih sposobnosti
- pomoć u realizaciji općih ciljeva škole
- omasovljenje potrošača kulturnih dobara (Mlinarević, Brust Nemet, 2012).



## 5.4. Razvoj izvannastavnih aktivnosti

Potreba za većom slobodom i samostalnošću u školskom radu s djecom potaknula je krajem 19. i početkom 20. stoljeća niz reformnih pokreta u školstvu. Škola se nakon toga okreće od tradicionalne „stare škole“ i njezinih sljedbenika prema slobodnom, prirodnom i samostvaralačkom radu učenika. U tome nalazimo začetke izvannastavnoga i izvanškolskoga odoja, čiji intenzivan razvoj započinje poslijeratnom reformom naše osnovne škole. Dakle, izvannastavne i izvanškolske aktivnosti postaju aktualne sredinom prošloga stoljeća iako se ne može reći da se u raznim oblicima nisu pojavljivale i prije toga (Mlinarević, Brust Nemet, 2012).

Te su aktivnosti prerasle u značajan strukturni dio školskoga rada nakon što su 1953. I službeno uvedene u naše škole pod nazivom slobodne aktivnosti (Previšić, 1985).

Od pedesetih do osamdesetih godina prošloga stoljeća u hrvatskim školama izvannastavni oblici organiziraju se pod nazivom „slobodne aktivnosti“, a od osamdesetih godina do danas pod nazivom „izvannastavne aktivnosti“ (Jurčić, 2008).

Osamdesete godine 20. stoljeća donose reprogramiranje tadašnjega predmetnog sustava u nekoliko odgojno-obrazovnih područja. Slobodne aktivnosti tada postaju izvannastavne aktivnosti, ali ulaze u strukturu pojedinih područja kao njihov nerazlučivi dio i raspolažu vremenom od dva sata tjedno (Kutnjak, 1985, prema Mlinarević, Brust Nemet, 2012).

Najnovije promjene u našim školama donesene su Hrvatskim nacionalnim obrazovnim standardom (2006) i Nacionalnim okvirnim kurikulumom za predškolski odgoj i opće obvezno obrazovanje u osnovnoj i srednjoj školi (2010). Nacionalni okvirni kurikulum ne pridaje veliki značaj izvannastavnim aktivnostima kroz svoj sadržaj, no svojom fleksibilnošću pruža učiteljima slobodu povezivanja međupredmetnih tema kao što su Domaćinstvo, Profesionalna orijentacija, Religijske kulture, Građanski odgoj i Informacijsko-komunikacijska tehnologija i kroz izvannastavne aktivnosti. (Mlinarević, Brust Nemet, 2012).

## 5.5. Izvannastavne kineziološke aktivnosti

Znanstveno je dokazano da tri sata nastave tjelesne i zdravstvene kulture na tjedan za učenike od 1.do 4. razreda nisu dovoljna za realizaciju ciljeva i zadaća istog predmeta. Svjetska zdravstvena organizacija ističu važnost svakodnevnog jednosatnog vježbanja umjerenog intenziteta i sadržaja primjerenoga dobi učenika. Treće i četvrto razvojno razdoblje obilježava osjetljivost organizma za razvoj tjelesne pismenosti učenika. Pravodobna tjelesna pismenost učenika važan je preduvjet za njihovo uključivanje u bilo koju kineziološku aktivnost poslije, odnosno jedan je od preduvjeta za izbor aktivnoga i zdravog načina života u odrasloj dobi (Caput Jogunica, Barić, 2015).

Za potpunu tjelesnu pismenost djeca trebaju usvojiti osnovna motorička znanja koja se izvode:

- na tlu-(na različitim podlogama: tlo, parket, pijesak, trava) kao osnovu za sudjelovanje u sportskim igrama, plesnim strukturama i dr.
- u vodi-osnove za sudjelovanje u nekoj od sportskih aktivnosti u vodi (plivanje, vaterpolo, skokovi u vodu, ronjenje i dr.)
- na snijegu i ledu kao osnova za sportove u tim uvjetima
- u zraku- kao osnova i priprema za učenje elemenata iz polistrukturalnih aktivnosti kao što su sportska i umjetnička gimnastika, skokovi u vodu, trampolin i dr. (Caput Jogunica, Barić, 2015).

Nedostatak tjelesne pismenosti vidljiv je u igri koja je zanimljiva sudionicima samo dok svi imaju podjednaka znanja, sposobnosti i vještine. Negativno učenikovo iskustvo iz djetinjstva vezano za igru u kojoj su ga vršnjaci izolirali zbog nedovoljnoga znanja, sposobnosti ili vještina, može poslije utjecati na nedostatak motivacije, samopouzdanja i nezainteresiranosti za tjelesno vježbanje radi izbjegavanja ponovljenoga negativnog iskustva. Osim razvoja tjelesne pismenosti, uključivanje učenika u izvannastavne aktivnosti ima mnogobrojne sociološke, zdravstvene, psihološke i obrazovne pozitivne utjecaje (Caput Jogunica, Barić, 2015).

## 5.6. Ciljevi i zadaće izvannastavnih kinezioloških aktivnosti

Osnovni je cilj izvannastavnih kinezioloških aktivnosti zadovoljiti poseban interes učenika za upoznavanje novih teorijskih i praktičnih znanja iz izborne izvannastavne aktivnosti. Slijede ciljevi koji se odnose na:

- usavršavanje biotičkih motoričkih znanja
- upoznavanje teorijskih i praktičnih motoričkih znanja specifičnih za izbornu kineziološku aktivnost
- pozitivan utjecaj i razvoj pojedinih kinantropoloških obilježja učenika
- usvajanje navike redovitoga tjelesnog vježbanja
- osposobljavanje učenika za pravilno samostalno tjelesno vježbanje u slobodno vrijeme koje pridonosi kvaliteti zdravlja i razvoju sportske kulture (Caput Jogunica, Barić, 2015).

Zadaće izvannastavnih kinezioloških aktivnosti trebale bi biti usmjerene na:

- zadovoljenje veće potrebe za kretanjem i razvijanjem interesa za osobni napredak u izabranoj kineziološkoj aktivnosti
- usvajanje teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja o važnosti redovitog tjelesnog vježbanja i utjecaju na zdravlje
- poticanje učenika na uključivanje u rad školskoga sportskog društva i njegovih sekcija
- poticanje i osposobljavanje učenika za timski rad
- usvajanje radnih navika i pozitivno djelovanje na provođenje organiziranog slobodnog vremena
- informiranje učenika o osnovnim obilježjima izborne kineziološke aktivnosti te utjecaju na pojedine osobine i sposobnosti
- poznavanje i pridržavanje mjera zdravstvene zaštite kako bi se očuvalo zdravlje
- pozitivno djelovanje na razvoj sportske kulture i fair playa na sportskim borilištima (Caput Jogunica, Barić, 2015)

Godine 2009. prihvaćena je nova podjela prema kojoj se razlikuju izvannastavne kineziološke aktivnosti prema mjestu izvođenja (škola ili izvan škole) te ih dijelimo na locirane, dislocirane i međupredmetne izvannastavne aktivnosti (Neljak, 2010):

- locirane izvannastavne kineziološke aktivnosti su one koje se organizirano provode u školi u sklopu školskoga sportskog društva – sportska natjecanja, školska sportska priredba, mikropauza u razredu i poduka neplivača
- dislocirane izvannastavne kineziološke aktivnosti su pješaćenje, planinarenje, koturaljkanje i biciklizam
- međupredmetne izvannastavne kineziološke aktivnosti povezuju rad većeg broja nastavnika iz različitih predmeta te se odnose na organizaciju i provedbu školskog izleta, školske priredbe, zimovanja, ljetovanja, logorovanja i sl.

## 6. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

2011. godine Prskalo, Badrić i Kvesić u svom radu navode kako se mnoge razvijene, odnosno moćne zemlje svijeta suočavaju s problemom nekretanja djece i mladih. Kao poseban način sprječavanja trenda sedentarnog ponašanja mladih navode primjenu programa koji imaju za cilj povećati razinu svakodnevnog tjelesnog vježbanja djece, a nazivaju ih interventnim programima. Autori posebno naglašavaju važnost škola navodeći kako upravo one, kao odgojno obrazovne institucije imaju kontinuiran doticaj s djecom te kao takve najlakše mogu zadovoljiti ciljeve i zadaće spomenutih interventnih programa. Autori navode kako je razvoj kulture provođenja slobodnog vremena, aktivnog sudjelovanja i djelovanja ključno pitanje odgojnog djelovanja te navode kako odgojno djelovanje počinje u obitelji, a nastavlja se u školi kao odgovornoj instituciji odgoja i obrazovanja.

Petrić i Novak (2008) proveli su istraživanje koje je imalo za cilj ispitati interes učenika i učenica ruralnih naselja za bavljenje sportom, kojim se aktivnostima bave izvan škole te kojim se sportskim aktivnostima bave u slobodno vrijeme. Istraživanje je provedeno na uzorku od 58 učenika i učenica koji žive u ruralnim sredinama na području Istre. Rezultati istraživanja pokazali su kako se više od 65% učenika i učenica bavi nekom sportskom aktivnosti dva i više puta dnevno. Također, istraživanje je potvrdilo kako djeca u ruralnim sredinama, od sportskih aktivnosti, najviše izabiru igre s loptom te da djecu ruralnih sredina i sam način života i slobodno vrijeme potiču na bavljenje sportskim aktivnostima.

Badrić, Prskalo i Šilić (2011) istraživali su o strukturi slobodnog vremena između učenika urbanih i ruralnih područja. U istraživanju su sudjelovali učenici od petog do osmog razreda osnovne škole. Rezultati istraživanja pokazali su da djeci, nakon zadovoljenja školskih i životnih obveza, preostane svega 23% slobodnog vremena. Gledanje televizije aktivnost je koju djeca najčešće izabiru u slobodno vrijeme. Također, istraživanje je pokazalo da učenici koji žive u urbanom području više vremena provode u kineziološkim aktivnostima i igri od učenika koji žive u ruralnom području.

Martinčević (2010) ističe kako izvannastavne aktivnosti u osnovnoj školi čine vrlo značajan dio odgojnoobrazovnog rada. U istraživanju je sudjelovalo 123 učenika šestog i sedmog razreda. Učenicima je ponuđeno sedamnaest aktivnosti provođenja slobodnog vremena kraj kojih su označavali učestalost bavljenja svakom. Također, učenici su procjenjivali kvalitetu rada pojedinih izvannastavnih aktivnosti. Dobiveni rezultati pokazuju

kako bi se ponuda izvannastavnih aktivnosti trebala mijenjati kako bi postala podjednako zanimljiva većem dijelu učenika. Autorica također navodi kako bi rezultati mogli poslužiti kao temelj za promišljanje o mogućim promjenama izvannastavnih aktivnosti u osnovnoj školi.

## **7. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA**

### **Cilj rada**

Cilj je ovog diplomskog bio istražiti na koji način učenici mlađe školske dobi provode svoje slobodno vrijeme, njihove interese s obzirom na odabir izvannastavnih aktivnosti te ispitati postoje li razlike u odabiru bavljenja kineziološkim aktivnostima djece urbane i ruralne sredine.

### **Hipoteze:**

H1: Učenici većinu svog slobodnog vremena provode aktivno.

H2: Postoje razlike u interesima prema izvannastavnim aktivnostima učenika urbane i ruralne sredine.

### **Uzorak ispitanika:**

Prigodan uzorak ispitanika činilo je ukupno 170 učenika i učenica 3. i 4. razreda osnovnih škola slavonske regije. Ukupan je uzorak podijeljen u dva subuzorka. Prvi subuzorak činilo je 119 učenika (57 dječaka; 47,90% i 62 djevojčice; 52,10%) prosječne starosti 9,86 godina (SD = 1,05) koji pripadaju urbanoj sredini iste regije te 51 učenik (25 dječaka; 49,02% i 26 djevojčica; 50,98%) prosječne starosti 9,45 godina (SD = 0,83) koji pripadaju ruralnom dijelu iste geografske regije.

### **Metode prikupljanja podataka:**

U svrhu provedbe ovog istraživanja sastavljen je upitnik koji je sadržavao 12 čestica o učenikovim aktivnostima i stavovima prema kineziološkim aktivnostima. Prva četiri pitanja činile su kategorijalne varijable o dobi, spolu, razredu te osnovnoj školi koju učenici pohađaju. Tri su se pitanja odnosila na način provođenja slobodnog vremena učenika, sljedeća dva na izvannastavnu aktivnost kojom se učenici bave te preostalih sedam pitanja kojima se ispitala učestalost bavljenja tjelesnom aktivnosti i sportom u slobodno vrijeme. Rezultati su prikupljeni putem anonimne ankete tijekom redovite nastave na satu razredne zajednice svakog pojedinog razrednog odjela. Također, sve potrebne institucije odobrile su istraživanje, a za svakog je učenika dobivena pisana suglasnost od roditelja.

## **Metode obrade podataka**

U svakoj čestici upitnika izračunate su frekvencije odgovora i pripadajući postoci za svaki subuzorak zasebno. Za utvrđivanje razlika u frekvencijama odgovora koristio se Pearsonov  $\chi^2$  test, uz razinu značajnosti  $p=0,05$ .



## 8.REZULTATI

**Tablica 1. Kako najčešće provodiš slobodno vrijeme?**

	Urbani		Ruralni	
	N	%	N	%
Surfam internetom	13	10,92	4	7,84
Gledam televiziju	15	12,61	8	15,69
Bavim se sportom	58	48,74	24	47,06
Čitam knjige	8	6,72	7	13,73
Igram računalne igrice	25	21,01	8	15,69

Rezultati istraživanja pokazuju kako učenici trećih i četvrtih razreda ispitivanih škola najviše svog slobodnog vremena provedu baveći se sportom. Također, vidljivo je kako učenici urbanih sredina više vremena provode igrajući računalne igrice od učenika ruralnih sredina.

**Tablica 2. Koliko sati dnevno provodiš pred televizijom ili računalom?**

	Urbani		Ruralni	
	N	%	N	%
0 sati	9	7,56	4	7,84
1 sat	60	50,42	29	56,86
2 sata	27	22,69	11	21,57
Tri i više sati	23	19,33	7	13,73

Iz tablice 2 vidljivo je kako najveći broj učenika provede jedan sat dnevno pred televizijom i računalom. Međutim, gotovo 34% ispitivanih učenika provede tri ili više sata pred televizijom ili računalom, što je svakako više od preporučenog.

**Tablica 3. Koliko sati dnevno provodiš na mobitelu?**

	Urbani		Ruralni	
	N	%	N	%
0 sati	17	14,29	12	23,53
1 sat	67	56,30	25	49,02
2 sata	23	19,33	12	23,53
Tri i više sati	12	10,08	2	3,92

Rezultati pokazuju kako učenici najčešće provode sat vremena na mobitelu. Također, velik broj njih provodi i po dva sata na mobitelu, a gotovo 11% učenika urbanih sredina provodi i tri ili više sata dnevno na mobitelu.

**Tablica 4. Koju izvannastavnu aktivnost pohadaš?**

	Urbani		Ruralni	
	N	%	N	%
Sportsku	69	57,98	11	21,57
Zbor	12	10,08	13	25,49
Likovnu	5	4,20	7	13,73
Dramsku	4	3,36	0	0,00
Ekološku	0	0,00	0	0,00
Novinarsku	0	0,00	0	0,00
Recitatorsku	1	0,84	7	13,73
Neku drugu	28	23,53	13	25,49

Iz tablice 4 vidljivo je kako postoje statistički značajne razlike u odabiru izvannastavnih aktivnosti učenika koji potječu iz različitih sredina. Učenici urbanih sredina češće izabiru sportsku i glazbenu izvannastavnu aktivnost od učenika ruralnih sredina, dok ovi pak češće izabiru recitatorsku i likovnu aktivnost.

**Tablica 5. Postoji li sportska aktivnost kojom bi se htio/htjela baviti, ali se ne provodi u tvojoj školi?**

	Urbani		Ruralni	
	N	%	N	%
Rukomet	6	5,04	12	23,53
Nogomet	10	8,40	6	11,76
Odbojka	7	5,88	11	21,57
Košarka	4	3,36	5	9,80
Tenis	9	7,56	1	1,96
Plivanje	15	12,61	2	3,92
Borilački sportovi	8	6,72	1	1,96
Planinarenje/izviđači	4	3,36	0	0,00
Ples	5	4,20	6	11,76
Trčanje	3	2,52	2	3,92
Ostalo	48	40,34	5	9,80

Značajne razlike su dobivene i u mogućnosti izbora sportske aktivnosti u školi, pri čemu učenici ruralnih sredina češće navode kompleksne kineziološke aktivnosti, odnosno momčadske sportove i ples, dok učenici urbane sredine navode plivanje i borilačke sportove, te najviše neke druge koje nisu bile ponuđene upitnikom.

**Tablica 6. Baviš li se sportom u slobodno vrijeme?**

	Urbani		Ruralni	
	N	%	N	%
Da	111	93,28	50	98,04
Ne	8	6,72	1	1,96

Tablica 6 pokazuje pozitivan rezultat jer potvrđuje kako se velik broj ispitivanih učenika, u slobodno vrijeme, bavi sportom.

**Tablica 7. Smatraš li da je bavljenje sportom važno?**

	Urbani		Ruralni	
	N	%	N	%
Da	112	94,12	46	90,20
Ne	0	0,00	0	0,00
Možda	7	5,88	5	9,80

Tablica 7 prikazuje, tj. potvrđuje kako su učenici trećih i četvrtih razreda itekako svjesni važnosti bavljenja sportom. Čak 94,12% učenika urbanih sredina te 90,20% učenika ruralnih sredina smatra kako je bavljenje sportom važno.

**Tablica 8. Za što je bavljenje sportom važno?**

	Urbani		Ruralni	
	N	%	N	%
Za dobar izgled	2	1,68	0	0,00
Za zdravlje	114	95,80	46	90,20
Za zabavu	2	1,68	2	3,92
Za druženje	1	0,84	3	5,88

Rezultati u tablici 8 ukazuju na to kako učenici, kao najvažniji razlog bavljenja sportom, ističu zdravlje. Kod učenika ruralnih sredina primjetno je i bavljenje sportom zbog druženja i zabave.

**Tablica 9. Kojom se sportskom aktivnošću baviš u slobodno vrijeme?**

	Urbani		Ruralni	
	N	%	N	%
Nogomet	25	21,01	26	50,98
Rukomet	1	0,84	1	1,96
Odbojka	9	7,56	7	13,73
Košarka	18	15,13	4	7,84
Tenis	7	5,88	0	0,00
Plivanje	7	5,88	1	1,96
Trčanje	10	8,40	2	3,92
Ples	26	21,85	7	13,73
Planinarenje	1	0,84	0	0,00
Borilački sportovi	7	5,88	2	3,92
Ništa od navedenog	8	6,72	1	1,96

Tablica 9 pokazuje kako se učenici urbanih sredina najčešće odlučuju za sportsku aktivnost bavljenja nogometom i plesom, dok kod učenika ruralnih sredina prednjače nogomet i odbojka te također ples.

**Tablica 10. Koliko se često baviš sportskom aktivnošću u slobodno vrijeme?**

	Urbani		Ruralni	
	N	%	N	%
Svaki dan	8	6,72	11	21,57
2 – 3 puta tjedno	57	47,90	12	23,53
Ponekad	46	38,66	27	52,94
Ništa od navedenog	8	6,72	1	1,96

Veći postotak učenika ruralnih sredina svaki se dan bavi nekom od sportskih aktivnosti. Učenici urbanih sredina uključeni su u aktivnosti koje se održavaju dva do tri puta tjedno.

**Tablica 11. Iz kojeg se razloga baviš sportom u slobodno vrijeme?**

	Urbani		Ruralni	
	N	%	N	%
Zbog druženja s prijateljima	23	19,33	14	27,45
Zbog uspjeha	2	1,68	1	1,96
Zbog zabave	18	15,13	8	15,69
Zbog zdravlja	68	57,14	27	52,94
Ništa od navedenog	8	6,72	1	1,96

Tablica 11 pokazuje kako su ispitivani učenici itekako svjesni važnosti bavljenja sportom kada je zdravlje u pitanju. Međutim, primjetan je i postotak djece ruralnih sredina koji se sportom bave zbog druženja s prijateljima.

**Tablica 12. Hoćeš li se u budućnosti baviti sportom?**

	Urbani		Ruralni	
	N	%	N	%
Da	86	72,27	34	66,67
Ne	0	0,00	0	0,00
Možda	33	27,73	17	33,33

Tablica 12 pokazuje kako će se velik broj ispitivanih učenika nastaviti baviti sportom i u budućnosti.

**Tablica 13. Razlike u frekvencijama odgovora učenika urbanih i ruralnih sredina.**

	$\chi^2$	p
1. Kako najčešće provodiš vrijeme ?	3,11	p=,538
2. Koliko sati dnevno provodiš pred televizorom ili računalom ?	0,94	p=,815
3. Koliko sati dnevno provodiš na mobitelu?	4,20	p=,380
4. Koju izvannastavnu aktivnost pohađaš u svojoj školi?	34,7 8	p=,000 *
5. Koju izvannastavnu aktivnost bi želio pohađati, ali se ne provodi u tvojoj školi?	44,9 5	p=,000 *
6. Baviš li se sportskom aktivnošću u slobodno vrijeme?	1,61	p=,203
7. Smatraš li da je bavljenje sportom važno u životu?	0,84	p=,360
8. Zašto je bavljenje sportom važno u životu?	5,60	p=,133
9. Kojom se sportskom aktivnošću baviš u slobodno vrijeme?	22,5 9	p=,012
10. Koliko se često baviš sportskom aktivnošću u slobodno vrijeme?	15,4 9	p=,001 *
11. Iz kojeg se razloga baviš sportskom aktivnošću?	2,75	p=,600
12. Hoćeš li se nastaviti baviti sportom u budućnosti?	0,54	p=,462

Iz tablica 4. i 13. vidljivo je kako postoje statistički značajne razlike u odabiru izvannastavnih aktivnosti učenika koji potječu iz različitih sredina, pri tome učenici urbanih sredina češće izabiru sportsku i glazbenu izvannastavnu aktivnost od učenika ruralnih sredina, dok ovi pak češće izabiru recitatorsku i likovnu aktivnost. Isto tako, značajne razlike su dobivene i u mogućnosti izbora sportske aktivnosti u školi, pri čemu učenici ruralnih sredina češće navode kompleksne kineziološke aktivnosti, odnosno momčadske sportove i ples, dok učenici urbane sredine navode plivanje i borilačke sportove, te najviše neke druge koje nisu bile ponuđene upitnikom. Također, vidljivo je kako su djeca ruralnih sredina češće uključena u svakodnevnu sportsku aktivnost, za razliku od malog postotka djece urbanih sredina, koji su pak uključeni u aktivnosti koje se održavaju 2 – 3 puta tjedno.

## 9. RASPRAVA

Rezultati istraživanja pokazuju kako učenici trećih i četvrtih razreda osnovnih škola najveći dio svog slobodnog vremena provode baveći se sportom i to 48,78% djece urbane regije i 47,06% djece ruralne sredine. Nakon bavljenja sportom, djeca urbane sredine navode igranje računalnih igrica kao omiljenu aktivnost, dok djeca ruralne sredine to vrijeme provedu gledajući televiziju. Badrić, Prskalo i Pongrašić (2012) navode kako se svega 20% učenika bavi nekom vrstom kineziološke aktivnosti, dok 53% učenika svoje slobodno vrijeme provede pred televizijom ili igrajući računalne igrice, što se značajno razlikuje od rezultata dobivenih provedenim istraživanjem.

Kada su pitanju izvannastavne aktivnosti Jurakić, Trošt i Višković (2008) navode kako samo 18% učenika odabire sport kao izvannastavnu aktivnost što se bitno razlikuje od rezultata dobivenih istraživanjem koji kazuju da gotovo 58% djece urbane sredine izabire sport kao izvannastavnu aktivnost. Kod učenika ruralne sredine taj je postotak značajno manji te navode zbor kao izvannastavnu aktivnost koju najradije izabiru. Nadalje, značajne su razlike dobivene u mogućnosti izbora sportske aktivnosti u školi pri čemu učenici ruralnih sredina češće navode kompleksne kineziološke aktivnosti kao što su momčadski sportovi i ples, dok učenici urbane sredine navode plivanje i borilačke sportove.

Najveći se broj djece bavi sportom u slobodno vrijeme, pri čemu je vidljivo kako se učenici ruralnih sredina najviše odlučuju za nogomet, njih čak 50,98% zatim slijede odbojka pa ples, dok se djeca urbanih sredina, uz nogomet, odlučuju i za košarku te također ples. Također, vidljivo je kako su djeca ruralnih sredina češće uključena u svakodnevnu sportsku aktivnost, za razliku od malog postotka djece urbanih sredina, koji su pak uključeni u aktivnosti koje se održavaju 2-3 puta tjedno. Dobiveni rezultati potvrđuju rezultate istraživanja Petrića i Novaka (2008) koje je utvrdilo kako djeca ruralnih sredina, od sportskih aktivnosti, najviše izabiru igru s loptom te da djecu ruralnih sredina i sam način života i slobodno vrijeme potiču na bavljenje sportskim aktivnostima.

Preko 90% ispitivanih učenika i učenica urbanih i ruralnih sredina shvaća kako je bavljenje sportskom aktivnošću najvažnije zbog zdravlja. 57,14% djece urbanih sredina te 52,94% djece ruralne sredine navode zdravlje kao glavni razlog bavljenja sportom. Manji postotak njih sportom se bavi zbog druženja s prijateljima te zbog zabave. Različite rezultate po pitanju razloga bavljenja sportom dobili su Badrić, Prskalo i Barić (2008) gdje gotovo 50% učenika i

učenica kao razlog za bavljenje sportskom aktivnošću navodi zabavu, dok ih samo 20% navodi zdravlje.

Rezultati istraživanja pokazuju kako su učenici itekako pozitivno usmjereni prema važnosti bavljenja sportom te su svjesni kako im bavljenje sportom u slobodno vrijeme donosi mnogo prednosti, a ako najvažniju ističu brigu za vlastito zdravlje. Također, u rezultatima je vidljivo da učenici koji se bave kineziološkim aktivnostima u osnovnoškolskom obrazovanju pokazuju zainteresiranost za bavljenje sportom u budućnosti jer čak 72,27% djece urbanih sredina te 66,67% djece ruralnih sredina želi se baviti sportom i u budućnosti.



## 10. ZAKLJUČAK

Zbog suvremenog načina života i posljedica koje ostavlja za sobom kao što su stres, previše radnih obveza, nedostatak slobodnog vremena sve se manje posvećujemo svom fizičkom i biološkom zdravlju. U želji da osiguraju što bolju budućnost svojoj djeci, roditelji nastoje zadovoljiti sve zahtjevnije poslovne obaveze, nakon čega im ostaje vrlo malo vremena koje bi trebali kvalitetno provesti sa svojom djecom. Roditelji bi od najranije dobi trebali usmjeravati svoju djecu da kvalitetno ispune svoje slobodno vrijeme, koje u prvom redu podrazumijeva bavljenje tjelesnim aktivnostima. Također, potrebno ih je poticati da što više borave na svježem zraku i izbjegavaju boravak u zatvorenim prostorima, pred računalom i televizijom. Polaskom u školu djeca su opterećena školskim obavezama koje im uvelike mijenjaju dosadašnji način života. Smanjeno kretanje učenika i sjedilački način života uzrokuje slabljenje organizma, što se odražava i na sniženje opće biološke snage. Škola, kao odojno-obrazovna institucija te učitelji imaju zadatak i na drugim satima upoznati svoje učenike o važnosti bavljenja tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme. Izrazito je važno da učitelji i škola oslušuju želje i potrebe djece kada su sportske aktivnosti u pitanju. Učitelji trebaju sustavno raditi na promjeni navika učenika i težiti što aktivnijem provođenju nastave i slobodnog vremena (Heimer i Rakovac, 2010).

Kretanje čovjeka jedna je od najosnovnijih ljudskih funkcija. Prvi koraci djeteta predstavljaju kritični graničnik u razvoju djeteta kada napušta puzanje. Tijekom djetinjstva tjelesna aktivnost pruža prilike za razvoj osnovnih motoričkih vještina koje su bitne za zdravo aktivno življenje. Ulaskom u starije godine tjelesna aktivnost postaje kritička komponenta zdravog, sretnog i nezavisnog života. Dostatno kretanje ostaje temelj zdravlja tijekom cijelog života. Nigdje nije veći jaz između onog što se zna i onog što se čini nego u području tjelesne aktivnosti, a nigdje isplativost nije veća. Da bi se dogodile pozitivne promjene kod osoba uključenih u tjelesnu aktivnost, bitno je da osobe osjećaju uživanje i zadovoljstvo tijekom provođenja aktivnosti, ali je bitno napomenuti i da se svi pozitivni učinci mogu izgubiti ako se osoba vrati u stanje tjelesne neaktivnosti pa cilj treba biti održati redovitost tjelesnog vježbanja kroz što je moguće dulji vremenski period. Stvarajući stalnu potrebu za tjelesnim vježbanjem, odnosno stalnu naviku bavljenja sportom, djeca će usvojiti takve količine motoričkih, ali i drugih životnih znanja čija će uporabna vrijednost znatno utjecati u razvoju funkcionalnih, motoričkih i sveukupnih ljudskih značajki mladog čovjeka te ih zadržati na što višoj razini do kasne životne dobi (Prskalo, Sporiš, 2016).

## 11. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
2. Badrić, M., Prskalo, I. i Pongrašić M. (2012.) Antropološka obilježja i kineziološka aktivnost djece u slobodno vrijeme. U Andrijašević, M. i Jurakić, D. (Ur.), *Odgojni i zdravstveni aspekti sporta i rekreacije* (str.144-150). Križevci: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
3. Badrić, M., Prskalo, I., i Šilić, N. (2011). *Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika urbanih i ruralnih područja*. U I. Prskalo, i D. Novak (Ur.), zbornik radova 6.kongres FIEP-a Europa – Tjelesna i zdravstvena kultura u 21. stoljeću – kompetencije učenika (str. 58-64). Poreč: Hrvatski kineziološki savez
4. Badrić, M., Prskalo, I., Šilić, N. (2011): *Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece*, 20. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske
5. Bammel, G., Burrus-Bamell, L.L. (1993). *Leisure and Human Behavior*. U Mlinarević, Brust Nemet, *Izvanastavne aktivnosti u školskom kurikulumu* (str. 45.) Učiteljski fakultet u Osijeku, Osijek 2012.
6. Cindrić, M. (1992). *Izvanastavne i izvanškolske aktivnosti učenika osnovne škole*. Život i škola 41 (1). Zagreb: Zavod za školstvo Ministarstva prosvjete i kulture Republike Hrvatske , str. 49-68
7. Findak, V., Prskalo,I. (2004). Kineziološki leksikon za učitelje, Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji
8. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga
9. Heimer, S., Rakovac, M. (2010). Značaj redovite tjelesne aktivnosti djece i adolescenata za njihovo aktualno i kasnije zdravlje. U Andrijašević,M. i Jurakić, D. (Ur.), *Kineziološki sadržaji i društveni život mladih* (str. 28-32). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
10. Herceg, A. (2008). „Fitnes za bebe“ kao temelj stvaranja zdravstvenih navika u svrhu poboljšanja kvalitete života budućih generacija. U Andrijašević, M. (Ur.), *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života* (str. 59-66). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

11. Jurakić, D., Trošt, T. i Višković, S. (2008). Organizirani oblici provođenja slobodnog vremena učenika OŠ „Bartol Kašić I“. U Andrijašević M. (Ur.), *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života* (str. 67-75). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
12. Martinčević, J. (2010) *Provođenje slobodnog vremena i uključenost učenika u izvannastavne aktivnosti unutar škole*, Život i škola, br. 24, god 56., str. 29-34., Osijek: Filozofski fakultet Osijek, Učiteljski fakultet u Osijeku
13. Mlinarević, V., Brust Nemet M. (2012). *Izvannastavne aktivnosti u školskom kurikulumu*. Osijek: Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijek – Učiteljski studij u Osijeku
14. Mlinarević, V. (2006). Slobodno vrijeme kao prediktor poremećaja u ponašanju učenika
15. *Nastavni plan i program za osnovnu školu* (2006), Vican, Dijana; Milanović Litre, Ivan (ur.), str.13 ,Zagreb: *Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa*
16. Negotić, M. (2000). „*Sportske igre-optimalne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladeži*“. U Zbornik radova, Andrijašević, M. (Ur.), Znanstveno-stručno savjetovanje Slobodno vrijeme i igra (str. 94-96). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilište u Zagrebu
17. Petrić, V., Novak, D. (2008). *Interes za sportske aktivnosti učenika i učenica ruralnih sredina*. U Andrijašević M, (Ur.), *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života* (str. 105.-110). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
18. Plenković, J (2000). *Slobodno vrijeme mladeži*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci
19. Previšić, V. (2000). *Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse*. Napredak, 141 (4), 403-410
20. Previšić, V. (1987). *Izvannastavne aktivnosti i stvaralaštvo*. Zagreb: Školske novine
21. Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*, 319-331
22. Prskalo, I. (2005). Važnost tjelesnog vježbanja za zdravlje. Izbor tema za satove razrednih odjela/Tomašević, Nives, (Ur), str. 84-88, Zagreb: Naklada Ljevak
23. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga
24. Šagud, M. (2000). „*Značaj igre za djetetov razvoj*“. U Zbornik radova, Andrijašević, M. (Ur.), Znanstveno-stručno savjetovanje Slobodno vrijeme i igra (str. 67-71). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu

## PRILOZI

### ANKETA ZA UČENIKE

Prije ispunjavanja ankete upiši podatke:

**OSNOVNA ŠKOLA:** \_\_\_\_\_

**RAZRED:** \_\_\_\_\_

**SPOL** (zaokruži)      **ŽENSKI**      **MUŠKI**

**DOB:** \_\_\_\_\_

**UPUTE:** Pažljivo pročitaj pitanje i zaokruži samo jedan odgovor!

**1. KAKO NAJČEŠĆE PROVODIŠ SLOBODNO VRIJEME?** ( Zaokruži samo jedan odgovor)

- |                      |   |
|----------------------|---|
| a) surfam internetom | d) čitam knjige                         |
| b) gledam televiziju | e) igram igrice (računalo, playstation) |
| c) bavim se sportom  |   |

**2. KOLIKO SATI DNEVNO PROVODIŠ PRED TELEVIZIJOM ILI RAČUNALOM?** (zaokruži)

0    1    2    3    VIŠE OD 3 SATA DNEVNO (koliko?: \_\_\_\_\_)

**3. KOLIKO SATI DNEVNO PROVEDEŠ NA MOBITELU?** (zaokruži)

0    1    2    3    VIŠE OD 3 SATA DNEVNO (koliko?: \_\_\_\_\_)

**4. KOJU IZVANNASTAVNU AKTIVNOST POHAĐAŠ?** ( Zaokruži 1 najdražu)

- |             |                 |
|-------------|-----------------|
| a) sportsku | e) ekološku     |
| b) zbor     | f) novinarsku   |
| c) likovnu  | g) recitatorsku |
| d) dramsku  | h) neku drugu   |

**5. POSTOJI LI SPORTSKA AKTIVNOST KOJOM BI SE HTIO/HTJELA BAVITI, ALI SE NE PROVODI U TVOJOJ ŠKOLI?** Ako je odgovor da, zaokruži koja je to aktivnost.

- |            |                           |                |       |
|------------|---------------------------|----------------|-------|
| a) rukomet | e) tenis                  | i) ples        |       |
| b) nogomet | f) plivanje               | j) trčanje     |       |
| c) odbojka | g) borilački sportovi     | k) nešto drugo | _____ |
| d) košarka | h) planinarenje, izviđači |                |       |

**6. BAVIŠ LI SE SPORTOM U SLOBODNO VRIJEME? (zaokruži)**

- a) da      b) ne

**7. SMATRAŠ LI DA JE BAVLJENJE SPORTOM VAŽNO?**

- a) da      b) ne      c) možda

**8. ZA ŠTO JE BAVLJENJE SPORTOM VAŽNO? ( zaokruži)**

- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| a) za dobar izgled | c) za druženje |
| b) za zdravlje     | d) za zabavu   |

**9. KOJOM SE SPORTSKOM AKTIVNOŠĆU BAVIŠ U SLOBODNO VRIJEME?**

- |            |             |                 |                       |
|------------|-------------|-----------------|-----------------------|
| a) nogomet | d) košarka  | g) trčanje      | j) borilački sportovi |
| b) rukomet | e) tenis    | h) ples         |                       |
| c) odbojka | f) plivanje | i) planinarenje |                       |

**10. KOLIKO SE ČESTO BAVIŠ SPORTSKOM AKTIVNOŠĆU U SLOBODNO VRIJEME?**

- a) svaki dan      b) dva – tri puta tjedno      c) ponekad

**11. IZ KOJEG SE RAZLOGA BAVIŠ SPORTOM U SLOBODNO VRIJEME?**

- |                                 |                  |
|---------------------------------|------------------|
| a) zbog druženja s prijateljima | c) zbog zabave   |
| b) zbog uspjeha u poslu         | d) zbog zdravlja |

**12. HOĆEŠ LI SE I U BUDUĆNOSTI NASTAVITI BAVITI SPORTOM?**

- a) da      b) ne      c) možda

