SLOBODNO VRIJEME I KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST UČENIKA U PRIMARNOM OBRAZOVANJU

Leto, Karmen

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:518958

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of humanities and social sciences

zir.nsk.hr

UNIVERSITY OF SPLIT

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U SPLITU
FILOZOFSKI FAKULTET

DIPLOMSKI RAD

SLOBODNO VRIJEME I KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST UČENIKA U PRIMARNOM OBRAZOVANJU

KARMEN LETO

Split, 2020.

Odsjek: Učiteljski

Studij: Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni studij

Predmet: Kineziološka metodika

SLOBODNO VRIJEME I KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST UČENIKA U PRIMARNOM OBRAZOVANJU

Student:

Karmen Leto

Mentorica:

izv. prof. dr. sc. Lidija Vlahović

Split, veljača 2020.

SADRŽAJ

1. UVOD 1
2. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST 2
2.1. VAŽNOST BAVLJENJA KINEZIOLOŠKIM AKTIVNOSTIMA 3
2.2. VAŽNOST BAVLJENJA SPORTOM 5
3. SLOBODNO VRIJEME 6
3.1. SLOBODNO VRIJEME DJETETA 7
3.2. UTJECAJ OBITELJI NA SLOBODNO VRIJEME DJETETA 8
3.3. UTJECAJ UČITELJA NA SLOBODNO VRIJEME DJETETA 9
4. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA 11
5. REZULTATI I RASPRAVA 12
6. ZAKLJUČAK 24
7. LITERATURA 25
SAŽETAK 27
SUMMARY 28
PRILOZI 29
Obrazac I.P. 32
Obrazac A.Č. 33

1. UVOD

U današnje vrijeme u kojem tehnologija vodi glavnu riječ u gotovo svim aspektima života, neizmjerno je važno, kad god je to moguće, baviti se nekom vrstom kineziološke aktivnosti, bio to neki sport, trčanje, hodanje ili slično.

Važno je djeci u najranijoj dobi ukazati na važnosti kretanja, vježbanja, sporta, rekreacije.. Djeca su danas sve više opterećena opširnim školskim sadržajima i zbog toga je važno da dijete nakon obavljanja svih školskih obaveza kvalitetno iskoristi ostatak vremena. To vrijeme nazivamo slobodnim vremenom i ono je jedan od važnih čimbenika razvoja djeteta, kako u fizičkom smislu, tako i u psihosocijalnom. Dijete ima mnoštvo mogućnosti i aktivnosti koje može izabrati kako bi kvalitetno proveo svoje slobodno vrijeme, no treba ih usmjeriti i pomoći im u odabiru onoga što je najbolje za njih. Najveća zadaća tu pripada roditeljima, no i učitelji razredne nastave imaju nemalu ulogu u razvijanju stavova djeteta prema kineziološkim aktivnostima. Učitelj je taj koji im treba ukazati na važnost kretanja i aktivnog provođenja slobodnog vremena. U školama bi se trebalo dati veći prostor i pridavati više pažnje bilo kakvom obliku kretanja i aktivnosti jer smo svjedoci svih poteškoća u razvoju, čak i oboljenja, u današnje vrijeme, koja nastaju upravo zbog nedostatka kretanja i tzv. sjedilačkog načina života koji nam se nametnuo naglim razvojem tehnologije.

Tri sata tjelesne i zdravstvene kulture tjedno nije dovoljno tjelesnog vježbanja zato bi učitelji trebali kineziološke aktivnosti unositi u nastavne sate kada god je to moguće. U svakodnevnoj borbi protiv sjedeće rekreacije i pasivnosti tijela, mlade treba neprestano upućivati na pješačenje, planinarenje, vožnju biciklom, sportske igre te razne druge sportsko-rekreacijske sadržaje u kojima posebice aktivno sudjeluju udovi, srce i pluća (Andrijašević, 2000).

U ovom radu govoriti će se o tome što je kineziološka aktivnost, koja je njezina važnost za život, posebno za život djeteta u razvoju, te kako su povezani kineziološka aktivnost i slobodno vrijeme. Također će biti objašnjeno što je to slobodno vrijeme i kako ga najbolje iskoristiti. Analiza istraživanja pokazat će nam čime se to učenici bave u svoje slobodno vrijeme, u kolikoj je mjeri zastupljena kineziološka aktivnost i sport te koji je njihov odnos prema sportu. Smatram da je ovakvo istraživanje važno i za samu školu, i da bi se na razini škole ili razreda trebalo provoditi jednom godišnje ili jednom u dvije godine jer bi učitelji s uvidom u odgovore učenika mogli utjecati na poboljšanje i kvalitetu provođenja slobodnog vremena kod djece.

2. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST

Riječ kineziologija dolazi iz grčkog jezika. Nastala je spajanjem dviju grčkih riječi: *kinezis* što znači kretanje, pokret i *logos* što znači znanost. Tako je kineziologija u prijevodu znanost koja proučava kretanje.

Danas kineziologiju definiramo kao znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice djelovanja tih procesa na ljudski organizam što svakako unapređuje zdravlje (Mraković, 1997).

Kineziologija se kao temeljna znanost primjenjuje u različitim područjima kao što su sport, tjelesna i zdravstvena kultura, zdravlje, rekreacija, upravljanje sportom i kineziterapija te im je i nadređena. Obuhvaća načela koja su temeljna i primjenjuju se na sve grane kineziologije (sistematska kineziologija, kineziologija sporta, edukacije, rekreacije, kineziterapije i kinantropologije). Ova činjenica još više dolazi do izražaja u uvjetima ograničenog kretanja koje je posljedica suvremenog načina života, a rezultira ugroženošću svih kategorija. Naime, u svakodnevnom životu raste trend smanjenog udjela mišićnog rada, a s daljnjim rastom tehnološkog razvoja možemo očekivati još goru situaciju, kako u svijetu tako i kod nas. Takav rad, i kad ne bismo uzimali u obzir cilj kao mjerilo kineziološke ili ne kineziološke aktivnosti, ne može biti dovoljan podražaj za npr. unaprjeđenje zdravlja, optimalne promjene antropoloških osobina, sposobnosti i motorička znanja te ostale ciljeve kineziološke aktivnosti. Nasuprot tomu, kineziološka aktivnost usmjerena ka ranije navedenim ciljevima omogućit će i veću efikasnost rada. U ovako razrađenoj podjeli cilja na četiri dijela utemeljuju se primijenjena područja kineziologije a to su edukacija, rekreacija, sport i kineziterapija. I dok je svakom području zdravlje "conditio sine qua non" (latinska izreka koja znači "uvjet bez kojeg ne biva"), odnos prema zdravlju nije isti u sportu kao npr. u rekreaciji. Maksimalan razvoj osobina i sposobnosti u natjecateljski usmjerenim kineziološkim aktivnostima vežemo za sport. Sprječavanje preranog pada pojedinih antropoloških karakteristika i motoričkih znanja uz spomenutu brigu za zdravlje, cilj je koji se najčvršće veže uz rekreaciju, a optimalan razvoj i zadržavanje na što višoj razini ljudskih osobina, sposobnosti i motoričkih znanja za edukaciju. Zbog toga se npr. u školstvu izuzetno štetno ograničavati isključivo na područje sporta. Kineziologija proučava i sport, ali ta djelatnost nije isključivo područje njenog interesa, već je ono mnogo šire (Prskalo, 2004).

Kineziologija obuhvaća 4 različita područja, prema ciljevima i po metodama rada: (Findak, 1999).

- kineziološku rekreaciju - s temeljnim ciljevima usmjerenim na očuvanje zdravlja organizma, socijalizaciju, osmišljavanje slobodnog vremena, postizanja osjećaja zadovoljstva, a bez težnje dostizanja maksimalnih motoričkih postignuća, s posljedičnom natjecateljskom ili ekonomskom dobiti,
- kineziterapiju - dakle sustavnu terapiju tjelesnim vježbanjem (fizioterapiju), s ciljem poboljšanja funkcioniranja dijela ili cjelokupnog organizma,
- kineziološku edukaciju - sustavno tjelesno vježbanje s ciljem sustavnog poticanja razvoja temeljnih motoričkih znanja i sposobnosti ("tjelesni odgoj" u školi),
- sport - težnja dostizanja maksimalnih motoričkih dostignuća, s potencijalnom natjecateljskom i/ili ekonomskom dobiti.

Temeljne odgojne zadaće kineziologije su:

- formirati naviku za učestalim kretanjem i vježbanjem
- formirati potrebu za zdravom prehranom
- formirati higijenske navike
- formirati zdrav ritam životnih aktivnosti

2.1. VAŽNOST BAVLJENJA KINEZIOLOŠKIM AKTIVNOSTIMA

Pokretom ljudski život započinje i završava. Stvarajući suvremenu civilizaciju čovjek je nekako zaboravio na svoje biološke potrebe. Počeo je živjeti sjedilačkim načinom života što je prouzročilo mnogo civilizacijskih bolesti. Logično su nam se nametnula sljedeća moguća rješenja tog problema; ili će čovjek uložiti napor u svoje tjelesno zdravlje ili će broj kineziološki nesposobnih ljudi biti sve veći. Paradoks današnjeg doba leži u činjenici da naše profesionalne aktivnosti traže sve veću razinu motoričkih znanja, dok je s druge strane vidljiva sve niža razina motoričkih sposobnosti. Osnovni cilj kineziologije je pokretom tj. kretanjem poboljšati i unaprijediti čovjekovo zdravlje i život (Jurko i sur., 2015).

U današnje vrijeme sve je više djece, a i odraslih, koji obolijevaju od raznih bolesti povezanih s nedostatkom aktivnosti, a potaknutih modernim načinom života. Manjak aktivnosti tako može biti uzrok pretilosti, bolesti mišićnog sustava, problema sa disanjem ili srčanih problema te nedostatka motoričkih sposobnosti.

Uz široku ponudu tehnologije koja je djeci danas na raspolaganju mnogo njih odlučuje se ostati u kući i provoditi svoje vrijeme radeći pasivne aktivnosti koje nepovoljno utječu na njihov razvoj. Neke od vodećih pasivnih aktivnosti kojim se djeca bave u današnje vrijeme su igranje na kompjuteru, laptopu, mobitelu ili pak gledanje televizora. Time je aktivnost, koja je jedna od glavnih ljudskih potreba, svedena na minimum. Djecu je potrebno od najranijih dana upoznati sa opasnostima neaktivnosti, te prednostima i širokom ponudom aktivnosti koje im se nude. Aktivnost kao takva je jedan od ključnih faktora za razvijanje djeteta u zdravog, odgovornog, sposobnog čovjeka. Dijete koje od najranijih dana sudjeluje u nekom sportu ili nekoj aktivnosti se uči odgovornosti, navikama zdravog života, timskom radu, socijalizira se te razvija svoje tijelo i svoje navike oslanjajući se na svoje mogućnosti. Za razliku od pasivnih aktivnostima u kojima dijete upija ono što je pred njim, bez ikakve fizičke aktivnosti, nesvjestan opasnosti koje vrebaju na internetu i nekom televizijskom sadržaju, kao što su poticanje na nasilje, pedofilija, stvaranje nerealnih slika o svijetu... Čak i da kao roditelj pomno pratimo sadržaj koji nam djeca gledaju, tu opasnost ne prestaje. Osim opasnosti samog sadržaja interneta i televizije, tu su opasnosti koje dolaze uslijed dugotrajnog pasivnog provođenja vremena djeteta. Dijete koje nema nikakve fizičke aktivnosti tijekom dana, nakon nekog neodređenog vremena, dolazi u opasnost od obolijevanja motoričkog i funkcionalnog sustava. Osim motoričkog i funkcionalnog u opasnosti je i psihosocijalni razvoj djeteta.

Neaktivnost je posebno štetna kod djeteta za njegov razvoj. Zdrava, okretna, spretna i vješta djeca mogu lakše nositi sve teškoće života te mogu lakše obavljati svoje radne i društvene zadaće.

Kineziološka aktivnost potiče fizički rast i razvoj učenika, razvoj psihomotoričkog sustava i opće funkcionalne sposobnosti organizma. Učenik stječe spoznaju za opće fizičko stanje i stvara naviku bavljenja tjelesnim aktivnostima. Da bi se izbjegle posljedice neaktivnosti, uzrokovane suvremenim načinom života i rada, nužno je u svakodnevnom režimu života ostaviti vremena za bavljenje kineziološkom aktivnošću. Zbog toga se posebno ističe pozitivan odnos prema tjelesnom vježbanju bez kojega je zdrav način života čovjeka današnjice, a još više sutrašnjice nezamisliv (Prskalo, 2005.)

2.2. VAŽNOST BAVLJENJA SPORTOM

Postoji mnoštvo definicija sporta, ali možemo ga definirati kao fizičku i psihičku aktivnost koja se izvodi po zadanom skupu pravila. Sport za cilj ima natjecanje sa protivnikom ili protivničkom ekipom u kojem se prema propisanom sistemu boduju rezultati iz kojih na kraju saznajemo pobjednika.

Sport je univerzalno sredstvo razumijevanja i suradnje među ljudima iz svih dijelova svijeta. Sport je aktivnost koja nezamjenjivo utječe na razvijanje čovjekovih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, no osim toga ona utječe na njegove socijalne vještine, uvažavanje drugih osoba, timski duh, potiče zdrav život.

Jedan od glavnih i primarnih ciljeva bavljenja i sudjelovanja u nekom sportu je imati što bolje rezultate u istom, no to nije sve što iz sporta možemo „izvući“. Sport kao takav uči dijete vještinama koje će mu ostati za cijeli život, pa čak i nakon eventualnog prestanka bavljenja sportom, kao što su pravilno vježbanje, važnost vježbanja općenito, navike zdravog života i slično.

Činjenica je kako mnoga djeca slobodno vrijeme pretežito provode pred tv ekranima ili računalom, te žive sjedilačkim načinom koji u sve većoj mjeri isključuje slobodu kretanja i igru koja u predškolskoj dobi predstavlja osnovnu aktivnost djeteta jer ispunjava većinu njegova vremena. Kako djetinjstvo predstavlja osjetljiv i krucijalan period u razvoju čovjeka, najranije bi dobne skupine trebalo što sustavnije i na široj društvenoj razini motivirati na pokret koji svojim ostvarivanjem pruža nevjerojatno raznovrsno iskustvo i omogućava priliku za kvalitetno upoznavanje sebe i drugih kroz igru, aktivnost i komunikaciju.

Pregršt se autora u posljednjih nekoliko desetljeća složilo kako tjelesna aktivnost kod djece pozitivno doprinosi izgradnji i očuvanju kostiju, smanjenju udjela masnog tkiva, razvoju muskulature i zglobova te povećanju funkcionalnih i kardiovaskularnih a ponajviše unapređenju motoričkih sposobnosti; preciznosti, koordinacije, izdržljivosti, snage, ravnoteže kao i kognitivnog funkcioniranja. Iz navedenih razloga djecu predškolske i školske dobi treba motivirati na fizičke aktivnosti i kretanje već unutar same obitelji i odgojno-obrazovnih ustanova i to primarno kroz igru kao prirodan alat razvoja i unutarnje potrebe (Stojković,2015).

3. SLOBODNO VRIJEME

Slobodnim vremenom nazivamo vrijeme koje osobi ostane na raspolaganju nakon ili prije obavljanja svih obveza u danu. To vrijeme smatramo neophodnim za razvijanje tijela, duha i društvenog života pojedinca. Način korištenja vlastitog slobodnog vremena ovisi o dobi, spolu, mogućnostima i količini slobodnog vremena na raspolaganju. To je vrijeme koje čovjek koristi za sebe, radeći ono što ga uveseljava. Moguće je napravit podjelu na osobne potrebe i društvene potrebe pojedinca u provođenju slobodnog vremena. Osobne potrebe su one potrebe u kojima pojedinac odvaja vrijeme samo za sebe, i to vrijeme je ključno za razvoj osobe unutar društva. Društvene potrebe su potrebe za socijalizacijom s obitelji, prijateljima, sportskim aktivnostima i slično.

Slobodno vrijeme je jedna od determinanti razvoja, ono ne djeluje u cijelosti samostalno i stoga se iskazuje dvojako: kao prostor u kojemu se prelamaju interakcije bića u nastanku i njegove okoline i kao prostor za samosvojni razvitak i samoostvarenje (Bašić, 1993).

Mnoga djeca, mladi pa i odrasli pitaju se svakodnevno kako na najbolji način iskoristiti svoje slobodno vrijeme. Kako se za njega pripremiti, odnosno kako za nj pripremiti pojedinca i društvo. Javljaju se mnoge teškoće vezane za provođenje slobodnog vremena, upravo zato jer je nedovoljno stručnjaka koji bi proučavali i radili isključivo u aktivnostima slobodnog vremena. Često su problem i manje sredine u kojima je manja ponuda mogućnosti i mjesta na kojima bi djeca i mladi provodili svoje slobodno vrijeme. Također problem su često i sredstva, materijalni uvjeti te premali broj zainteresiranih za određenu aktivnost, koja se u tom slučaju ne može odvijati bez određene skupine djece ili odraslih (Rosić, 2005.)

Vukasović (2001) slobodno vrijeme definira kao vrijeme u kojem je pojedinac oslobođen poslova, obveza i dužnosti prema obitelji, školi, poduzeću ili široj zajednici; vrijeme koje on može oblikovati i ispuniti aktivnostima prema osobnim željama i zanimanjima, radi zadovoljavanja vlastitih sklonosti i razvijanja sposobnosti.

3.1. SLOBODNO VRIJEME DJETETA

Količina slobodnog vremena kod djece ovisi o dnevnoj i tjednoj opterećenosti različitim obvezama. Slobodnim vremenom učenici raspolažu sami, a koriste ga za (Juranić, 2012.):

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

Organizacija slobodnog vremena vrlo je složena, posebno kada se radi o organizaciji slobodnog vremena djeteta. Njihove želje i zanimanja za određene aktivnosti su položne promjenama. Ukoliko dijete ne interesira neka aktivnost ili izgubi interes za istu treba mu dozvoliti prestanak s tom aktivnosti i pomoći mu s usmjeravanjem na neku novu aktivnost koja će ponovo pobuditi želju za aktivnim provođenjem slobodnog vremena. Gubitak interesa za nešto kod djeteta nije neobično, u izobilju aktivnosti koja se djeci danas nudi, ono će možda prvenstveno izabrati nešto što rade njegovi prijatelji/prijateljice ili pak ono što njegovi roditelji rade, što ne mora nužno biti dobar odabir i za dijete.

Djeci treba dati mogućnost da uživaju u onome što rade u svoje slobodno vrijeme, bio to neki sport, crtanje, sviranje nekog instrumenta, druženje sa prijateljima/obitelji... Neke aktivnosti slobodnog vremena ipak treba ograničiti, kao što su gledanje televizora, igranje igrica na mobitelu/laptopu/kompjuteru.

Sa djecom ne treba biti krut, netolerantan i nametati im neke aktivnosti za koje mi smatramo da su dobre. Ali treba ih usmjeriti na način da im se ponudi širok spektar aktivnosti iz kojih će oni izabrati ono što žele i što misle da je dobro za njih. Treba im pomoći u

osmišljavanju, organiziranju i samoj realizaciji slobodnog vremena, ali nikako pri tom nametati svoje interese i svoje preferencije. Uz pomoć roditelja, učitelja, obitelji, trenera i svih ostalih koji su uključeni u aktivnosti, djeca se trebaju osjećati slobodno i uživati u onome što rade.

Ostaju nam pitanja koja zahtijevaju vrlo složen odgovor podložan promjenama, a u drugu ruku ne postoji odgovor za koji možemo reći da vrijedi za svih, već odgovori na ta pitanja ovisne o pojedincu i njegovim preferencijama. Kako organizirati slobodno vrijeme, a da ostane dovoljno slobodno i ne preraste u obavezu? Kako ga kvalitetno iskoristiti? Koje aktivnosti slobodnog vremena zadovoljavaju potrebe pojedinca? Kako pripremiti dijete na negativne aktivnosti slobodnog vremena?

3.2. UTJECAJ OBITELJI NA SLOBODNO VRIJEME DJETETA

U današnje vrijeme kada je sve užurbano, kada ljudi nemaju vremena za sebe ni za svoje bližnje nije lako odvojiti vrijeme za kvalitetno druženje sa svojom djecom. No, roditelji ponekad nisu svjesni da je upravo to ono što i njima treba, samo treba pronaći način za druženje u kojem će uživati i oni i dijete, pa čak i „odmoriti glavu“ poslije napornog dana uživajući u svojim najmilijima.

Roditelji nerijetko daju djeci mobitele u ruke koji će ih zabaviti neko određeno vrijeme kako bi se i oni sami odmorili. To svakako nije rješenje, jako je važno da roditelji budu dio djetetova slobodnog vremena. Mnogo je situacija u kojima roditelji i dijete mogu provoditi vrijeme skupa, a da im bude zabavno. Ukoliko se nalaze u kući, to mogu biti svakodnevni kućanski poslovi kao što su pripremanje obroka, pranje suđa, pospremanje sobe i kreveta, pravljenje kolača, plesanje, pjevanje i slično. Djeca će uživati radeći nešto novo, osjećati će se važno pomažući svojim roditeljima, a roditelji će obaviti svakodnevne obaveze uz pomoć djeteta. Važno je uz sve to razgovarati sa svojim djetetom, saznati što se u njegovom životu događa. Jako je važno za samopouzdanje i buduće povjeravanje djeteta roditelju, da roditelj pokaže svoje zanimanje za njegov život i sve što je djetetu važno, da bude važno i roditelju. Ukoliko se roditelji i dijete nalaze vani mnoštvo je mogućnosti za provođenje slobodnog vremena s djetetom: odlazak u park, u kino, na sladoled, trčanje, šetanje, igra skrivača i slično. Sve su to aktivnosti koje roditelj i dijete zajedno mogu učiniti vrlo zabavnim i vrlo je korisno za razvoj njihovog međusobnog odnosa.

Osim provođenja vremena s djetetom, roditelji su važan čimbenik kod odabira svih aktivnosti slobodnog vremena djeteta. Važno je roditelj istraži sve mogućnosti koje se nude djetetu i razgovara s djetetom o njegovim željama. Prilikom odabira aktivnosti za slobodno vrijeme treba dati djetetu što veću ulogu, da samo izabere, jer će se na taj način osjećati i veću odgovornost i privrženost toj aktivnosti koju je izabralo.

Često se zna dogoditi da roditelji zbog straha od ozljeda ili padova svome djetetu ne dopuštaju igru na otvorenome ili treniranje određenih sportova. Dijete treba pustiti da se samo izbori sa eventualnim preprekama koje će susresti u svom odrastanju. Igra i sport uče dijete kako izaći na kraj sa stresnim situacijama te ga pripremaju za odrastanje. Stres, kao i odrasli, doživljavaju i djeca, a igra i sport ga uče kako se pravilno sa tim stresom nositi, i kako nije potrebno uvijek biti najbolji, kako se nositi s ljutnjom i ostalim emocijama koje proizlaze iz njihove svakodnevne igre.

3.3. UTJECAJ UČITELJA NA SLOBODNO VRIJEME DJETETA

Danas se škole trude ponuditi djeci i mladima mnogobrojne slobodne aktivnosti koje oni izabiru po vlastitom nahođenju. Učitelji također uz redovnu nastavu pokušavaju koliko su u mogućnosti i ostvariti neke aktivnosti koje bi djeci i mladima bile zanimljive. Često učenici daju svoje prijedloge kako zajedno provesti slobodno vrijeme nakon školskih obveza. U nastavi se danas sve više govori o raznim mogućnostima provođenja slobodnog vremena, tako „slobodno vrijeme“ može biti i tema na satu razrednog odjela. Ova tema može se iskoristiti i za debatu u razredu kao pozitivnih i negativnih utjecaja slobodnog vremena na mlade, odnosno izbor pravih ili pogrešnih aktivnosti u slobodno vrijeme (Rosić, 2005).

Kao u svim ostalim sferama života, tako i u provođenju slobodnog vremena, veliki utjecaj na djecu ima njihov učitelj/učiteljica u primarnom obrazovanju. To je osoba s kojom djeca provedu puno vremena, osoba koja djecu poznaje i može istaknuti koje su to sposobnosti djeteta kojima treba dati dodatan prostor za razvijanje. Na satovima tjelesne i zdravstvene kulture učitelj će najbolje primijetiti ima li učenik sklonosti za neki sport, ako ima za koji, i tako može savjetovati djetetu i roditeljima koji sport dijete može upisati. Osim sporta na satovima likovne i glazbene kulture učitelj može vidjeti ima li dijete neke napredne sposobnosti za razvijanje u tom smjeru i tako preporučiti djetetu i roditeljima neku od izvannastavnih aktivnosti, ovisno o preferencijama djeteta.

Neadekvatno korištenje i provođenje slobodnog vremena može dovesti i do lošeg društva, uzimanja droga i alkohola. Zato je zadatak učitelja, kao i roditelja, konstantno praćenje, usmjeravanje, davanje dobronamjernih savjeta mladima, kako bi razvili trajnu naviku konstruktivnog i racionalnog provođenja slobodnog vremena. Potrebno je sve ono pozitivno razvijati, bogatiti i poticati, a ono štetno sprečavati. To se može postići usmjeravanjem djece, još predškolske dobi, na zdravo društvo, uzorne pojedince, kako bi i oni sami kad odrastu to prenosili na svoje potomke (Rosić, 2005).

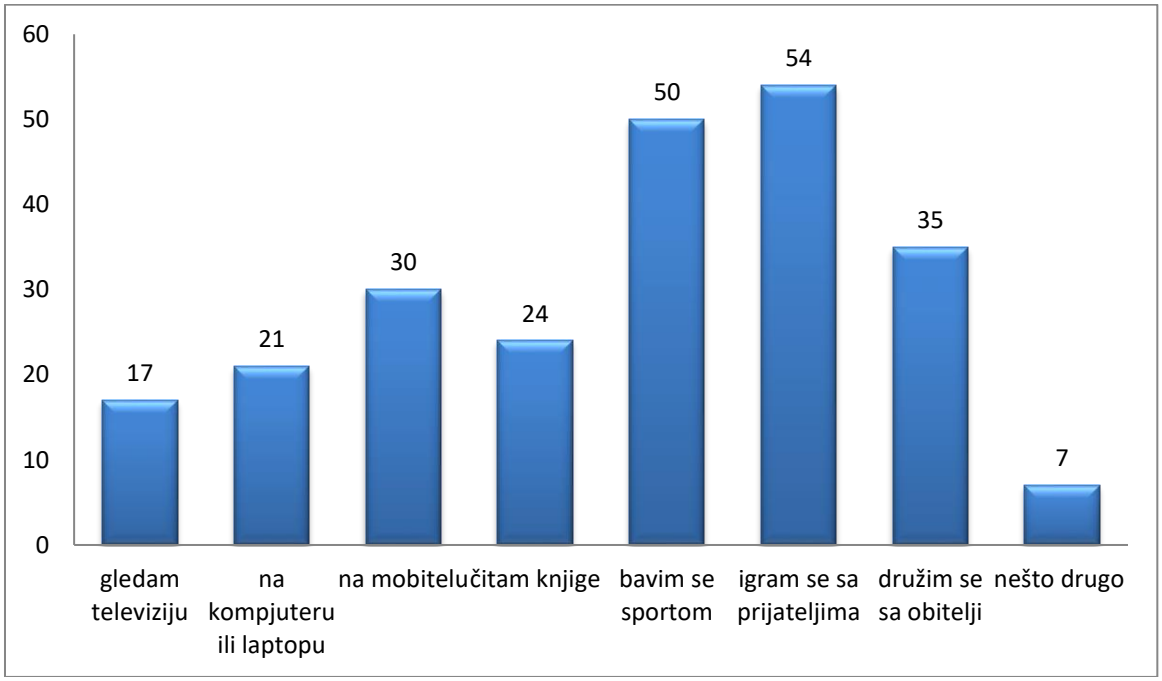
4. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

Istraživanje je provedeno na jesen 2016. godine u Osnovnoj školi Marina Držića u Dubrovniku. Uzorak učenika su svi učenici od 1. do 4. razreda ove Osnovne škole. U istraživanju je sudjelovalo svih 12 razreda: tri prva, tri druga, tri treća i tri četvrta razreda. Sveukupno je sudjelovalo 238 učenika, od čega 141 učenica i 97 učenika. Istraživanje je provedeno u obliku anketnog listića kojeg sa učenici morali ispuniti. Anketa sadrži 10 pitanja o aktivnostima i načinu provođenja istih u slobodnom vremenu. Prije ispunjavanja ankete učenici su morali zaokružiti spol i razred. U većini odgovora učenici su trebali zaokružiti po jedan od ponuđenih odgovora, u nekim pitanja mogli su zaokružiti više odgovora, a u nekim pitanjima i dopisati ukoliko se među ponuđenim odgovorima ne nalazi njihov odgovor. Prilikom ispunjavanja anketa u prvim razredima učenici još uvijek nisu znači čitati pa su riješili anketu uz pomoć učiteljice i mene, a ostali razredi su samostalno ispunili anketu. Pitanja koja su postavljena učenicima su:

1. Kako najčešće provodiš svoje slobodno vrijeme? (Zaokruži samo jedan odgovor.)
2. Baviš li se nekim sportom ili plesom? (Zaokruži.)
3. Čime se baviš?
4. Koliko često ideš na trening?
5. Voliš li ići na trening?
6. Planiraš li se baviti sportom ili plesom u budućnosti?
7. Imaš li dovoljno vremena za učenje pored sporta?
8. Zbog čega si se upisao baš na taj sport ili ples?
9. Ideš li na treninge u dvoranu u tvojoj školi ili negdje drugo?
10. Jesi li išao/išla na neka natjecanja iz sporta ili plesa koji treniraš?

5. REZULTATI I RASPRAVA

Na temelju provedene ankete dobili smo rezultate koji su prikazani grafički. Svi su rezultati prikazani plavom bojom, osim onih u kojima je pravljena usporedba u odgovorima dječaka i djevojčica, gdje su dječaci označeni plavom bojom, a djevojčice crvenom.



1. Kako najčešće provodiš svoje slobodno vrijeme?

U prvom pitanju učenici su morali zaokružiti samo jedan odgovor ili dopisati neki svoj, ovisno o tome kako najčešće provode svoje slobodno vrijeme.

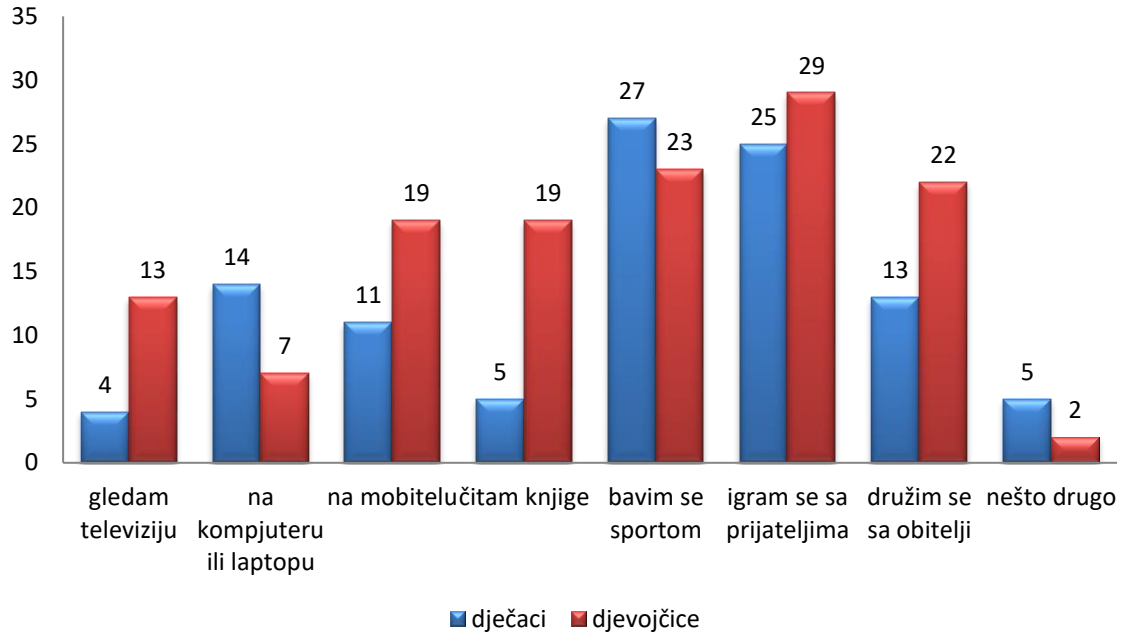
Sport kao najdražu aktivnost provođenja slobodnog vremena izabralo je 50 učenika, odnosno 21%. Neformalno možemo uzeti taj postotak za malo veći s obzirom da je 54 učenika (23%) odgovorilo da se najradije igra sa prijateljima što isto može uključivati razne sportske aktivnosti.

Najmanji postotak djece (7%) je zaokružilo odgovor „Gledam televiziju“ što možemo gledati kao pozitivno jer je gledanje televizije jedan od najpasivnijih načina provođenja slobodnog vremena koji ne uključuje čak ni razmišljanje ili maštu kao što je naprimjer odgovor „Čitam knjige“, koji je također pasivan način, ali razvija maštu i vještinu čitanja kod djece. Odgovor čitam knjige zaokružilo je 24 (10%) učenika. Isti postotak kao i na djecu koja su

zaokružila sport, odlazi i na djecu koja su zaokružila da svoje slobodno vrijeme najčešće provode na mobitelu ili kompjuteru (21%).

Druženje s obitelji kao najdražu aktivnost izabralo je 15%, odnosno 35 učenika, što također može uključivati razne aktivnosti, a i ne mora.

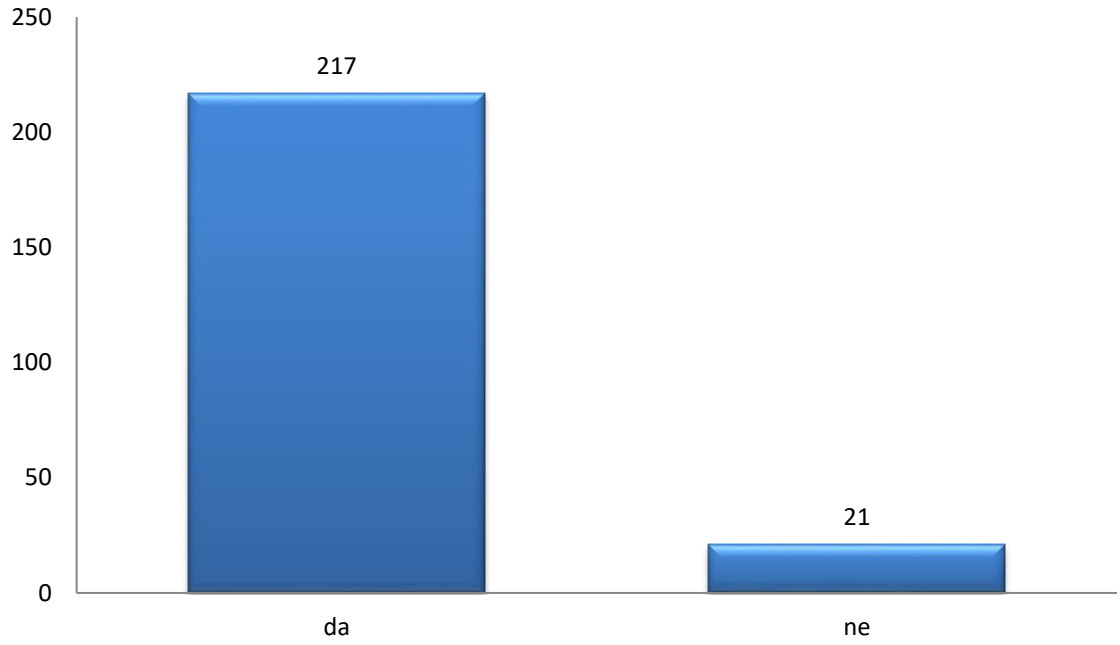
Odgovor „Nešto drugo“ izabralo je 7 učenika (3%). Oni su morali dopisati svoj odgovor na pitanje kako najčešće provode svoje slobodno vrijeme. Neki od odgovora su bili: trčim oko kuće, igram se sam/sama, igram se sa psom...



Za isto pitanje napravljen je još jedan graf, koji prikazuje usporedbu provođenja slobodnog vremena djece po spolu. U usporedbi dječaka i djevojčica postotci osciliraju, pa je tako 16% djevojčica izabralo sport kao aktivnost kojom se najčešće bavi, a dječaka 28%, što nam ukazuje da se dječaci više vole baviti sportom od djevojčica. Ujedno je taj odgovor odnio najveći postotak kod dječaka od svih ponuđenih odgovora. Najviše djevojčica, 29, odnosno 21%, zaokružilo je aktivnost igranja s prijateljima. Najizraženija razlika je u odgovoru „Čitam knjige“ gdje je puno veći broj djevojčica izabrao upravo to kao svoju najdražu aktivnost.

Također su značajnije razlike primjetne u prva tri odgovora, koji predstavljaju najpasivniji način provođenja vremena. Tako se 4% dječaka i nepunih 10% djevojčica odlučuje za gledanje televizije. Dječaci više vole provoditi vrijeme na kompjuteru odnosno laptopu u usporedbi s mobitelom (14% - 11%), dok je kod djevojčica obrnuta situacija. Veći broj djevojčica radije provodi vrijeme na mobitelu nego na kompjuteru ili laptopu (5% - 13%).

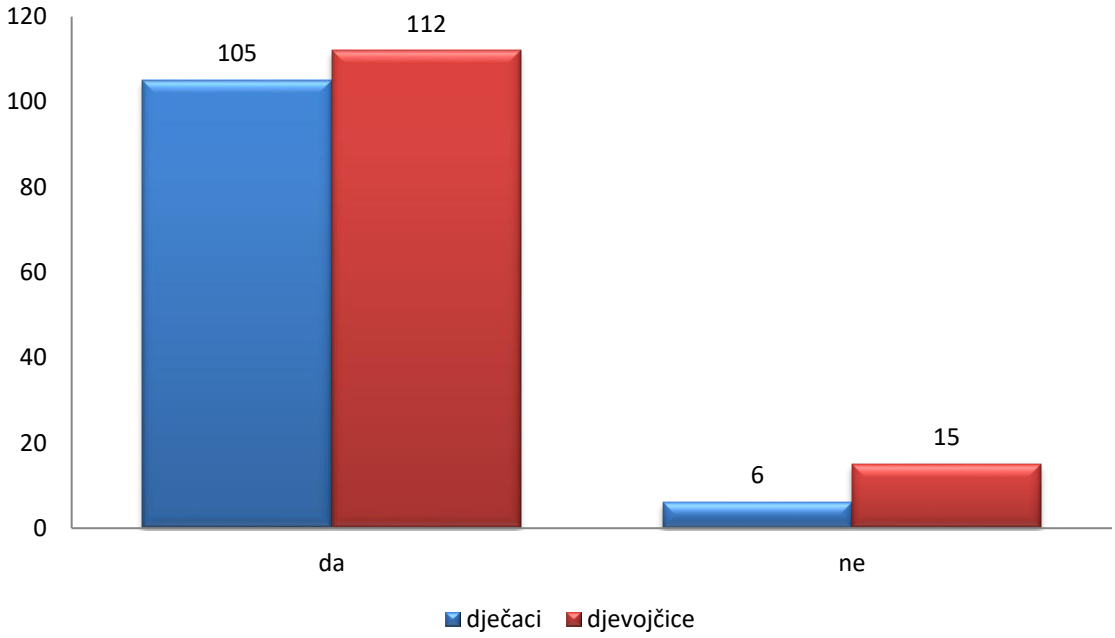
Iako veći broj djece kao glavne aktivnosti bira sport i igru, nemali postotak ipak izabire pasivni i sjedilački način provođenja svojeg slobodnog vremena.



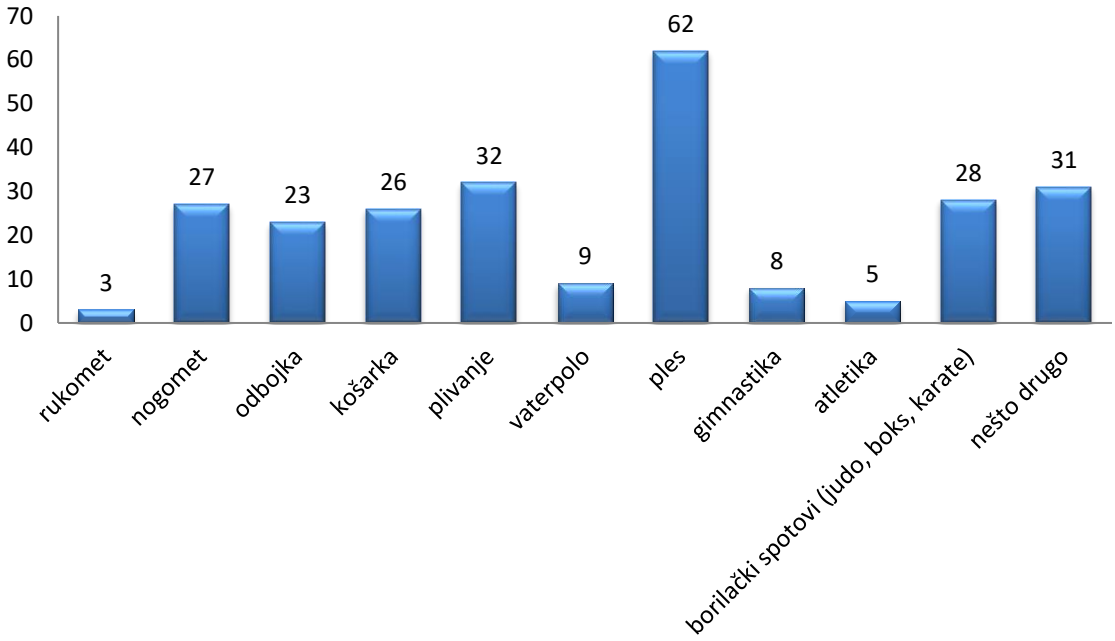
2. Baviš li se nekim sportom ili plesom?

U ovom pitanju učenici su trebali odgovoriti na pitanje bave li se nekim sportom ili plesom. Iz dobivenih rezultata vidimo da se čak 91% učenika bavi nekim sportom ili plesom, a 9% se ne bavi nikakvim sportom odnosno plesom. Ovi postotci govore o tome da su učenici u ovoj školi u većini svjesni važnosti bavljenja sportom, te da svoje slobodno vrijeme provode aktivno. Iako smo u prvom pitanju dobili relativno mali postotak učenika koji sport biraju kao najdražu aktivnost, u ovom pitanju s ovakvim dobivenim postotcima dobivamo drugačiju sliku.

Učenici koji su zaokružili da se ne bave nikakvim sportom ili plesom u sljedećim pitanjima ne sudjeluju s obzirom da su skoro sva pitanja usmjerena na te aktivnosti.



Ponovo smo napravili usporedbu dječaka i djevojčica u kojoj možemo vidjeti da su djevojčice te koje čine 72% djece koja se ne bave nikakvim sportom ili plesom, iz čega možemo zaključiti da su dječaci ti koji imaju više sklonosti prema aktivnom provođenju svoga slobodnog vremena.



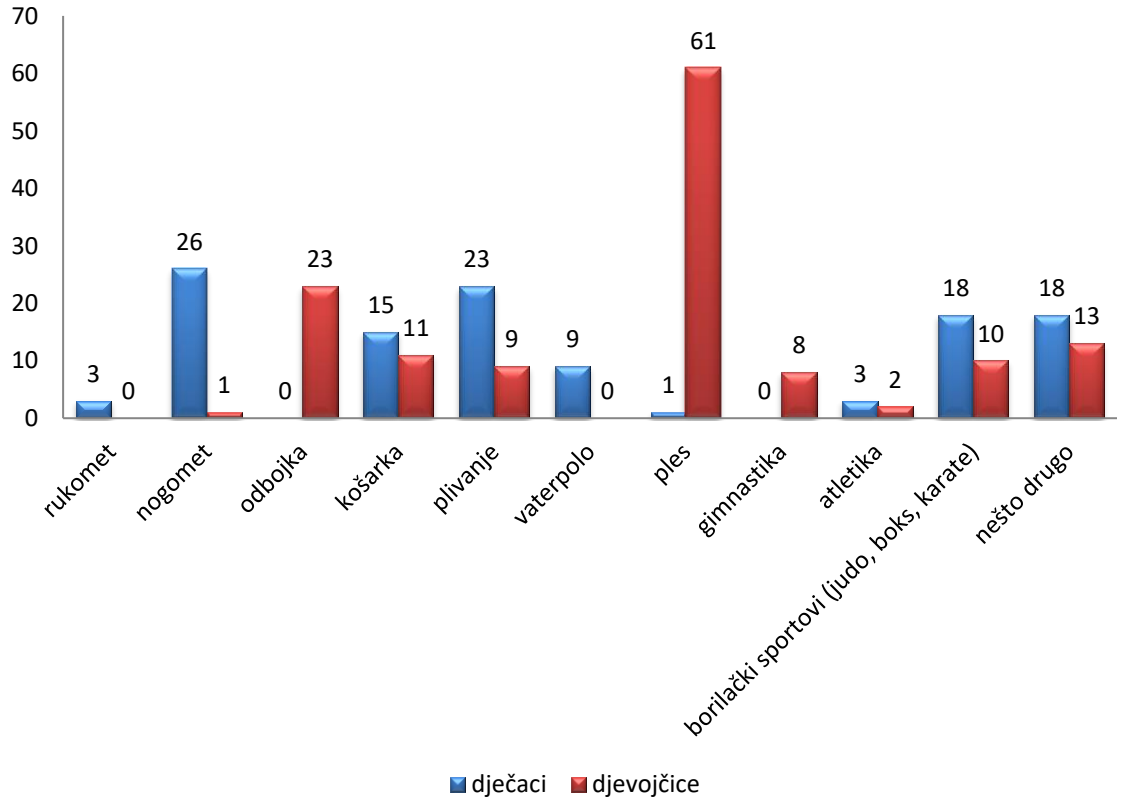
3. Čime se baviš?

U ovom pitanju učenici su morali zaokružiti sport/ples kojim se bave ili dopisati odgovor u slučaju da ono čime se oni bave nije među ponuđenim odgovorima.

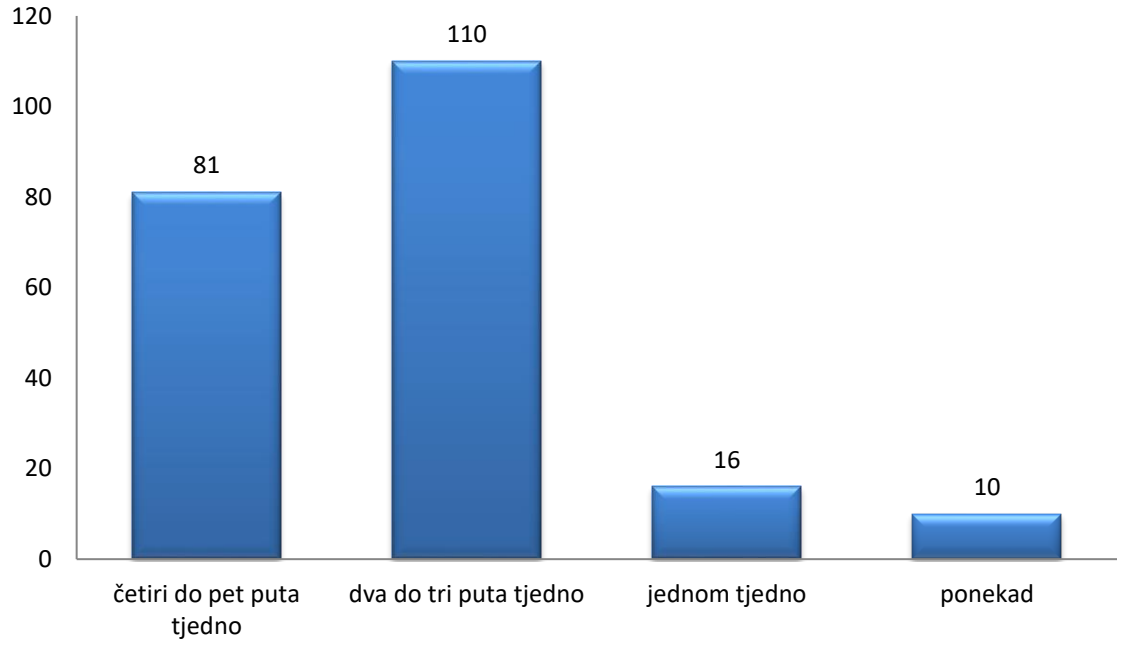
Učenici koji su u prethodnom pitanju odgovorili sa ne, ne bavim se nikakvim sportom ili plesom (21 učenik) u ovom pitanju nisu sudjelovali. Tako nam je ostalo 217 učenika koji sudjeluju. Od njih 217 najviše ih je zaokružilo odgovor „Ples“, 29% učenika. Nakon toga slijedi plivanje (15%), borilački sportovi (13%), nogomet (12%), košarka (11%), odbojka (10%), vaterpolo (4%), gimnastika (3%), atletika (2%) i rukomet (1%).

Učenici koji su zaokružili odgovor „Nešto drugo“ morali su dopisati što. Kao zanimljivo bih izdvojila odgovor „Sportska školica“ (12 učenika, 6%). Sportska školica prima učenike od 5 do 9 godina koji se u toj školici bave svim sportovima, igraju se i zabavljaju primjereno uzrastu djece. Učenike prati i trenira stručno osoblje. Kao najveća prednost ističe se to da kada učenici završe sa Sportskom školicom imaju iskustva u svim sportovima i sukladno tome mogu odabrati onaj kojim se žele dalje baviti.

Neki od ostalih odgovora su badminton, tenis, parkour, jedrenje ..



U ovoj usporedbi prema spolu, odnosno usporedbi dječaka i djevojčica htjela sam istaknuti dva odgovora. Od 62 učenika koja se bave plesom 61 su djevojčice, a od 27 učenika koji se bave nogometom 26 su dječaci. Još uvijek nas prate podjele na „muške“ i „ženske“ sportove odnosno aktivnosti.

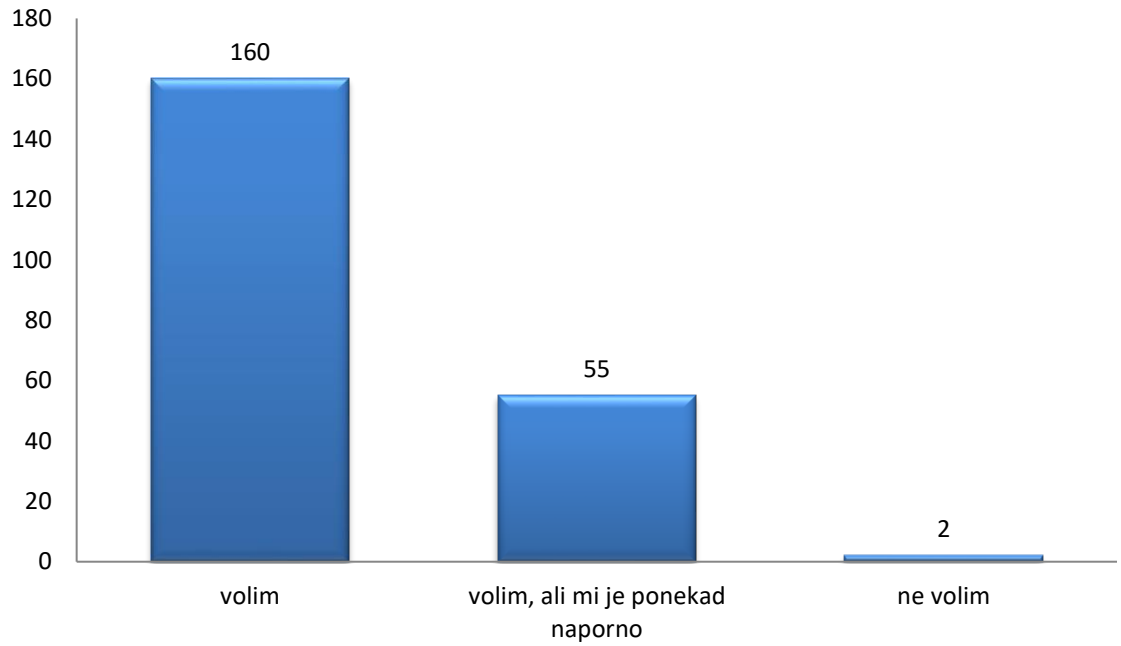


4. Koliko često ideš na trening?

U ovom pitanju učenici su morali zaokružiti koliko često idu na treninge. Najveći postotak odlazi na učenike koji idu ne treninge 2 do 3 puta tjedno (50%) što je za djecu u primarnom obrazovanju, uz tjelesnu i zdravstvenu kulturu te uz igru sa prijateljima optimalan broj dana. Čak 36% učenika odgovorilo je da trenira četiri do pet puta tjedno. 7% učenika zaokružilo je jednom tjedno, a 5% učenika samo ponekad. Ostaje 2% koje odlazi na učenike koji su dopisali svoj odgovor, 3 učenika su dopisala da idu na treninge 6 puta tjedno, a 2 učenika čak svih 7 dana u tjednu.

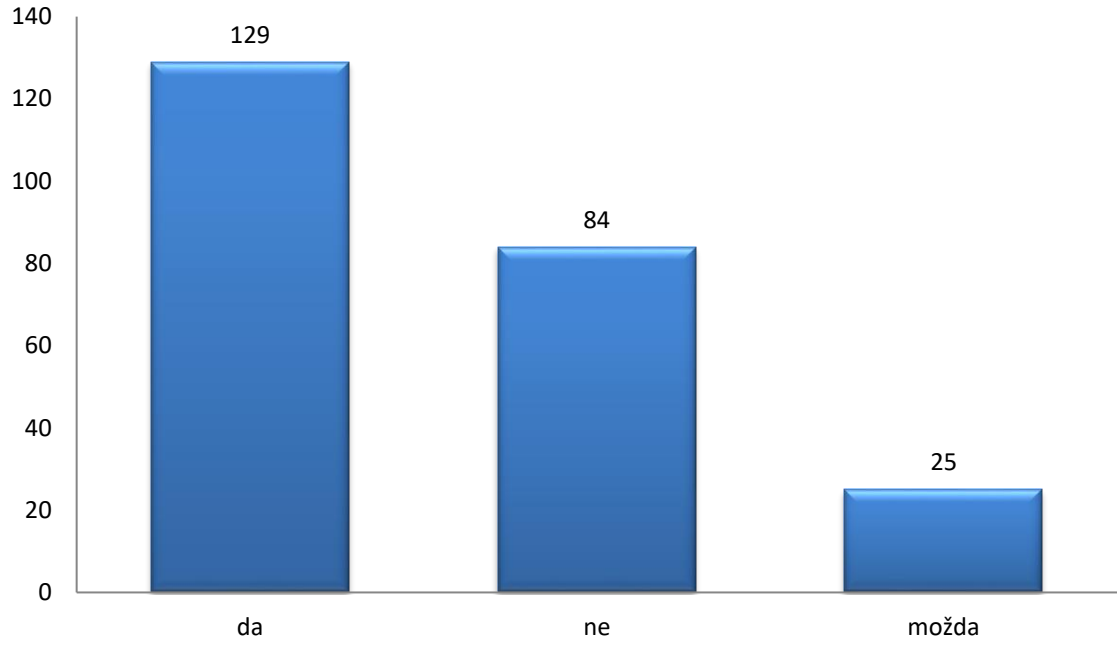
Neupitna je važnost sporta i fizičke aktivnosti za razvoj djeteta u svim područjima njegovog života, no pretjerano treniranje u tako mladim godinama može dovesti do kontra efekta. Dijete može početi osjećati pritisak, zanemariti druge obaveze (školske, obiteljske..), popustiti u školi i slično.

S druge strane odgovori jednom tjedno i ponekad su također nepovoljni za dijete, premalo sportske aktivnosti, kao što smo već više puta naveli, može dovesti do raznih razvojnih poteškoća kod djeteta.



5. Voliš li ići na treninge?

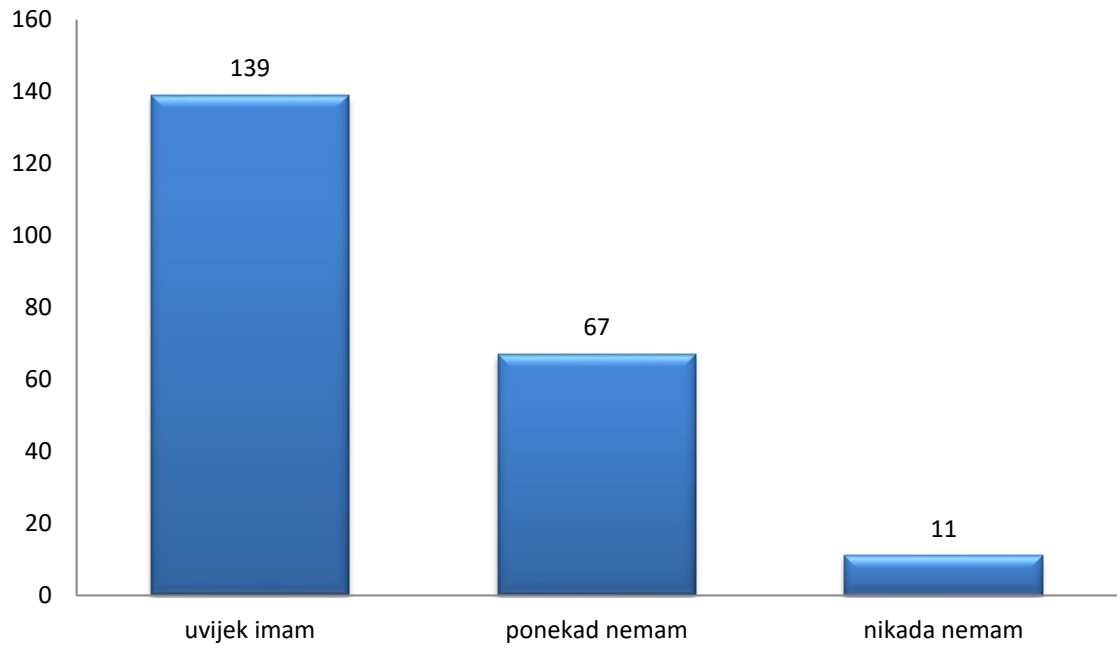
Najviše učenika zaokružilo je odgovor da voli ići na treninge (74%) što nije čudno jer djeca u tim godinama vole igru, vole druženja, vole natjecanja, a sport ili ples im to omogućuju. Čak 25% učenika je odgovorilo da voli ići, ali da im je ponekad naporno, što možemo povezati sa prethodnim pitanjem u kojem čak 38% učenika trenira između 4 i 7 puta tjedno, što je uz sve njihove školske i ostale obaveze nije čudno. 1% učenika zaokružilo je da ne voli ići na treninge.



6. Planiraš li se baviti sportom ili plesom u budućnosti?

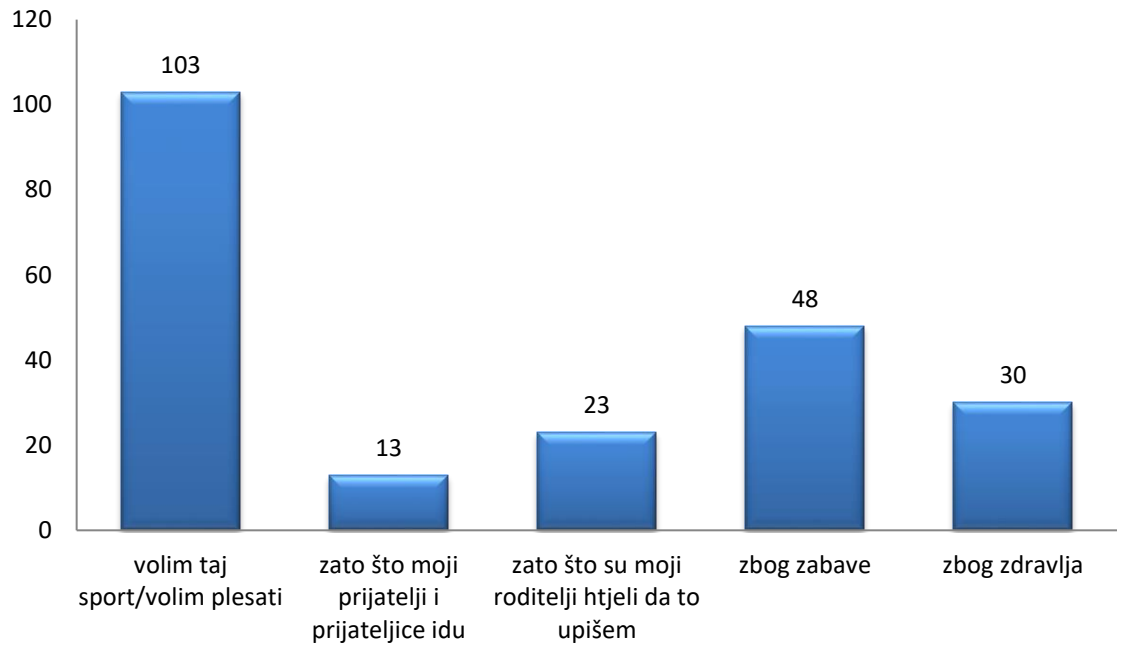
U ovom pitanju ponovno je sudjelovalo svih 238 učenika, jer možda neki od onih koji se trenutno ne bave nikakvim sportom ili plesom planiraju to u budućnosti. Najviše učenika je odgovorilo potvrdno (54%), no nemali broj učenika odgovorilo je da se ne planira baviti sportom/plesom u budućnosti (35%). Odgovor možda zaokružilo je 11% učenika.

Učenici koji su zaokružili odgovor „Ne“ možda ne shvaćaju ili im nije dovoljno objašnjeno važnost sporta kroz cijeli život. Neupitno je da je najvažnije tijekom djetinjstva kada oni rastu i razvijaju se, ali isto tako važno je u odrasloj dobi nastaviti sa zdravim navikama i sportom odnosno aktivnosti barem u nekom obliku. Velika je tu uloga učitelja koji trebaju djecu naučiti važnostima kretanja i aktivnosti i opasnostima ne kretanja i ne aktivnosti.



7. Imaš li dovoljno vremena za učenje pored sporta?

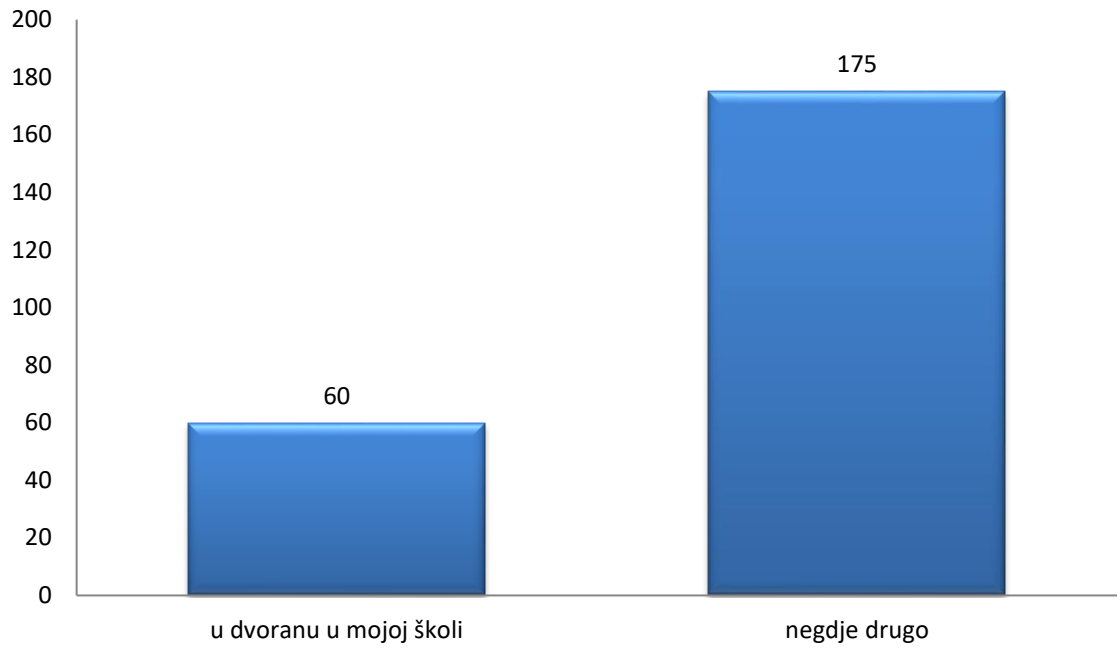
Najveći broj učenika odgovorio je da uvijek ima vremena za učenje (64%). Važno je znati rasporediti svoje vrijeme u danu kako bi stigli ostvariti sve što moramo i želimo. Čak 139 učenika u ovoj anketi u tome uspijeva, što je jako pozitivno. Drugi odgovor, odnosno „Ponekad nemam“ zaokružilo je 67 učenika (31%). Neki od učenika vjerojatno ne uspijevaju uskladiti sve svoje obveze sa treninzima, no nerijetko je i slučaj da se djetetu nametne previše obaveza u kojima se dijete ne može snaći i organizirati. 11 učenika, odnosno 5%, zaokružilo je odgovor da nikada nema vremena za učenje. U tom slučaju dijete se više ne snalazi i ne može organizirati sve svoje zadatke i obaveze, već mu je potrebna pomoć prvenstveno roditelja, a možda i učitelja, u rješavanju svoga problema ili možda smanjenja „tereta“.



8. Zbog čega si se upisao baš na taj sport ili ples?

Najviše učenika izabralo je odgovor da vole taj sport koji treniraju, odnosno da vole plesati. Iz dobivenih rezultata vidimo da 103 učenika (47%) biraju svoju aktivnost prema vlastitim preferencijama odnosno „ljubavi“ prema tom sportu/plesu. Zbog zabave ili društva sport kojim se bave izabrao je 61 učenik (28%). To ne mora nužno biti loše, učenik koji krene na neki sport/ples spontano (zato što njihovi prijatelji idu), na kraju može zavoljeti taj sport zbog samog sebe, zato što mu dobro ide ili zato što se pronalazi u tom sportu. Ako to pak nije slučaj, ukoliko se dijete ne snalazi u tom što je izabralo, uz pomoć roditelja i trenera to treba prihvatiti i pronaći nešto drugo za što ima bolje predispozicije i sposobnosti.

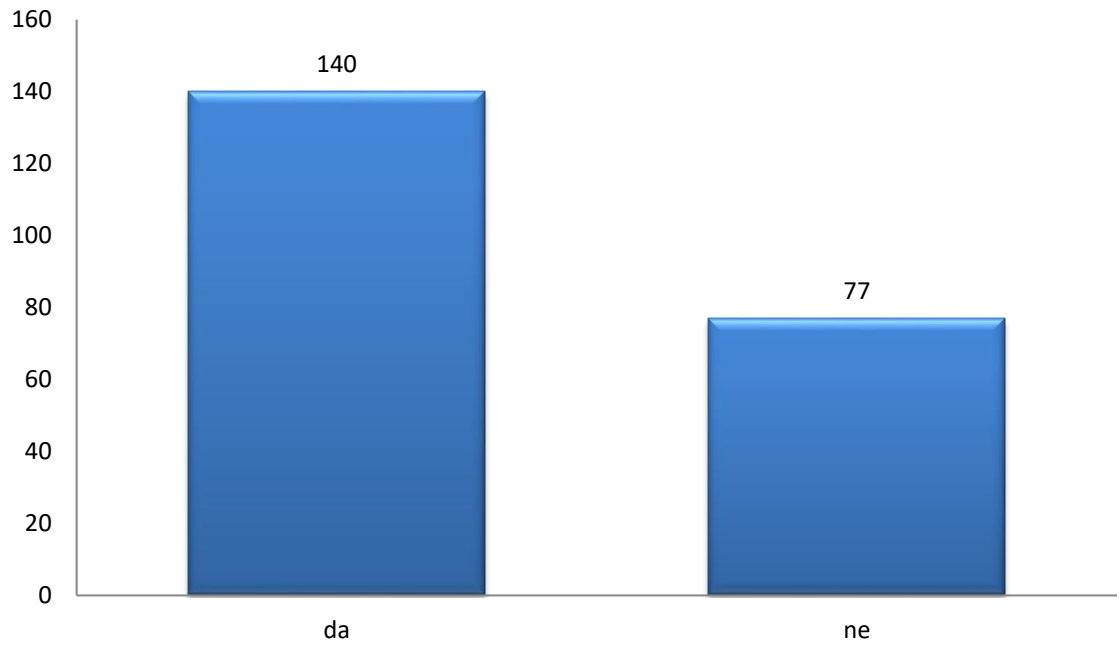
Važnost sporta za zdravlje prepoznaje i na prvo mjesto stavlja 30 učenika (14%). I na posljetku na učenike koji su izabrali svoj sport/ples na temelju roditeljskih preferencija otpada 11% učenika što nije mali postotak. Već nam je poznato da su roditelji ti koji nikako ne smiju tjerati svoje dijete na neku aktivnost zato što oni to žele, zato što su oni išli ili htjeli ići na taj sport/ples, već trebaju prepustiti djetetu da samo izabere ono čime se želi baviti, uz njihovu pomoć, naravno.



9. Ideš li na treninge u dvoranu u tvojoj školi ili negdje drugo?

Upoznati smo s time da nemaju sve škole uvjete koji su potrebni djeci za sportske aktivnosti. U ovoj školi to nije slučaj, u svome dvorištu ima veliku školsku dvoranu sa svom opremom koja je potrebna. No unatoč tome, čak 74% učenika ide negdje drugo na svoje treninge. Veća ponuda aktivnosti ipak je na razini grada, a ne škole, i stoga se većina djece odlučuje za neke sportove/plesove koji nisu povezani s njihovom školom. Nije upitno da Dubrovnik potiče mlade na aktivnost dajući na raspolaganje mnoštvo različitih dvorana i prostora za sve aktivnosti i sportove koje se nude djeci.

Ostalih 26% učenika na svoje treninge odlazi u školsku dvoranu, a većina tog postotka uključuje dvoranske sportove kao što su rukomet, košarka, odbojka, borilački sportovi.



10. Jesi li išao/išla na neka natjecanja iz sporta ili plesa koji treniraš?

Skoro 2/3 učenika su već sudjelovali na nekim natjecanjima, njih 65%, a 35% učenika još nije imalo tu priliku.

Djeci treba omogućiti natjecanja kroz koja uče poštivati pravila, uvažavati svoga protivnika, uče izgubiti i uče pobijediti. Kroz natjecanja rade na sebi kao dijelu tima ako je timski sport, ili pak na samom sebi ako je pojedinačni sport. Svakako, važno je organizirati natjecanja, pa makar na razini škole/kluba, kako bi djeca osjetila i naučila da netko treba pobijediti i da netko treba izgubiti i bez obzira na ishod, da svog protivnika treba uvažavati i poštivati te da je važno biti uporan i ustrajan u radu na sebi.

6. ZAKLJUČAK

Naglim razvojem tehnologije, informatike i internetskih sadržaja društvo se još uvijek nije stiglo prilagoditi novim izazovima koje „novo doba“ donosi. Nažalost, zbog toga najviše pati osnovna ljudska potreba za kretanjem. Sve više se privikavamo na sjedilački način života, nesvjesni njegove štetnosti za naše zdravlje.

Najviše pogođeni time su upravo djeca, začarani brojnim zabavnim sadržajima koje im nude televizija i internet. Prelazeći iz vrtića, gdje se sve zasnivalo uglavnom na igri, u školu, gdje većinu vremena sjede, znatno se mijenja način života djece. Roditelji, uz pomoć učitelja, moraju djecu od malih nogu naučiti važnostima kretanja, sporta, kineziološke aktivnosti. Ukoliko djeca u tako ranoj dobi usvoje i prihvate važnost svakojakih aktivnosti biti će spremni za odabir i organiziranje tih aktivnosti u svoje slobodno vrijeme. Slobodno vrijeme je vrijeme kada bi dijete trebalo raditi nešto po vlastitom izboru, nešto što ga uveseljava, čini sretnim i omogućuje mu razvoj na svim poljima života.

Rezultati provedenog istraživanja doveli su nas do zaključka da se dosta djece još uvijek voli i želi baviti sportom odnosno plesom. Iako je tek njih 21% izabralo sport kao aktivnost kojom se najčešće bavi u svoje slobodno vrijeme, kroz sljedeća pitanja vidjeli smo da se učenici ipak bave raznoraznim sportovima i da u većini slučajeva vole sport/ples koji su izabrali. Ipak postoje neke razlike prema spolu, djevojčice se u većem postotku odlučuju ne baviti sportskim aktivnostima. A one koje se bave, u velikom postotku izabiru ples prije nekog sporta. U mnoštvu aktivnosti kojima se djeci danas nude (igranje na mobitelu, kompjuteru, čitanje, dramska/glazbena/likova grupa, gledanje televizije...) pozitivno je vidjeti da od uzorka od 238 učenika i učenica 91% njih ipak pronalazi vrijeme da prosječno dva-tri puta tjedno bavi nekim sportom odnosno plesom. Učitelji ove škole, a i grad Dubrovnik, sigurno su uvidjeli važnost bavljenja sportom te na razne načine potiču svoje učenike i svoju djecu na svakojake aktivnosti i sportove.

Smatram da bi učitelji trebali na razini razreda, barem jednom godišnje, provoditi ankete o slobodnom vremenu svojih učenika, kako bi imali uvid i eventualno mogli reagirati ukoliko bi to bilo potrebno. Suradnja roditelja i učitelja o ovom „problemu“ današnjice uvelike bi pomogla s organiziranjem slobodnog vremena djece. Zajedničkim snagama djecu treba odgajati i obrazovati tako da budu aktivni, da trče, skaču, šetaju, hodaju odnosno da rade ono što je djeci i uređeno, a ne da svoje vrijeme provode izgubljeni u virtualnom svijetu.

7. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2000), *Rekreacijom do zdravlja i ljepote*, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu

2. Andrijašević, M. (2000), *Slobodno vrijeme i igra*, M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova 9. Zagrebački sajam sporta i nautike, Zagreb, 2000, (pp. 7-15), Zagrebački športski savez, Zagrebački velesajam, Fakultet za fizičku kulturu

3. Babin, J., Vlahović, L., *Utjecaj nekih motoričkih sposobnosti na uspjeh u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture //* Programiranje opterećenja u području edukacije, sporta i sportske rekreacije / Findak, V., Delija, K., (ur.). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 2001. str. 101-103

4. Badrić, M., Prskalo, I. (2011), *Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih*, Napredak, časopis za pedagogijsku teoriju i praksu.

5. Basić, L. i sur. (1993), *Integralna metoda*, priručnik za odgajatelje i stručne suradnike predškolskih ustanova. Zagreb, Alinea

6. Findak, V. (1999), *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*, Zagreb, Školska knjiga

7. Findak, V. (2003.), *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*, Zagreb, Školska knjiga

8. Findak, V. (1996.), *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*, Zagreb, Školska knjiga

9. Findak, V., Mraković, M. (1998.), *Primjenjena kineziologija u rekreaciji*, Zagreb, Hrvatski savez sportske rekreacije „Sport za sve“

10. Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M., Neljak, B. (1996.), *Primjenjena kineziologija u školstvu*, Zagreb, Hrvatski pedagoško-književni savez

11. Juranić, A. (2012.) Kineziološka aktivnost i slobodno vrijeme učenika u primarnom obrazovanju, Zagreb, Sveučilište u Zagrebu

12. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M., Sporiš, G. (2015) *Osnove kineziologije* Saša Krstulović, Alen Miletić, (ur.). Sveučilište u Splitu, Sportska-knjiga, Gopal Zagreb

13. Kosinac, Z. (1998.), *Osnove anatomije i fiziologije – Razvoj pokreta i motoričkih sposobnosti*, Split, Udruga za šport i rekreaciju djece i mladeži grada Splita

14. Kosinac, Z. (2011), *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*, Sveučilište u Splitu, Savez školskih športskih društava grada Splita.

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

16. Prskalo, I. (2004.) *Osnove kineziologije*, Visoka učiteljska škola, Udžbenik za studente učiteljskih škola.

17. Prskalo, I. (2005), *Važnost tjelesnog vježbanja za zdravlje*. Izbor tema za satove razrednih odjela / Tomašević, Nives (ur.), str. 84-88, Zagreb: Naklada Ljevak

18. Rosić, V. (2005), *Slobodno vrijeme-slobodne aktivnosti*. Rijeka, Naklada Žagar

19. Stojković (2015). Članak: *Temeljne zadaće kineziologije i njezina važnost u razvoju djeteta* http://prvaci.hr/temeljne-zadace-kineziologije-i-njezina-vaznost-u-razvoju-djeteta/

20. Vlahović, L., *Povijesni razvoj kineziološkog obrazovanja učitelja i odgojitelja predškolske djece* // Deveti dani osnovne škole Splitsko-dalmatinske županije „Prema kvalitetnoj školi“. Znanstveni skup s međunarodnom suradnjom / Ivon, H., Tomaš, S., (ur.) Split: Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu, 2015. Str. 239-248

21. Vukasović, A. (2001), *Pedagogija*, Zagreb: HKZ „MI“

SAŽETAK

Slobodno vrijeme i kineziološka aktivnost učenika u primarnom obrazovanju

Ovaj diplomski rad imao je za cilj otkriti kolika je povezanost slobodnog vremena i kineziološke aktivnosti kod djece u primarnom obrazovanju.

Za potrebe ovog istraživanja uključeni su svi razredi od prvog do četvrtog Osnovne škole Marina Držića u Dubrovniku. Ukupno je sudjelovalo 12 razreda sa 238 učenika i učenica. Uz pomoć anketnog listića kojeg su učenici ispunili došli smo do saznanja o njihovim aktivnim/pasivnim radnjama u slobodnom vremenu koje imaju na raspolaganju. Iako je tek mali postotak djece izabralo sport kao najdražu aktivnost u slobodno vrijeme, 28% dječaci i 16% djevojčice, kroz sljedeća pitanja saznali smo da ipak velika većina djece (91%) u slobodno vrijeme ide na neki sport odnosno ples. Naglasak i većina pitanja u anketi su o sportu kojim se bave i zbog toga je na drugom pitanju ankete već 21 učenik i učenica (9%) prestalo sa odgovaranjem na pitanja jer se ne bave nikakvim sportom/plesom, a skoro sva ostala pitanja odnose se upravo na to.

Cilj je bio i saznati kakav je njihov odnos prema sportu, kojim se sportovima najviše bave, koliko često idu na treninge, planiraju li se u budućnosti baviti sportom, zbog čega su izabrali baš taj sport i slično. Kroz postavljena pitanja dobili smo sve odgovore koje smo tražili.

Iako u današnje vrijeme djeci nije lako odoljeti svim „čarima“ virtualnog svijeta, i sve više djece upravo provodi svoje vrijeme u tom svijetu, ispitani uzorak djece ipak shvaća važnost kinezioloških aktivnosti ili konkretnije sporta/plesa.

***Ključne riječi**: slobodno vrijeme, kineziološka aktivnost, sport, ples, anketni listić*

SUMMARY

Leisure time and kinesiological activity of students in primary education

This graduation work has a purpouse to find out how big is the conncetion between leisure time and kinesiological activity when it comes to the children in elementary school.

For the purpose of this survey, students from elementary school Marin Držić from Dubrovnik were involved in it. There were 12 classes with 238 students in total. Survey, which has beed filled out by the students, helped us to get a better picture of the active/passive activities in their leisure time. Even though a very little percentage of children chose sports as their favourite leisure time activity, 28% male and 16% female students, taking the following question into consideration, we found out that most of the children (91%) are doing some sport/dane in their leisure time. Since the main accent in the survey was on sports, 21 student (9%) stopped answering the survey when they came to the second question as they were not doing any sport/dance and whole survey was based on it.

The purpose was also to see the children's attitude to sports, which sports do they do the most, how often do they do trainings, if they are having some future plans with that sport, why did they choose this particular sport etc. At the end of survey we got all the answers we needed.

Even though it is not easy for today's children to say „NO“ to the virtual world and there is more and more children spending their time on the computer/phone, children who enrolled this survey are aware of the importance of the kinesiological activity, specifically sports/dance.

***Key words**: leisure time, kinesiological activity, sport, dance, survey*

PRILOZI

Anketa za učenike

SPOL (ZAOKRUŽI):	ŽENSKO		MUŠKO	
RAZRED (ZAOKRUŽI):	1.	2.	3.	4.

1. KAKO NAJČEŠĆE PROVODIŠ SVOJE SLOBODNO VRIJEME?
(ZAOKRUŽI SAMO JEDAN ODGOVOR)

a) GLEDAM TELEVIZIJU
b) NA KOMPJUTERU ILI LAPTOPU
c) NA MOBITELU
d) ČITAM KNJIGE
e) BAVIM SE SPORTOM
f) IGRAM SE SA PRIJATELJIMA
g) DRUŽIM SE SA OBITELJI
h) NEŠTO DRUGO (NAVEDI ŠTO)
_____

2. BAVIŠ LI SE NEKIM SPORTOM ILI PLESOM? (ZAOKRUŽI)



a) DA
b) NE

3. ČIME SE BAVIŠ?

a) RUKOMET
b) NOGOMET
c) ODBOJKA
d) KOŠARKA
e) PLIVANJE
f) VATERPOLO
g) PLES
h) GIMNASTIKA
i) ATLETIKA
j) BORILAČKI SPORTOVI (JUDO, BOKS, KARATE)
k) NEŠTO DRUGO (NAVEDI ŠTO)
_____

4. KOLIKO ČESTO IDEŠ NA TRENING?



a) ČETIRI DO PET PUTA TJEDNO
b) DVA DO TRI PUTA TJEDNO
c) JEDNOM TJEDNO
d) PONEKAD

5. VOLIŠ LI IĆI NA TRENING?



a) VOLIM
b) VOLIM, ALI JE PONEKAD NAPORNO
c) NE VOLIM

6. PLANIRAŠ LI SE BAVITI SPORTOM ILI PLESOM U BUDUĆNOSTI?

a) DA b) NE c) MOŽDA

7. IMAŠ LI DOVOLJNO VREMENA ZA UČENJE POREDSPORTA?



a) UVIJEK IMAM
b) PONEKAD NEMAM
c) NIKADA NEMAM

8. ZBOG ČEGA SI SE UPISAO BAŠ NA TAJ SPORT ILI PLES?

a) VOLIM TAJ SPORT/VOLIM PLESATI
b) ZATO ŠTO MOJI PRIJATELJI I PRIJATELJICE IDU
c) ZATO ŠTO SU MOJI RODITELJI HTJELI DA TO UPIŠEM
d) ZBOG ZABAVE
e) ZBOG ZDRAVLJA

9. IDEŠ LI NA TRENINGE U DVORANU U TVOJOJ ŠKOLI ILI NEGDJE DRUGO?

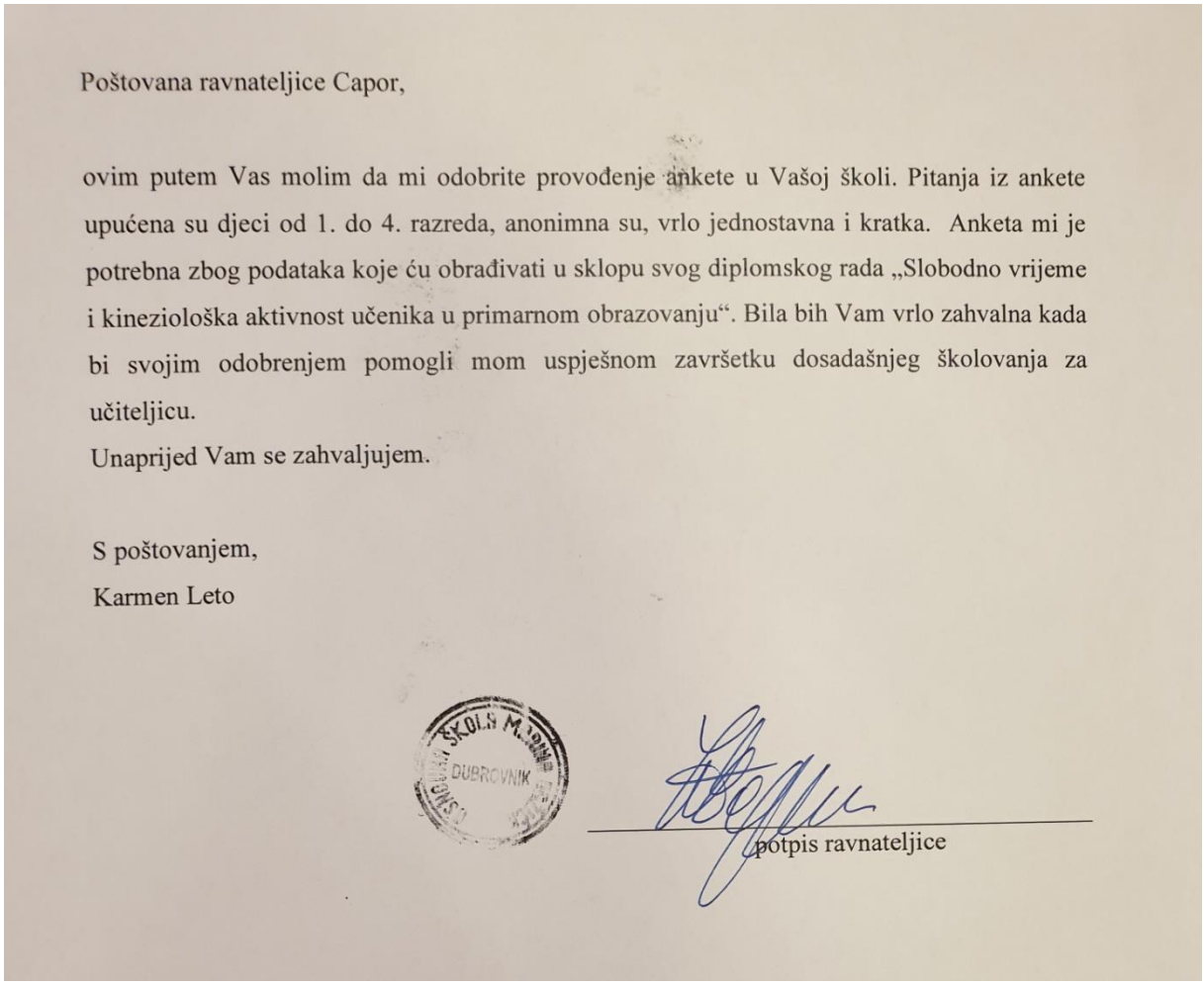
a) U DVORANU U MOJOJ ŠKOLI b) NEGDJE DRUGO

10. JESI LI IŠAO/IŠLA NA NEKA NATJECANJA IZ SPORTA ILI PLESA KOJI TRENIRAŠ?

a) DA b) N



HVALA NA SURADNJI!



Poštovana ravnateljice Capor,

ovim putem Vas molim da mi odobrite provođenje ankete u Vašoj školi. Pitanja iz ankete upućena su djeci od 1. do 4. razreda, anonimna su, vrlo jednostavna i kratka. Anketa mi je potrebna zbog podataka koje ću obrađivati u sklopu svog diplomskog rada „Slobodno vrijeme i kineziološka aktivnost učenika u primarnom obrazovanju". Bila bih Vam vrlo zahvalna kada bi svojim odobrenjem pomogli mom uspješnom završetku dosadašnjeg školovanja za učiteljicu.

Unaprijed Vam se zahvaljujem.

S poštovanjem,

Karmen Leto

DUBROVNIK

potpis ravnateljice

Slika 1. Dopuštenje ravnateljice Osnovne škole Marina Držića za provođenje ankete

Obrazac I.P.

Izjava o pohrani završnog/diplomskog rada (podcrtajte odgovarajuće) u Digitalni repozitorij Filozofskog fakulteta u Splitu

Student/ica: Karmen Leto
Naslov rada: Slobodno vrijeme i kineziološka aktivnost učenika u primarnom obrazovanju
Vrsta rada: Diplomski rad
Mentor/ica rada: izv. prof. dr. sc. Lidija Vlahović

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/autorica predanog završnog/diplomskog rada (zaokružite odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada. Slažem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju Filozofskog fakulteta u Splitu i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama *Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju*, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15, 131/17), bude:
a) rad u otvorenom pristupu
b) rad dostupan studentima i djelatnicima Filozofskog fakulteta u Splitu
c) široj javnosti, ali nakon proteka 6 / 12 / 24 mjeseci (zaokružite odgovarajući broj mjeseci).
(zaokružite odgovarajuće)

U slučaju potrebe (dodatnog) ograničavanja pristupa Vašem ocjenskom radu, podnosi se obrazloženi zahtjev nadležnom tijelu u ustanovi.

Split, veljača 2020. godine

Potpis studenta/studentice: Karmen Leto

Obrazac A.Č.

SVEUČILIŠTE U SPLITU
FILOZOFSKI FAKULTET

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja Karmen Leto, kao pristupnik/pristupnica za stjecanje zvanja magistra/magistrice primarnog obrazovanja, izjavljujem da je ovaj diplomski rad rezultat isključivo mojega vlastitoga rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio diplomskog rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranog rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga diplomskoga rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, veljača 2020. godine.

Karmen Leto