

# Tjelesna aktivnost djece urbanih i ruralnih sredina

---

**Miočić, Matea**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2019**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:991052>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-10**



*Repository / Repozitorij:*

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**MATEA MIOČIĆ**

**TJELESNA AKTIVNOST DJECE URBANIH I RURALNIH SREDINA**

Diplomski rad

Pula, rujan, 2019.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**MATEA MIOČIĆ**

**TJELESNA AKTIVNOST DJECE URBANIH I RURALNIH SREDINA**

Diplomski rad

**JMBAG:** 0303055529, redovan student

**Studijski smjer:** Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni učiteljski studij

**Predmet:** Kineziološka metodika

**Znanstveno područje:** Društvene znanosti

**Znanstveno polje:** Kineziologija

**Znanstvena grana:** Kineziološka edukacija

**Mentor:** izv. prof. dr. sc. Iva Blažević

Pula, rujan, 2019.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

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

Studentica

---

U Puli, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ godine



## **IZJAVA**

### **o korištenju autorskog djela**

Ja, Matea Miočić dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj diplomski rad pod nazivom „*Tjelesna aktivnost djece urbanih i ruralnih sredina*“ koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama. Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, \_\_\_\_\_ (datum)

Potpis

---

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	6
2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA .....	16
3. NASTAVNI PLAN I PROGRAM ZA TJELESNU I ZDRAVSTVENU KULTURU OD 1. DO 4. RAZREDA .....	20
4. METODE RADA .....	28
4.1. Uzorak ispitanika .....	28
4.2. Uzorak varijabli .....	28
4.3. Metode obrade podataka .....	31
5. REZULTATI I RASPRAVA.....	32
6. ZAKLJUČAK.....	46
7. LITERATURA .....	48

## 1. UVOD

Život suvremenog društva ne prate samo nova otkrića nego i pozitivne i negativne posljedice. Nedovoljno kretanje djece i mladih te boravak u zatvorenim prostorima negativno utječu na antropološki status i na zdravstveno stanje pojedinca općenito. Svakodnevne promjene odražavaju se na ljudski rad, život, a posebno na ljudsko zdravlje. Karakteristike suvremenog društva kada su u pitanju djeca i učenici imaju posebnu težinu, zbog čega je sve više glavna zaokupljenost odgojno-obrazovnih sustava, ne samo pripremiti učenike za život, nego i osposobiti ih da žive zajedno sa promjenama. Na taj se način povećava i odgovornost pojedinog odgojno-obrazovnog područja pa tako i tjelesne i zdravstvene kulture. Polaskom djece u školu prednosti sustavnog tjelesnog vježbanja dobivaju poseban senzibilitet. Dijete postaje učenik, provođenje vremena s obitelji dijeli s drugima, a svijet igre djelomično mora zamijeniti svijetom obaveza. Navedene činjenice nas upućuju da je to značajno razdoblje djetetovog razvoja. Dolaskom u školu mijenja se način djetetova života, djetetu dan postaje ispunjen obavezama, kretanje prepušta mjesto mirovanju. Sve se promjene odražavaju na psihički i tjelesni razvoj djeteta, stoga kako bi taj prijelaz bio lakši tjelesna i zdravstvena kultura može pomoći. Nastavom tjelesne i zdravstvene kulture nadoknađuje se manjak kretanja, raznovrsna sredstva, a osobito igre zadovoljavaju potrebe djece (Findak, 1996).

Prema Newellu (1990) tjelesna aktivnost se definira kao bilo koji tjelesni pokret produkcije skeletnih mišića koja zahtjeva potrošnju energije (Jurko i sur., 2015). Nedostatak tjelesne aktivnosti djece i mladeži i sjedilački način života negativno utječe na zdravlje odraslih i djece. Svake godine je sve više učenika s prekomjernom tjelesnom težinom koja, prema medicinskim istraživanjima utječe negativno na dišni i krvožilni sustav i u velikom broju slučajeva je uzrok problema lokomotornog sustava djece i mladih.

Uspostavljanje ravnoteže u promjenjivim uvjetima života i rada, unapređivanja zdravlja ljudi, njihovih stvaralačkih i radnih sposobnosti, čine se veliki naponi uz pomoć različitih činilaca u skupini kojih mjesto i uloga pripada kako odgojno-obrazovnim ustanovama tako i tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi zbog višestrukih vrijednosti.

Biološka vrijednost tjelesne i zdravstvene kulture očituje se u održavanju ravnoteže između organa, organizma i okoline. To su vrijednosti koje imaju sve veću ulogu u životu koji obilježava sve manje aktivnosti.

Motorička aktivnost služi za održavanje biološke osnove čovjeka. Tjelesna aktivnost služi za aktivaciju lokomotornog sustava koji je presudan za transformaciju energije potrebne za aktivnost stanica u organizmu.

Zdravstvena vrijednost tjelesnog vježbanja potrebna je za očuvanje i unapređivanje zdravlja čovjeka i za skladan razvoj svih čovjekovih osobina.

Ekonomska vrijednost očituje se u mogućnosti utjecaja na povećanje ljudskih sposobnosti. Povećanjem opće sposobnosti organizma čovjeka povećava se i njegova sposobnost za rad, ljudi s povećanim radnim sposobnostima mogu postizati bolje rezultate u svojoj djelatnosti i obratno.

Kulturna vrijednost učenicima omogućava stjecanje informacija o očuvanju i unapređivanju zdravlja pojedinca i okoline te im pruža mogućnost stjecanja informacija o uporabi prirodnih čimbenika (sunce, zrak, voda), o potrebi čuvanja prirode, o korisnosti svakodnevnog tjelesnog vježbanja koje je jedan od osnovnih uvjeta za kvalitetnu kulturu življenja. Pedagoške vrijednosti ogledaju se u potrebnom utjecaju tjelesnog vježbanja za razvoj niza osobina, proistječe iz spoznaja kojima utječe na cjelokupnu osobnost učenika (Findak, 1999).

Mjesto i uloga tjelesne i zdravstvene kulture u sustavu odgoja i obrazovanja danas, a i u buduću je u pripremi i osposobljavanju učenika za rad i život. To potvrđujemo dvjema činjenicama. Prva činjenica proizlazi iz rada u suvremenom društvu, dok se na neke druge poremećaje zdravlja može utjecati npr. lijekovima, nekim drugim sredstvima se nedostatak kretanja ne može nadoknaditi. Druga činjenica je ta da učenike treba pripremiti i u budućnosti za život i rad. Dok se putem tjelesnog vježbanja utječe na poboljšanje i transformaciju antropološkog statusa djece, to bi trebala biti osnovna orijentacija tjelesne i zdravstvene kulture u sustavu odgoja i obrazovanja (Findak, 1999).

Ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture proizlaze iz ciljeva i zadaća cjelokupnog odgojno – obrazovnog sustava i iz ciljeva i zadaća tjelesnog i zdravstvenog odgojno obrazovnog područja. Ulogu potrebnog utjecaja na promjenu antropološkog statusa učenika koje to područje ima, ciljevi i zadaće u sustavu školstva određeni su sljedećim čimbenicima :



- a) razvojnim značajkama učenika
- b) autentičnim potrebama učenika
- c) zahtjevima koji prate život i rad u suvremenom društvu
- d) postignućima kineziologije
- e) postignućima metodike tjelesne i zdravstvene kulture.

Posebni ciljevi tjelesne i zdravstvene kulture su :

1. razvijanje zdravstvene kulture učenika u svrhu čuvanja i unapređivanja zdravlja,
2. zadovoljiti potrebe za vježbanjem i putem toga stvoriti navike svakodnevnog vježbanja,
3. stvoriti učeniku čvrste navike zdravoga načina življenja koristeći se sredstvima tjelesne i zdravstvene kulture, prirodnim i drugim čimbenicima,
4. pružiti učenicima mogućnost stjecanja osnovnih znanja, vještina i navika potrebnih za prilagodbu novim motoričkim aktivnostima,
5. osposobiti učenike za slobodno i stvaralačko izražavanje u različitim oblicima tjelesne i zdravstvene kulture, a posebno onima koje pridonose humanizaciji i socijalizaciji ličnosti,
6. osposobiti učenike za samokontrolu i samoocjenjivanje radi praćenja i vrednovanja efekata svoga rada i napretka.

Iz definiranih ciljeva proistječu zadaće tjelesne i zdravstvene kulture, a to su:

1. upoznavanje učenika sa zakonitostima rasta i razvoja,
2. stjecanje znanja o činiteljima koji uvjetuju nastanak bolesti i ozljeda,
3. usvajanje fonda motoričkih informacija nužnih za učinkovito rješavanje potreba očuvanja i unapređivanja zdravlja, sadržajnijeg provođenja slobodnog vremena i rješavanja svakodnevnih motoričkih zadaća u hitnim situacijama i razvijanje specifičnih radnih sposobnosti,
4. izgrađivanje humanih međuljudskih odnosa,
5. razvijanje sposobnosti za vrhunsko stvaralaštvo motoričkim izrazom prema individualnim značajkama nadarenih pojedinaca,
6. njegovanje higijenskih navika kod učenika, teorijsko-praktično osposobljavanje učenika za permanentnu primjenu odgovarajućeg tjelesnog vježbanja kao dijela kulture življenja (Findak, 1999).

Uspjeh u radu s djecom ovisi o učitelju, stoga je potrebno spomenuti i sam lik učitelja tjelesne i zdravstvene kulture. Temeljni uvjet za uspješno obavljanje te uloge je da učitelj voli svoje zvanje odnosno prije svega treba biti *čovjek*. Mora biti svjestan da upravljajući transformacijskim procesima ne upravlja samo nekim dimenzijama antropološkog sustava nego utječe i na učenikov integritet. Učitelj se nerijetko nalazi u nepredviđenim situacijama stoga mora biti sposoban na rješavanje situacija, kako u nastavnom procesu tako i u situacijama koje se odnose na životne potrebe učenika. Da bi ga učenici pažljivo slušali učitelj treba biti odmjeren u praćenju, slikovit u govoru, te voditi brigu o intonaciji i dikciji. Ako učitelj želi svojim učenicima razviti ljubav prema radu i utjecati na njihova moralna svojstva treba i sam voljeti i poštivati svoj rad (Findak, 1999).

Lik učitelja tjelesne i zdravstvene kulture možemo opisati kao:

- komunikatora
- stručnjaka
- odgojitelja
- javnog djelatnika

Učenik za vrijeme rada na satu tjelesne i zdravstvene kulture komunicira pokretom ili vježbom koju izvodi, ali to se ne odvija bez interakcije koja je temelj za uspješan rad. Suradnja između nastavnika i učenika mora biti dvosmjerna kako bi procesi koji prate suradnju imali obostran učinak. To znači da učenik na osnovu sugestije učitelja mijenja nešto u svom radu, ali i da nastavnik na temelju reakcije učenika mijenja svoj pristup. U svrhu lakšeg razumijevanja između učitelja i učenika potrebno je brinuti se o sljedećem:

- a) učitelj se služi jezikom koji je razumljiv učenicima
- b) učitelj je u svojoj komunikaciji jasan, kratak i glasan
- c) o artikulaciji informacija
- d) o količini informacija
- e) o dvosmjernosti komunikacije
- f) o ambijentu u kojem se ostvaruje komunikacija
- g) o tjelesnom i mentalnom stanju učenika.

Učitelj kao komunikator mora osigurati komunikacijski model koji će svim sudionicima odgojno-obrazovnog procesa otvoriti prostor za dvosmjernu komunikaciju.

Od učitelja tjelesne i zdravstvene kulture kao *stručnjaka* očekuje se da je dobar dijagnostičar, prognostičar, programer i realizator. U tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi za

postizanje uspjeha važno je da u svakom trenutku zna što radi, kako radi, koliko i zašto radi. Kao stručnjak učitelj mora stalno pratiti što se događa u obrazovanju i u drugim područjima primijenjene kineziologije.

Priča o odgoju, načelima poštenja, iskrenosti, časne borbe, poštivanju suparnika i dr. nije dovoljno za učitelja kao *odgojitelja* već mora biti uvjereni interpretator tih i sličnih načela. Mora biti čovjek koji drži do sebe i poštuje druge, discipliniran u izvršavanju obaveza. Ne smije biti površan, neuredan, neodlučan, grub, omalovažavati druge i drugo. Njegov rad neće pridonositi odgoju ako sam ne poštuje norme ponašanja. Za postizanje ugodnog ozračja u radu s učenicima, da bi ih putem rada odgajao učitelj treba ispuniti tri uvjeta. Prvi uvjet je da učitelj koji je odgojen može odgojno djelovati na svoje učenike. Drugi uvjet je da nema razloga da odgoj ima u usporedbi s ostalim zadaćama koje proizlaze iz profila učiteljskog zvanja „maćuhinski status“. I treći je da ni u jednom trenutku učitelj ne smije zaboraviti da na satu tjelesne i zdravstvene kulture učenici nisu nazočni mišićima, nego razumom i osjećajima, potrebama i željama (Findak, 1999).

Učitelj tjelesne i zdravstvene kulture kao *javni djelatnik* uz rad u školi, izvannastavnim i izvanškolskim tjelesnim aktivnostima, školskom športskom klubu, treba djelovati i u javnosti. Prisutnost učitelju u javnosti podrazumijeva ne samo njegovo djelovanje u javnom mjestu gdje djeluje nego i u široj javnosti, kako u zemlji tako i u inozemstvu. Kako bi se mogao nositi za zahtjevima koji proizlaze iz djelovanja u javnom životu mora biti dobro informiran, poznavati svoju struku, što je aktualno u struci i dr. Jednom riječju učitelj tjelesne i zdravstvene kulture treba biti kompletna ličnost što znači da mora biti spreman za komunikaciju s javnošću, znati razgovarati, postavljati pitanja, tražiti odgovore na postavljena pitanja, ali i odgovarati na njih (Findak, 1999).

Izvannastavne aktivnosti poseban su oblik odgojno – obrazovnog rada tijekom slobodnog vremena učenika i temelje se na načelu slobodnog izbora. Obogaćuju školu jednako kao i što obogaćuju i život zajednice, često joj daju posebnost po kojoj je prepoznatljiva u širem okruženju. Raznovrsnost sadržaja, oblika i metoda rada koji se ostvaruju zahvaljujući učiteljima kao nositeljima aktivnosti otvaraju vrata škole i zajednice prema drugim školama, učenicima, učiteljima, stručnjacima i stručnim udrugama. Programi izvannastavnih aktivnosti provode se cijelu školsku godinu. Izvannastavne aktivnosti nude razne sadržaje koji potiču razvoj sustava znanja i vještina te djetetovu kreativnost. Tijekom aktivnosti potiče se aktivno sudjelovanje, timski rad, istraživanje, kritičko mišljenje, timski rad, iznošenje ideja, prezentiranje u

skupini i dr. Suvremenim strategijama rada izvannastavnih aktivnosti potiče se i prati rad s darovitim učenicima koje u tim okolnostima možemo ih pravilno usmjeriti. Sudjelovanje u aktivnosti temelj je kvalitetnog provođenja slobodnog vremena, omogućuje prevenciju od negativnih utjecaja okoline te potiču učenikove osobnosti i originalnosti. Mnogobrojnim nastupima, natjecanjima i smotrama u kojim sudjeluju učenici promiče se kulturna i javna djelatnost škole. Učenici svoja umijeća i talente prezentiraju upravo na mjestima gdje se susreću s drugim učenicima koji se bave istim ili sličnim aktivnostima. Natjecanja i smotre nisu samo organizirana da učenici postignu bolje rezultate, nego su i način prezentacije svega najboljega u školama. Sudjelovanje u raznim natjecanjima temelji se na ishodu redovitog školskog programa i izvannastavnog rada tijekom školske godine i sastavni je dio godišnjeg plana i programa. Dobro osmišljen program i kvalitetan rad s učenicima uvjeti su da učenici napreduju u svojim umijećima i postignu dobre rezultate. Svrha natjecanja i smotri je predstaviti rezultate rada i truda učenika, kompetencija, znanja stavova i vještina učenika i njihovih učitelja (Pejić Papak i Vidulin, 2016).

Kineziološka znanja i redovita tjelovježba pridonose kvaliteti slobodnog vremena i učenike mogu potaknuti na uključivanje u izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. Izvannastavne aktivnosti su programi koji se organiziraju u školi, a izvanškolske aktivnosti su programski oblici okupljanja učenika u društvima, klubovima i drugim institucijama izvan škole. Izvannastavne aktivnosti organiziraju se za sve učenike koji su zainteresirani za sudjelovanje u pojedinim aktivnostima. Odabirom izvannastavnih školskih aktivnosti učenik sudjeluje u donošenju odluka, što može utjecati na razvoj samopouzdanja i samoinicijativnog preuzimanja odgovornosti. Izvannastavne aktivnosti planiraju učitelji kao neposredni nositelji odgojno obrazovne djelatnosti u sklopu školskog kurikuluma i godišnjeg plana i programa škole. Osnovno obilježje je neobvezno i dobrovoljno uključivanje učenika. Prema Nacionalnom okvirnom kurikulumu (2010) ističe se nekoliko različitih odgojno obrazovnih područja u sklopu kojih se mogu provoditi izvannastavne aktivnosti a to su: jezično-komunikacijsko područje, matematičko-prirodoslovno područje, društveno-humanističko područje, umjetničko područje, tjelesno i zdravstveno područje i tehničko- tehnološko područje (Caput - Jogunica, 2015).

Tri sata nastave tjelesne i zdravstvene kulture za učenike mlađe školske dobi nisu dovoljna za ostvarenje ciljeva i zadaća tog predmeta. Tjelesna pismenost učenika

važan je preduvjet za uključivanje u bilo koju kineziološku aktivnost, odnosno glavni je preduvjet za izbor zdravog načina života. Osnovna motorička znanja koja se izvode: na tlu (na različitim podlogama: tlo, parket, trava i sl.) kao osnovu za sudjelovanje u sportskim igrama, u vodi – osnove za sudjelovanje u nekoj od sportskih aktivnosti kao što je npr. plivanje, vaterpolo, ronjenje i sl., na snijegu i ledu kao osnovu za sportove u tim uvjetima i u zraku – priprema za učenje elemenata iz polistrukturalnih konvencionalnih aktivnosti (sportska i umjetnička gimnastika, skokovi u vodu i dr.) koje djeca trebaju usvojiti za potpunu tjelesnu pismenost. Nedostatak tjelesne pismenosti je vidljiva u igri u kojoj svi imaju podjednaka znanja, sposobnosti i vještine. Negativno iskustvo iz djetinjstva učeniku može biti vezano za igru u kojoj su ga vršnjaci izolirali zbog nedovoljnog znanja ili vještina, takva iskustva utječu na nedostatak motivacije i nezainteresiranosti za tjelesno vježbanje. Glavni čimbenik koji ima veliku ulogu na tjelesnu pismenost su roditelji koji trebaju djecu usmjeravati u predškolskim i školskim ustanovama (Caput -Jogunica i Barić, 2015).

Cilj izvannastavnih kinezioloških aktivnosti je zadovoljiti interes učenika za upoznavanje novih teorijskih i praktičnih znanja iz izborne izvannastavne aktivnosti.

Ciljevi se odnose na:

- usavršavanje biotičkih motoričkih znanja
- pozitivan utjecaj i razvoj pojedinih (kin)antropoloških obilježja učenika
- usvajanje navike redovitog tjelesnog vježbanja
- osposobljavanje učenika za pravilno samostalno tjelesno vježbanje u slobodno vrijeme koje pridonosi razvoju sportske kulture.

Zadaće izvannastavnih kinezioloških aktivnosti usmjerene su na:

- zadovoljenje veće potrebe za kretanjem
- usvajanje teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja o važnosti redovitog tjelesnog vježbanja i utjecaju na zdravlje
- poticanje učenika na uključivanje u rad školskog športskog društva
- poticanje i osposobljavanje učenika za timski rad
- usvajanje radnih navika i pozitivno djelovanje na provođenje organizacijskog slobodnog vremena
- informiranje učenika o osnovnim obilježjima izborne kineziološke aktivnosti
- poznavanje i pridržavanje mjera zdravstvene zaštite kako bi se očuvalo zdravlje.

Prema Findak i Stella (1985) plan i program tjelesne i zdravstvene kulture sadržava različite programske kineziološke sadržaje koji su osnova izvannastavnih kinezioloških aktivnosti. Prvobitna podjela izvannastavnih organizacijskih oblika rada temeljila se na osnovnom programu rada (mikropauza, natjecanje u razredu, priredbe, izleti, poduka neplivača i logorovanja) i diferenciranom programu rada (pohodi i planinarenja, zimovanja i ljetovanja, mikropauza i školsko sportsko društvo) .

Prema Neljak (2010) godine 2009. prihvaćena je nova podjela prema kojoj razlikujemo izvannastavne kineziološke aktivnosti prema mjestu izvođenja (škola ili izvan škole) te ih dijelimo na locirane, dislocirane i međupredmetne izvannastavne aktivnosti. Locirane izvannastavne kineziološke aktivnosti su one koje se provode u školi u sklopu školskog sportskog društva, dislocirane su pješačenje, planinarenje i biciklizam, a međupredmetne povezuju rad većeg broja nastavnika iz različitih predmeta i odnose se na organizaciju i provedbu školskog izleta, školske priredbe, zimovanja i ljetovanja. Izvannastavne kineziološke aktivnosti su vrsta odgojno- obrazovnog rada koje se temelje na obrazovnoj, kinantropološkoj i odgojnoj smjernici rada. Pri izradi plana i programa za svaku izvannastavnu aktivnost su navedene smjernice rada, organizacije i provedbe te prijedlog vrednovanja (Caput-Jogunica i Barić, 2015).

Izvanškolske aktivnosti održavaju se u gradskim prostorima (sportske dvorane, glazbene škole i sl.) i zahtijevaju od učenika organizaciju slobodnog vremena. Pozitivni čimbenik izvanškolskih aktivnosti je veća mogućnost upoznavanja novih prijatelja i stjecanje navike tjelesnog vježbanja poslije sportskog života. Za učenike nižih razreda najčešće izvanškolske aktivnosti su sportski trening i sportska rekreacija. Sportski trening je vođena aktivnost usmjerena na razvoj osobina i sposobnosti radi postizanja rezultata na natjecanjima. Sportska gimnastika, atletika i plivanje smatraju se temeljnim sportovima kao osnovi za sve ostale sportove. Uspješno savladane plivačke tehnike i disanje u vodi temelj su za sve ostale sportove u vodi mlađe školske dobi. Sportska gimnastika omogućuje razvoj motoričkih sposobnosti kao što su koordinacija, gibljivost i ravnoteža, sadržava kompleksna ciklična kretanja te je pogodna za nastavak sportske karijere u borilačkim vještinama, skokovima u vodu, hokej na ledu i dr. Rana selekcija i nemogućnost ostanka u sportskom klubu učenicima koji nisu prošli selekciju zbog nedostatne sportske infrastrukture predstavlja problem jer tada učenici dožive neuspjeh i ne mogu se nastaviti baviti sportom. Zbog doživljenog neuspjeha učenici slobodno vrijeme provode ispred TV ekrana i ostalih elektroničkih uređaja. Sportska rekreacija obuhvaća organizirane i pristupačne stručno vođene programe

vježbanja koji se izvode u sportsko-rekreacijskim centrima, centrima za fitness i ostalim prilagođenim prostorijama (Caput - Jogunica i Barić, 2015). „Slobodno vrijeme je preduvjet za brojne aktivnosti od kojih veći broj podliježe bitnim odrednicama čovjekovog funkcioniranja u različitim društveno-ekonomskim smjernicama života. Neke su od njih dio društvenih normi, a odnose se na obitelj, prijateljstvo, susrete, kulturne i društvene potrebe te potrebe za obrazovanjem“ (Andrijašević, 2000). Jedan je od čimbenika pristupa odgoja i obrazovanja u kojem dijete, učenik, mlada osoba postaje aktivni čimbenik svog razvoja. Vrijeme koje učenicima ostaje na raspolaganju za njihove osobne potrebe nazivamo slobodnim vremenom. Takvog vremena je malo i ono ovisi o dnevnoj i tjednoj opterećenosti učenika. Učenici slobodno vrijeme koriste za sport, obavljanje raznih poslova, šetnju, odlazak u kino, gledanje televizije i provođenje vremena na društvenim mrežama, druženje sa prijateljima itd. To je vrijeme odmora, razvoja, pozitivna razvoja, socijalizacije, humanizacije i stvaralačkog potvrđivanja ličnosti. U slobodnom vremenu učenika brojne su organizirane mogućnosti njegova sadržajnog provođenja izvan doma. S pozicije djeteta, slobodno vrijeme je vrijeme u toku dana u kojem se isprepliću brojni sadržaji, pozitivni, negativni, organizirani i spontani koji se suprotstavljaju onome što pruža obitelj i škola. Neadekvatno provođenje slobodnog vremena djece i mladeži dovodi do lošeg društva zbog nedovoljne potrebne pažnje. Zadatak roditelja i učitelja je da djecu potiču na korištenje korisnih aktivnosti slobodnog vremena, da ih poučavaju, odgajaju i razvijaju kod njih trajnu naviku konstruktivnog, racionalnog i kulturnog provođenja slobodnog vremena. Dijete ne smije biti pasivan promatrač već aktivan sudionik u svim fazama rada. Ako djetetu postane dosadno, neka promijeni aktivnost. Ne treba ga prisiljavati, što aktivnije i slobodnije sudjeluje u programiranju, izboru i odlučivanju poštivat će dogovore, zalagati se za njihovo provođenje u život, biti će zadovoljniji, sretniji. Organizaciju slobodnog vremena treba ispuniti zanimljivim sadržajima koji će privući pažnju djeteta (Rosić, 2005).

Za odgojni utjecaj najznačajnije je slobodno vrijeme u domu, školi i obitelji. U ustanovama gdje se odgojni rad svodi na nadzor provođenja kućnog reda ili propisanog režima podbacuju u rezultatima odgojno – obrazovnog rada. U slobodno vrijeme djeca i mladi traže raznovrsnu zabavu, ako im se u ustanovi i izvan nje ne pružaju nikakvi organizirani sadržaji športsko – rekreativnog, kulturno – zabavnog ili umjetničkog karaktera oni će izmisliti oblike zabave koji mogu biti štetni za razvoj njihovog karaktera. Upravo iz tih razloga u svakoj školi se u interesu učenika u

slobodno vrijeme organiziraju slobodne aktivnosti u njoj i izvan nje. Korištenje slobodnog vremena dijelimo u tri skupine: vrijeme za odmor, za rekreaciju i za razvoj osobnosti. Vrijeme za odmor služi odmaranju bez fizičke ili psihičke angažiranosti bilo to u domu, javnom mjestu ili prirodi. Mnoge su aktivnosti koje su namijenjene odmaranju, od pasivnih odmaranja, šetnji, laganih igra do izleta i sl. Vrijeme za rekreaciju ima namjenu aktivnog odmora, zdrave razonode i zabave. Razvoj osobnosti podrazumijeva razvoj osobnosti preko razvoja različitih ljudskih djelatnosti kao npr. obrazovne, kulturne, umjetničke, društvene i dr. Slobodno vrijeme trajni je proces u kojem se sukobljavaju modeli preživjelih shvaćanja s novim potrebama djece. Aktivnosti slobodnog vremena važan su čimbenik učinkovitosti odgoja, a posebno u okviru školskog sustava. Za kvalitativno provođenje slobodnog vremena potrebno je sustavno raditi na odgoju za slobodno vrijeme, razvijati potrebu njegove primjene u svim modelima aktivnosti u kojima će sloboda, izbor i samoaktivnost doći do izražaja. Mnogi vrijeme provode neorganizirano i neučinkovito stoga je potrebno napraviti konkretne, društvene i osobne pomake u sadržajnom, organizacijskom, planskom, kadrovskom i materijalnom pogledu (Plenković, 1997).

Cilj i svrha ovog istraživanja je bila utvrditi tjelesnu aktivnost između djece urbanih i ruralnih sredina. „Ruralno područje obuhvaća seoska naselja, područja i ruralne zone koji nužno uključuju prirodno-pejzažni ambijenta, poljoprivredne i šumske površine“ (Sefaragić, 2002). Središte ruralnih sredina u kojem se okupljaju djeca i mladi, zapravo kulturno, javno, sportsko središte mjesta upravo je škola. Kao i centar sporta jer tu nema sportskih klubova, udruga koji će preuzeti djecu u poslijepodnevnim satima i brinuti o slobodnom vremenu djece. Prvi sportski klubovi udaljeni su po nekoliko kilometara od ruralnog područja. Na prvi pogled se ne čini se puno, ali treba uzeti u obzir i okolnosti s kojima se roditelji i djeca susreću svakodnevno poput troškova prijevoza, nezaposlenosti roditelja i potrebnoj opremi. Djeca u ruralnim sredinama koja imaju kvalitetnu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture 2 ili 3 puta tjedno, imaju kvalitetno organiziran trening uz to što je u mjestu, djeci dostupno i besplatno tj. dio obaveznog obrazovanja svakog djeteta, a kvaliteta nastave ovisi o volji samih učitelja (Pavičić, 2016).



## 2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Dosadašnja istraživanja odnose se na urbane i ruralne razlike u bavljenju kineziološkim aktivnostima i provođenju slobodnog vremena učenika primarnog obrazovanja, razlike antropometrijskih obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te motoričkih postignuća i razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika urbanih i ruralnih područja.

Miholić, Hraski i Juranić proveli su 2015. godine istraživanje na temu „Urbano ruralne razlike u bavljenju kineziološkim aktivnostima i provođenju slobodnog vremena učenika primarnog obrazovanja“. Istraživanje su proveli u dvije urbane škole i dvije ruralne škole na području sjeverozapadne Hrvatske. U istraživanju je ispitano ukupno 139 učenika nižih razreda osnovne škole. U ruralnoj sredini bilo je 60 učenika od kojih je 39 dječaka i 21 djevojčica, dok je u urbanoj sredini ispitano 79 učenika, od toga 38 dječaka i 41 djevojčica. Rezultati istraživanja pokazali su da 25% djece u ruralnoj i 23% djece u urbanoj sredini ne odabiru nikakvu kineziološku aktivnost u svoje slobodno vrijeme. Djeca ruralne sredine kao izbor kinezioloških aktivnosti u slobodno vrijeme putem organiziranih klubova izabiru nogomet, dok kod djece urbane sredine nogomet izostaje. Razlog bavljenja sportom u slobodno vrijeme statistički nema značajne razlike te im je zabava i druženje najveći motiv. Daljnjom analizom došli su do alarmantnog podatka koji prikazuje da se 24% djece urbane sredine i 18% ruralne sredine nimalo ili rijetko bavi kineziološkim aktivnostima. Kod važnosti bavljenja kineziološke aktivnosti statistički podaci se ne razlikuju. U zaključku navode da su učenici tokom vremena provedenog u sklopu školskih programa podjednako zainteresirani za kineziološke aktivnosti kao i za ostale izvannastavne školske aktivnosti koje im se nude kroz školski program. Ono što je zabrinjavajuće u ovom istraživanju je postotak djece koji ne odabiru nikakvu kineziološku aktivnost i na taj način svode se samo na obaveznu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture u okviru školskog programa.

Badrić, Prskalo i Šilić proveli su 2011. godine istraživanje pod nazivom „Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika urbanih i ruralnih sredina“. Cilj rada bio je utvrditi strukturu slobodnog vremena djece od 5.do 8.razreda tijekom radnog dana i utvrditi razlike u strukturi slobodnog vremena između djece koja žive u urbanim i ruralnim sredinama. U istraživanju je sudjelovalo 172 ispitanika, 93 dječaka i 79

djevojčica. Istraživanje je provedeno u jednoj školi urbane i ruralne sredine na području grada Petrinje. Rezultati dovode do podataka da u ukupnoj strukturi radnog dana djece 77% spada u neslobodno vrijeme, a preostalih 23% vremena mogu koristiti po svojim interesima. U strukturi aktivnosti slobodnog vremena djeca ruralnih sredina statistički više vremena provode u aktivnostima koje su vezane za školu, dok djeca u urbanim sredinama više vremena provode u igri i kineziološkim aktivnostima. Razlog ovakvim podacima prepisuje se činjenicama da djeca u ruralnim sredinama nemaju nikakve mogućnosti da se bave nekom vrstom organizirane kineziološke aktivnosti, zbog slabe naseljenosti područja te velike udaljenosti između mjesta stanovanja, a organizirano bavljenje kineziološke aktivnosti svedeno je na minimum.

Cetinić, Perić i Samaržija 2011. godine u svom istraživanju „Urbano ruralne razlike antropometrijskih obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te motoričkih postignuća (skokovi, trčanja i bacanja) učenika rane školske dobi“ ispitali su 400 učenika, 200 dječaka i 200 djevojčica na području Zadarske županije. Primijenjeni su mjerni instrumenti: za procjenu antropometrijskih obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i motoričkih postignuća sa šesnaest testova. Rezultati u ovom istraživanju pokazuju da su djeca ruralnih sredina u prvom razredu postigla bolje rezultate u testu za procjenu repetitivne snage trupa, fleksibilnosti te u bacanju loptice od 200 g iz mjesta. Djeca urbanih sredina postigla su bolje rezultate u testu za procjenu brzine pokreta i trčanju na 100m. U drugom razredu djeca ruralnih sredina postigla su bolje rezultate u testovima za procjenu aerobne izdržljivosti te motoričkih postignuća skok u dalj iz zaleta, trčanje 100 m i bacanje loptice od 200 g iz mjesta. U trećem razredu djeca ruralnih sredina postigla su bolje rezultate u testovima za procjenu brzine pokreta, koordinacije i fleksibilnosti te u motoričkim postignućima trčanja na 100 m i bacanje loptice od 200 g iz mjesta, a djeca urbanih sredina postigla su bolje rezultate u testu skok u vis škarice. U četvrtom razredu djeca urbanih sredina su viša od djece ruralnih sredina te postižu bolje rezultate u testu za procjenu eksplozivne snage. Rezultati testiranja doveli su do zaključka da djeca ruralnih sredina u većem broju motoričkih sposobnosti i postignuća postižu bolje rezultate.

Harasin, Petrić i Ogrizek proveli su 2011. godine istraživanje „Razlike u nekim antropološkim obilježjima učenika s obzirom na urbano -ruralnu pripadnost“ u razdoblju od 1.9.2008. do 15.9.2008. godine. Uzorak ispitanika je bio od ukupno 249 učenika koji imaju 12 godina od kojih je 104 iz urbane sredine, a 145 iz ruralne sredine. Područje urbane sredine ispitano je u osnovnoj školi „Kralja Tomislava“ u Zagrebu, a područje ruralnih sredina u osnovnim školama Općine Marčana. Ispitanici su mjereni pomoću 5 standardnih testova za procjenu antropoloških obilježja u školstvu. Izmjerena je tjelesna visina, težina, opseg podlaktice te je izračunat indeks tjelesne mase za utvrđivanje usporedbe tjelesne težine u odnosu na visinu tijela i procjenu utjecaja uhranjenosti na zdravlje.

U varijablama tjelesna težina i opseg podlaktice nalaze se ispod prosjeka. Obje su skupine učenika u odnosu na prosjek RH, 2 kg teži (46,2 kg) i opseg podlaktice je za 1 cm veći (22 cm). Rezultati u varijabli indeks tjelesne mase (Zagreb ITM=19,4, Marčana ITM=18,7), ukazuju da, obje skupine učenika, prema Coleu i sur. (2000) u prosjeku imaju normalnu tjelesnu težinu. Iako, gledajući pojedinačno, i kod učenika s 12 godina starosti u obje skupine imamo djece s ITM većim od 31, koji spadaju u skupine pretilih osoba. Gledajući rezultate eksplozivne snage donjih ekstremiteta može se vidjeti da su učenici iz Zagreba ispod prosjeka RH s prosječnim rezultatom na testu MSD 165 cm, dok se učenici iz Marčane nalaze na prosjeku s rezultatom 175 cm. Ispitanici iz Zagreba i Marčane statistički se razlikuju jedino u varijabli skok u dalj iz mjesta. Učenici iz Marčane postižu bolje rezultate za 10 cm od učenika iz Zagreba.

Lana Božić 2018. godine za potrebe diplomskog rada na Sveučilištu Jurja Strossmayera u Osijeku provela je istraživanje pod nazivom „Razlike u interesima s obzirom na kineziološke aktivnosti djece urbane i ruralne sredine Slavonske regije“. Uzorak ispitanika činilo je 170 učenika i učenica 3. i 4. razreda osnovne škole od kojih je 119 učenika urbane sredine i 51 učenik ruralne sredine. Rezultati su pokazali da učenici najviše slobodnog vremena provode baveći se sportom te učenici urbane sredine više vremena provode igrajući računalne igrice od učenika ruralne sredine, 34% učenika provede više od tri sata dnevno pred televizorom. Velik broj učenika provodi sat vremena na mobitelu, a velik broj učenika provodi i više od dva sata dnevno na mobitelu. Učenici urbanih sredina češće izabiru sportsku i glazbenu izvannastavnu aktivnost od učenika ruralnih sredina, dok učenici ruralnih sredina izabiru likovnu i recitatorsku aktivnost. Značajne razlike dobivene su kod izbora sportske aktivnosti u

školi, učenici ruralnih sredina navode momčadske sportove i ples, a učenici urbanih sredina navode plivanje i borilačke sportove. Učenici kao najvažniji razlog bavljenja sportom navode zdravlje, ali učenici ruralnih sredina naveli su zbog druženja i zabave. Sportskom aktivnošću kojom se bave u slobodno vrijeme učenici urbanih sredina navode nogomet i ples, dok kod učenika ruralnih sredina imaju prednost nogomet i odbojka. 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.

### **3. NASTAVNI PLAN I PROGRAM ZA TJELESNU I ZDRAVSTVENU KULTURU OD 1. DO 4. RAZREDA**

U radu s učenicima primarnog obrazovanja trebamo imati na umu dvije stvari. Prvo, rad treba planirati, organizirati, programirati i provoditi tako da se postignu pozitivne kvalitativne i kvantitativne promjene karakteristika, osobnosti i sposobnosti učenika i podigne razina motoričkih znanja i postignuća. U životnoj dobi od 6 do 10 godina proces tjelesnog vježbanja treba usmjeriti na stjecanje što većeg broja upotrebljivih motoričkih znanja te na razvoj osobina i sposobnosti. Drugo, u izboru potrebnih sredstava i sadržaja tjelesnog vježbanja treba uzeti u obzir njihov utjecaj na organizam učenika. Određene tjelesne vježbe ne utječu podjednako na sve učenike i ovisno o uvjetima primjene može različito utjecati na pojedinca (Findak,1996).

Programski sadržaji za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture obilježavaju sljedeće činjenice :

- Za realizaciju zadaća tjelesne i zdravstvene kulture predviđeni su konkretni programski sadržaji koji omogućavaju učiteljima da sami obave selekciju i izbor sredstava ovisno o stvarnim potrebama učenika.
- U svim školama se mogu realizirati programski sadržaji.
- U programu postoji povezanost sredstava po vertikali i horizontali odnosno što su učenici stariji dobivaju više motoričkih informacija i što su učenici stariji sredstva su složenija.
- Okrenutost učenicima prema njihovim biološkim potrebama i potrebama koje proizlaze iz suvremenih uvjeta života obilježava programske sadržaje (Findak, 1996).

Sadržaji u programu tjelesne i zdravstvene kulture prikazani su u sljedećim načelima:

- U skladu s ciljem i zadaćama tjelesne i zdravstvene kulture.
- Motoričke informacije tretiraju se kao sredstvo za realizaciju određenih zadaća.
- Motoričke informacije koje imaju svojstvo temeljnih struktura kretanja čine programsku jezgru.

- Osnovne i modificirane strukture kretanja koje primarno utječu na razvoj osobina i sposobnosti učenika su zastupljene u programu, a stupanj savladavanja motoričkih zadaća je u funkciji transformacije tih sposobnosti i drugih dimenzija antropološkog statusa učenika.
- Osnovu i preduvjet, brže savladavanje drugih sadržaja i lakše uključivanje učenika u druge organizacijske oblike rada čini usvajanje osnovnih struktura (Findak, 1999).

„Program tjelesne i zdravstvene kulture sadržava temeljne postavke tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnoga područja kojega određuju obrazovna, antropološka i odgojna sastavnica“ (Nastavni plan i program za osnovnu školu, 2006). Obrazovna sastavnica odnosi se na usvajanje bitnih teorijskih i motoričkih znanja, antropološka sastavnica se odnosi na sustavnu i trajnu pretvorbu prvenstveno morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja učenika. Morfološki učinci podrazumijevaju utjecaj na sastav tijela kod kojeg se ističe odnos količine mišićne mase i potkožnog masnog tkiva te prevencije pretilosti. Cilj odgojne sastavnice je stvaranje sustava vrijednosti prema tjelesnom vježbanju koji će potaknuti samostalno provođenje tjelovježbe (Nastavni plan i program, 2006).

„U programu se nastavna tema navodi jedanput i može se odabrati i ponavljati u višim razredima. Navode se nazivi tema, ne i nazivi metodičkog postupka.“ Temeljna postavka ovog programa uzima u obzir biološke i popratne psihosociološke različitosti između učenika i učenica. Zbog toga predmetna nastava tjelesne i zdravstvene kulture sa stajališta znanstvenih i stručnih spoznaja, mora biti organizirana posebno za učenike. a posebno za učenice“ (Nastavni plan i program, 2006).

„Program tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi osmišljen je po razvojnim razdobljima. Svako razvojno razdoblje navodi posebne antropološke, obrazovne i odgojne zadaće, pri čemu se unutar obrazovnih opisuju temeljna teorijska i motorička znanja. Slijedi popis nastavnih cjelina i tema po razredima unutar kojega su masnijim tiskom istaknute nastavne teme koje se smatraju temeljnim motoričkim znanjima. Time je određena osnova koju svaki učenik (osim učenika s posebnim potrebama) tijekom redovitog pohađanja nastave tjelesne i zdravstvene kulture mora obvezno usvojiti na visokoj razini“(Nastavni plan i program, 2006).

Treće razvojno razdoblje obuhvaća 1. 2. i 3. razred te obilježava sličnost učenika i učenica u morfološkim, motoričkim i funkcionalnim značajkama. U trećem razdoblju obrazovne zadaće obuhvaćaju teorijska znanja o ispravnosti osnovnih položaja (stav, sijed, čučanj, klek, upor, vis itd.) i kretnih struktura (hodanje, trčanje, naskakanje, preskakanje itd.). U ovu skupinu pripadaju znanja o pravilnom držanju tijela, o održavanju i ispravljanju svoda stopala i značenju praćenja tjelesne visine i težine. Usvajanje temeljnih motoričkih znanja omogućuju učenicima razvijanje ravnoteže, koordinacije tijela u prostoru i vremenu. Uporabom različitih kinezioloških sadržaja je nužno djelovati na odnos između količine mase i potkožnog masnog tkiva. Treće razdoblje optimalno je za razvoj brzine reakcije na zvučne i vidne podražaje, manipulaciju predmetima i suradnju s drugim učenicima. Potrebno je obratiti pozornost na razvijanje srčano-žilnog i dišnog sustava radi sprječavanja negativnih utjecaja sjedilačkog načina življenja. Odgojne zadaće usmjerene su na poznavanje i pridržavanje mjera opreza za očuvanje zdravlja ostvarujući njegovanjem higijenskih navika, prihvaćanje i uvažavanje različitosti između učenika, razvijanje odlučnosti, samopouzdanja, savladavanje straha, pridržavanje pravila igre, savladavanje bijesa i dr.

Cjeline koje se usvajaju u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi u 1. razredu osnovne škole su: *I. Hodanja i trčanja, II. Skakanja, III. Bacanja i hvatanja, IV. Kolutanja, V. Penjanja i puzanja, VI. Višanja i upiranja, VII. Ritmičke strukture, VIII. Igre.*

2. razred: *I. Hodanja i trčanja, II. Skakanja, III. Bacanja, hvatanja i gađanja, IV. Kolutanja, V. Penjanja, VI. Upiranja, VII. Ritmičke strukture, VIII. Igre.*

3. razred: *I. Hodanja i trčanja, II. Skakanja, III. Bacanja, IV. Kolutanja, V. Penjanja i puzanja, VI. Upiranja, VII. Vučenja i potiskivanja, VIII. Ritmičke i plesne strukture, IX. Igre* (Nastavni plan i program, 2006).

Četvrti razred osnovne škole spada pod četvrto razvojno razdoblje koje obilježava progresivno razlikovanje učenika i učenica u morfološkim, motoričkim i funkcionalnim značajkama. Temeljna teorijska znanja obrazovne zadaće ovog razdoblja usmjerena su na primjenu znanja o ubrzanim biološkim promjenama u organizmu, učenike je potrebno upoznati s poveznicom tjelesnog vježbanja i voluminoznosti tijela, utjecajem pravilne prehrane na zdravlje, uvoditi učenike u organizaciju športskih natjecanja i informirati učenike o općem značenju prehrane pri

tjelesnim naporima te uzimanju tekućine prije, za vrijeme i nakon vježbanja. Sva temeljna motorička znanja u 4. razredu je potrebno usavršiti kao pripremu za predmetnu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture. Pojedina motorička znanja imaju utjecaj na razvoj pozitivnih crta ličnosti i smanjuju anksioznost. U četvrtom razdoblju treba poticati aktivaciju motoričkih jedinica s obzirom na potrebnu jakost i brzinu u jednostavnijim pokretima i gibanjima. Odgojne zadaće usmjeravaju da se učenice i učenici u ovom razvojnem razdoblju trebaju naučiti razlike u tjelesnim sposobnostima između spolova, razvijati sposobnost emocionalne regulacije u odnosu prema učitelju i organizaciji vježbanja, upućivati na kulturne načine iskazivanja razočaranja zbog neuspjeha, prihvatiti poraz uz prepoznavanje pogrešaka i dr.

Nastavne cjeline 4. razreda tjelesne i zdravstvene kulture su : *I. Trčanja, II. Skakanja, III. Bacanja i gađanja, IV. Kolutanja, V. Penjanja, VI. Višanja i upiranja, VII. Vučenja i potiskivanja, VIII. Ritmičke i plesne strukture, IX. Igre* (Nastavni plan i program, 2006).

Prema nacionalnom kurikulumu tjelesna i zdravstvena kultura sadržava tri domene:

- A. Tjelovježba, igra, sport, ples
- B. Moje tijelo i ja
- C. Živim zdravo.

Domene su temeljene na širokom rasponu mogućnosti, usvajanja teorijskih motoričkih znanja, vježbanja, brige o zdravlju i odgojno-obrazovnim utjecajima. Međusobno su povezane i razvijaju pozitivan pristup prema motoričkoj aktivnosti, osiguravaju fleksibilan pristup koji omogućava zadovoljenje različitih potreba učenika te razvoj njihovih sposobnosti i talenata. Teorijske i praktične vrijednosti ujedinjuju domene procesom vježbanja zbog cilja čuvanja vlastitog tijela i brige o njemu. Sadržaj domena usmjeren je na osobni razvoj i dobrobit, komunikaciju i suradnju, rješavanje problema i donošenje odluka, kreativnost i inovativnost i dr.

**Tjelovježba, igra, sport, ples** - domena koja ističe usvajanje i primjenu raznovrsnih teorijskih i motoričkih kinezioloških znanja i vještina, čijim se savladavanjem ostvaruje motorička kompetentnost učenika. Učenici će se stečenim znanjima koristiti kroz timske i pojedinačne motoričke aktivnosti tijekom samostalnog tjelesnog vježbanja. Stečena znanja važna su za razvoj i održavanje izvršavanja školskih obaveza te poštovanja pravila i različitosti.



**Moje tijelo i ja** – domena koja je usredotočena na ljudsko tijelo i antropološka obilježja. Učenici će učenjem o vlastitom tijelu biti osposobljeni za praćenje i održavanje optimalne razine tjelesne spremnosti. Omogućuje stjecanja znanja i navika koje doprinose ostvarivanju osobne dobrobiti, razvoju osobne odgovornosti, usmjerena je na učenje, spoznaju praćenje i razumijevanje vlastitog tijela: za zdravlje, za postignuće i za budućnost.

**Živim zdravo** - prije svega usmjerena je na razvijanje pozitivnog stava o tjelesnom vježbanju, usvajanju zdravstvenih, higijenskih, ekoloških i navika svakodnevnog tjelesnog vježbanja. Ova domena ističe važnost stjecanja i promjene navika radi uspostave zdravog načina života te promicanja brige o očuvanju i unapređenju zdravlja. Utemeljena je na odgojno-obrazovnim postupcima povezanim kineziološkom aktivnošću, koja stručno osmišljena i provedena tvori proces tjelesnog vježbanja i ponajviše je usmjerena na brigu o zdravlju i njegovu očuvanju (Nacionalni kurikulum nastavnog predmeta, 2016).

Svakodnevna tehnička otkrića i ponuda novih metodičkih materijala zahtjeva od nastavnika napore u njihovoj primjeni i praćenju rezultata uporabe. Krajnji rezultati rada tjelesne i zdravstvene kulture ovise o materijalnim uvjetima rada. Provođenje tjelesne i zdravstvene kulture u neprimjerenim prostorima, bez sredstava i pomagala nije jamstvo za uspješnu provođenju niti ostvarivanju ciljeva i zadaća. Adekvatni uvjeti su bitni, ali ne i presudan čimbenik. Kako će učenici savladati neki motorički zadatak ovisi naravno o učitelju, njegovim sposobnostima kako će iskoristiti raspoloživi prostor, opremu i sredstva. Učitelji se moraju brinuti o tome jer se predmet bitno razlikuje od drugih predmeta, a posebno u pogledu prostornih i vremenskih uvjeta održavanja nastave, izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti (Findak, 1999).

„Prostor za kineziološke aktivnosti je građevinski uređen prostor čija veličina i obrada trebaju biti usklađene sa zahtjevima određene kineziološke aktivnosti u svrhu sigurnog i humanog korištenja prostora bez obzira na vremenske i klimatske uvjete okoline“ (Findak,1999). Prostore dijelimo na otvorene i zatvorene objekte. Pod otvorene objekte za provođenje nastave spada: igralište, atletska staza, skakališta, bacališta, slobodne zelene površine, polivalentna vježbališta, bazeni i poligoni (Findak, 1996).

Površine otvorenih objekata su različite, no postoje tipične vrste:

1. travnate (površine s biljnim pokrovom od travnatih biljaka),
2. zrnate (pokrov se sastoji od zrnate mineralne smjese koja je vodopropusna i ne sadrži umjetna veziva),
3. plastične (višeslojne površine čiji je pokrovni sloj izrađen od sintetičkih materijala
4. tvrde (pokrovni sloj je izrađen os asfalta, betona i sl.).

Za potrebe tjelesne i zdravstvene kulture osim standardnih otvorenih objekata mogu se primijeniti i druge otvorene površine kao npr. prirodna plivališta, sanjkališta, skijališta i drugi prikladni tereni, ali uz uvjete koji vrijede na standardnim otvorenim objektima. U zatvorene objekte svrstavamo dvorane za tjelesnu i zdravstvenu kulturu, bazene i prikladne prostorije za vježbanje (Findak, 1996).

Dvorane omogućavaju provedbu dijela programa tjelesne i zdravstvene kulture i osiguravaju kontinuitet u radu tijekom školske godine i u razdobljima vremenskih neprilika. Kada se tjelesno vježbanje mora provoditi na otvorenom, dvorane se ne smiju zloupotrebjavati jer ni jedna dvorana učenicima ne pruža ono što učenicima omogućava vježbanje na svježem zraku. Za vrijeme kišnih dana adaptirane prostorije koje pružaju sigurnost učenicima i nastavniku mogu poslužiti u nedostatku prave dvorane. U tjelesnom i zdravstvenom odgojnom području koriste se specifična sredstva tj. oprema uz pomoć koje se provodi i kontrolira tjelesno vježbanje, a to su :

1. sprave,
2. rekviziti,
3. pomoćno-tehnička oprema.

Pod sprave podrazumijevamo pokretne elemente pomoću kojeg se odvija tjelesna aktivnost npr. gimnastičke sprave. U radu s učenicima primjenjuju se strunjače, švedske ljestve, švedska klupa, niske grede, visoke grede, švedski sanduk, odskočne daske, konopci za penjanje, karike i dr.

Rekviziti su potrebni za provođenje svih organizacijski oblika rada i jednako uspješno se rabe s učenicima svih uzrasta, na otvorenim i zatvorenim objektima, u svim

dijelovima sata. Rekviziti su: lopte, obruči, medicinke, motke, konopac za navlačenje i dr. Za izbor rekvizita na umu treba imati cilj koji se želi postići, moraju oblikom i težinom odgovarati dobi učenika.

Pomoćno tehnička sredstva su nužna u svakodnevnom radu. Primjenjuju se za obilježavanje terena, prostora za vježbanje, igri i dr. U pomoćno-tehnička sredstva ubrajamo štopericu, centimetarsku traku, vagu, visinomjer, kaliper, stalci, zastavice, pribor za provjeravanje motoričkih sposobnosti i dr.(Findak, 1996).

U budućnosti tjelesna i zdravstvena kultura imat će još značajniju ulogu u pripremi i osposobljavanju djece, učenika i mladih za život i rad. Fizički i mentalno sposobna osoba može se uspješno obraniti izazovima brzog i stresnog načina života u kojemu se nalazimo. Jedan od glavnih ciljeva tjelesne i zdravstvene kulture je čuvanje i unapređivanje zdravlja, zadovoljavanje čovjekovih biopsihosocijalnih motiva za kretanjem te poboljšanje, odnosno transformacija antropološkog statusa djece, učenika i mladih. Cilj i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture ostvaruju se na različite načine. Rezultati rada ovise o materijalno-tehničkim uvjetima u kojima se rad odvija. Ako se tjelesno vježbanje provodi u odgovarajućim materijalno-tehničkim uvjetima, uz nadzor stručno osposobljenih kadrova, uspjeh će biti bolji nego ako se tjelesno vježbanje provodi u neprimjerenim prostorima, bez sredstava i pomagala. U Republici Hrvatskoj u tom segmentu vladaju različiti uvjeti. Neke škole raspolažu s kvalitetnim i primjerenim uvjetima rada, dok u nekim ne postoje najosnovniji uvjeti provođenja nastave tjelesne i zdravstvene kulture što najčešće možemo vidjeti u školama ruralnih sredina. Nastavnici se moraju prilagođavati uvjetima u kojima rade te time plan i program rada propisan od strane MZOŠ u nekim školama se, nažalost, ne može u potpunosti realizirati. Krajnji uspjeh tjelesne i zdravstvene kulture ovisi o materijalno tehničkim uvjetima, načinu njihova korištenja i primjenjivanja. Učitelj svojim sposobnostima i znanjima treba na najbolji način iskoristiti materijalno-tehničke uvjete, odnosno raspoloživi prostor, opremu, sredstva i pomagala te na taj način omogućiti učenicima kvalitetan rad s naglaskom na potrebitost tjelesne aktivnosti. Nastava tjelesne i zdravstvene kulture trebala bi biti raznovrsna, a time i pristupačnija učenicima. Nažalost, situacija u osnovnim i srednjim školama Republike Hrvatske po pitanju materijalno tehničkih uvjeta nešto je drugačija. Velik broj škola, kako onih centralnih tako i onih područnih, nema sportske dvorane ni vanjske terene. U nekim manjim gradovima postoje dvorane u kojima se nastava provodi udvojeno tako da na

polovici dvorane radi jedno razredno odjeljenje, a na drugoj polovici dvorane drugo razredno odjeljenje. Neke dvorane koriste tri i više škola te u takvoj dvorani dnevno vježba između 800-1000 učenika, a one svojim dimenzijama ne odgovaraju standardima. Postoje naravno i škole koje imaju optimalne materijalno-tehničke uvijete, međutim činjenica je da još uvijek u većini škola ipak prevladavaju manje zadovoljavajući, odnosno slabiji materijalno tehnički uvjeti. Osim nedostatka materijalnih uvjeta, učitelji navode i još jedan problem provedbe programa, a to je nedovoljna obučenost u provedbi pojedinih tema. Također se nerijetko učitelji osjećaju „nesigurno“ u provedbi nekih elemenata iz programa kao npr. gimnastike i plesova pa ih izbjegavaju (Šunda i sur., 2011).

Za učenike oštećena zdravlja, odnosno učenike koji se nalaze u razdoblju zdravstvenog oporavka treba za svakog izraditi program ovisno o stupnju i vrsti oštećenja. Sve ovo zahtjeva prije svega puno znanja i truda svakog nastavnika. Ukoliko materijalno-tehnički uvjeti nisu primjereni, cijeli posao nastavnika dodatno je otežan, odnosno nastavnik se nalazi u situaciji da zbog lošijih materijalno-tehničkih uvjeta nije u mogućnosti odraditi određene nastavne teme plana i programa. Lošiji materijalni uvjeti više su prisutni u područnim školama i u manjim gradovima, nego u centralnim školama i razvijenijim gradovima (Šunda i sur., 2011).

## 4. METODE RADA

### 4.1. Uzorak ispitanika

Istraživanje je provedeno u osnovnim školama od 1. do 4. razreda urbanih i ruralnih sredina koristeći anonimni upitnik kojim su se ispitale razlike u bavljenju tjelesne aktivnosti u školi i slobodnom vremenu djece urbanih i ruralnih sredina. Istraživanje je provedeno na uzorku od 436 učenika od kojih je 276 ispitanika sa područja urbanih sredina, a 160 ispitanika sa područja ruralnih sredina.

*Tablica 1.* Broj ispitanika

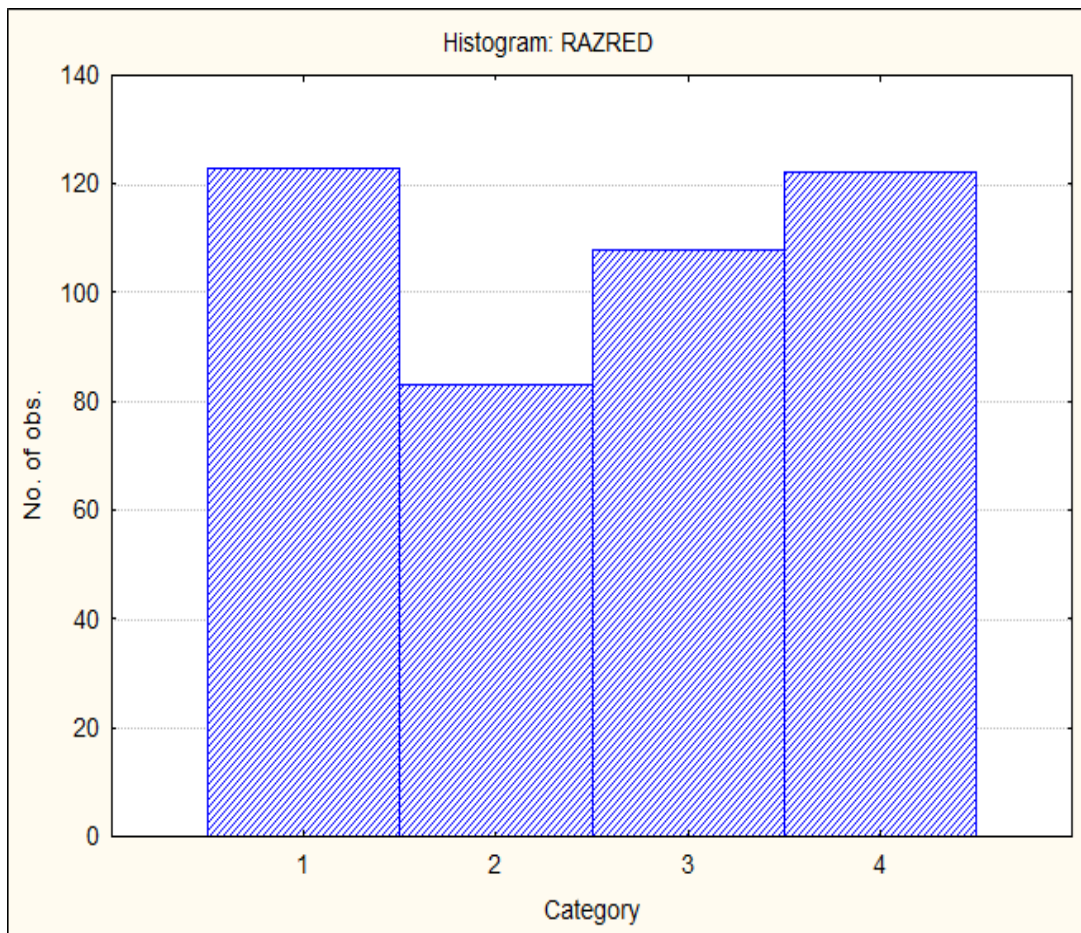
	<b>Broj ispitanika</b>	<b>%</b>
SELO	160	36,36
GRAD	276	62,72

### 4.2. Uzorak varijabli

Anketni upitnik sastojao se od 14 varijabli. Učenici su na početku anketnog upitnika trebali napisati opće podatke (spol, dob, školu i razred).

*Tablica 2.* Broj učenika od 1. do 4. razreda

<b>Razred</b>	<b>Broj ispitanika</b>	<b>%</b>
1	123	27,95
2	83	18,86
3	108	24,55
4	122	27,73



Slika 1. Grafički prikaz broja učenika od 1. do 4. razreda

Na Slici 1. prikazan je broj ispitanika od 1. do 4. razreda koji su sudjelovali u istraživanju. U prvom razredu sudjelovalo je 123 ispitanika, u drugom razredu 83, u trećem razredu 108 i u četvrtom razredu 122 ispitanika iz urbanih i ruralnih sredina.

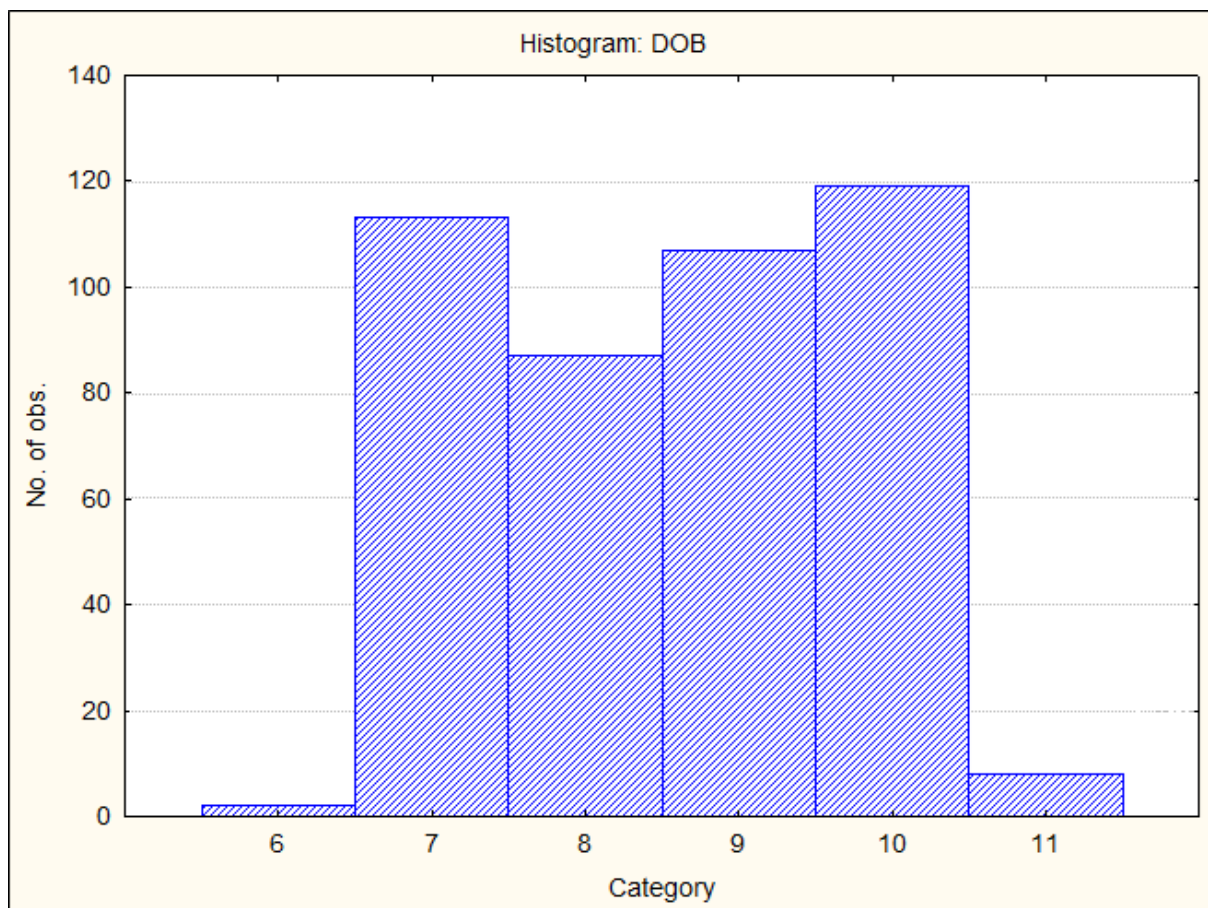
Na uzorku od 436 ispitanika djevojčica je 220, a dječaka 216.

Tablica 3. Broj ispitanika prema spolu

<b>Spol</b>	<b>Broj ispitanika</b>	<b>%</b>
DJEVOJČICE	220	50,00
DJEČACI	216	49.09

Tablica 4. Dob ispitanika

	<b>Broj ispitanika</b>	<b>%</b>
6	2	0,45
7	113	25,68
8	87	19,77
9	107	24,32
10	119	27,05
11	8	1,82



*Slika 2.* Grafički prikaz ispitanika prema dobi

Na *Slici 2.* prikazan je broj ispitanika koji je sudjelovao u istraživanju. Uzorak ispitanika činilo je 2 učenika u dobi od 6 godina, 113 učenika od 7 godina, 87 učenika od 8 godina, 107 učenika od 9 godina, 119 učenika od 10 godina i 8 učenika od 11 godina.

#### **4.3. Metode obrade podataka**

Za sve varijable izračunati su osnovni deskriptivni parametri: standardna devijacija (SD) i aritmetička sredina (AS). Za utvrđivanje razlika između učenika u urbanim i ruralnim sredinama korištena je univarijatna analiza varijance.



## 5. REZULTATI I RASPRAVA

Rezultati istraživanja u analiziranim varijablama prikazani su kroz tablične i slikovne prikaze, a ukazuju na razliku tjelesne aktivnosti djece urbanih i ruralnih sredina te koliko vremena provode koristeći televiziju i društvene mreže u slobodno vrijeme.

### 1. Varijabla - Tjedni font sati nastave tjelesne i zdravstvene kulture

Tablica 5. Tjedni font sati nastave tjelesne i zdravstvene kulture

Tjedni broj sati	Broj ispitanika	%
2	122	27,73
3	436	71,36

Dobiveni rezultati pokazuju da 27,73% učenika u školama urbanih i ruralnih sredina nastavu ima dva puta tjedno, a 71,36% učenika tri puta tjedno.

### 2. Varijabla - Ima li vaša škola sportsku dvoranu ?

Tablica 6. Opremljenost škola sportskim dvoranama

Sportska dvorana	Broj ispitanika	%
DA	300	68,18
NE	136	30,91

Rezultati dobiveni analizom 2. varijable prikazuju da 68,18% učenika ima sportsku dvoranu, 30,91% uopće nema sportsku dvoranu u školi.

### 3. Varijabla - Jeste li zadovoljni nastavom tjelesne i zdravstvene kulture?

Tablica 7. Zadovoljstvo nastavom TZK

<b>Nastava</b>	<b>Broj ispitanika</b>	<b>%</b>
DA	395	89,77
NE	41	9,32

Dobiveni rezultati u 3. varijabli prikazuju da je 89,77% ispitanika zadovoljno nastavom tjelesne i zdravstvene kulture u školi, a 9.32% ispitanika uopće nije zadovoljno nastavom.

### 4. Varijabla - Pohađaš li izvannastavnu aktivnost u školi?

Tablica 8. Sudjelovanje u izvannastavnim aktivnostima

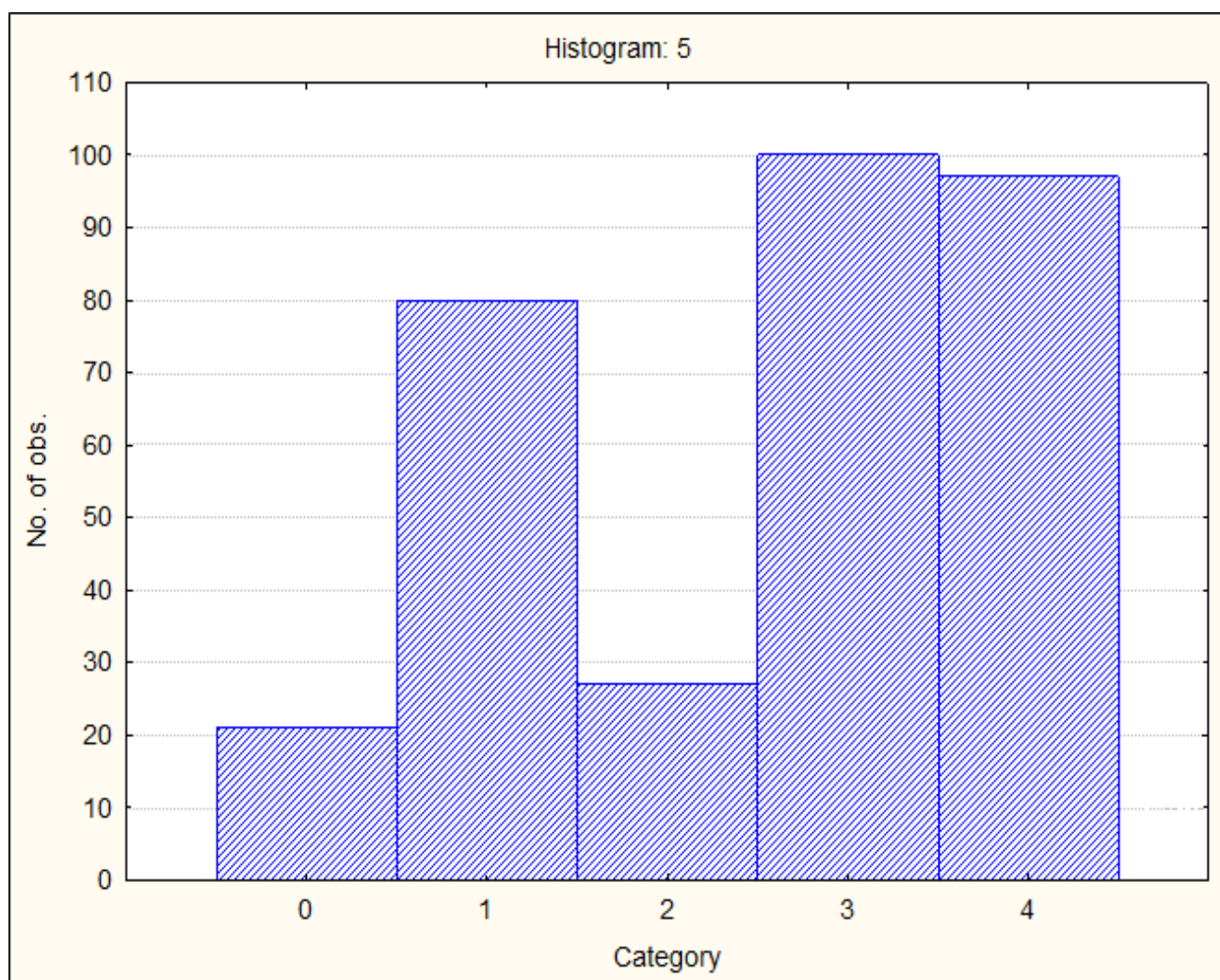
<b>Izvannastavne aktivnosti</b>	<b>Broj ispitanika</b>	<b>%</b>
DA	325	73,86
NE	111	25,23

Rezultati pokazuju da 73,86 % učenika pohađa izvannastavnu aktivnost u školi, dok 25,23% učenika ne pohađa nikakvu izvannastavnu aktivnost.

## 5. Varijabla – Koju izvannastavnu aktivnost pohadaš?

Tablica 9. Izvannastavne aktivnosti

Aktivnost	Broj ispitanika	%
LITERARNA GRUPA (0)	21	4,77
LIKOVNA GRUPA (1)	80	18,18
ZBOR (2)	27	6,14
SPORT (3)	100	22,73
NEŠTO DRUGO (4)	97	22,05



Slika 3. Grafički prikaz izvannastavnih aktivnosti

U analizi rezultata 5. varijable možemo uočiti da najmanji postotak 4,77% učenika pohađa literarnu grupu, 18,18% likovnu grupu, 6,14% učenika uključeno je u zbor, 22,73% učenika za izvannastavnu aktivnost izabralo je sport, a 22,05% pohađa neku drugu aktivnost.

## 6. Varijabla - Kako provodiš slobodno vrijeme?

### Varijabla 6.1. Gledam televizor/ surfam internetom / igram igrice

*Tablica 10. Aktivnosti u slobodno vrijeme*

<b>Multimedija</b>	<b>Broj ispitanika</b>	<b>%</b>
NE	23	5,23
DA	413	93,86

Dobiveni rezultati ukazuju da 93,86% učenika slobodno vrijeme provodi gledajući televizor, surfajući internetom ili igrajući igrice, a svega 5,23% učenika na taj način ne provodi slobodno vrijeme.

### Varijabla 6.2. Čitam knjigu

Tablica 11. Aktivnosti u slobodno vrijeme

<b>Čitanje</b>	<b>Broj ispitanika</b>	<b>%</b>
NE	60	13,64
DA	376	85,45

Dobiveni rezultati prikazuju da 85,45% ispitanika u slobodno vrijeme čita knjigu, dok 13,64% ispitanika uopće ne čita.

### Varijabla 6.3. Bavim se sportom

Tablica 12. Aktivnosti u slobodno vrijeme

<b>Sport</b>	<b>Broj ispitanika</b>	<b>%</b>
NE	55	12,50
DA	381	86,59

86,59% ispitanika je odgovorilo da se bavi sportom u slobodno vrijeme, a 12,50% ispitanika se uopće ne bave sportom.

#### Varijabla 6.4. Pomažem roditeljima u različitim poslovima

Tablica 13. Aktivnosti u slobodno vrijeme

<b>Pomaganje</b>	<b>Broj ispitanika</b>	<b>%</b>
NE	34	7,73
DA	402	91,36

U Tablici 13. prikazano je da 91,36% ispitanika u slobodno vrijeme pomaže roditeljima u različitim poslovima, dok 7,73% ispitanika ne pomaže roditeljima.

#### 7. Varijabla - Koliko vremena dnevno provodiš u aktivnostima slobodnog vremena?

Tablica 14. Aktivnosti u slobodno vrijeme

<b>Varijabla</b>	<b>Broj ispitanika</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>
MULTIMEDIJA	436	58,16	49,62

Rezultati dobiveni analizom 7. varijable ukazuju da učenici u prosjeku provode 58,16 minuta dnevno gledajući televiziju / surfajući internetom ili igrajući igrice.

## 8. Varijabla - Čitam knjigu

Tablica 15. Aktivnosti u slobodno vrijeme

<b>Varijabla</b>	<b>Broj ispitanika</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>
ČITANJE	436	32,94	29,12

Rezultati prikazani u *Tablici 15.* pokazuju da ispitanici dnevno čitaju knjigu 32,94 minute.

## 9. Varijabla - Bavim se sportom

Tablica 16. Aktivnosti u slobodno vrijeme

<b>Varijabla</b>	<b>Broj ispitanika</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>
SPORT	436	63,97	43,01

Ispitanici se u prosjeku dnevno 63,97 minuta bave sportom.

## 10. Varijabla - Pomažem roditeljima u različitim poslovima

Tablica 17. Aktivnosti u slobodno vrijeme

Varijabla	Broj ispitanika	AS	SD
POMAGANJE	436	49,63	40,29

Zanimljiv podatak možemo iščitati iz *Tablice 17.* koja prikazuje da ispitanici u prosjeku 49,63 minute dnevno pomažu roditeljima u različitim poslovima.

## 11. Varijabla - Baviš li se sportom u slobodno vrijeme?

Tablica 18. Aktivnosti u slobodno vrijeme

Sport	Broj ispitanika	%
DA	373	84,77
NE	62	14,09

Dobiveni rezultati 11. varijable nam pokazuju da se 84,77% ispitanika u slobodno vrijeme bavi sportom, a 14,09% ih se uopće ne bavi sportom.



## 12. Varijabla - Jesi li upisan/a na neku sportsku aktivnost?

Tablica 19. Sportske aktivnosti djece u slobodno vrijeme

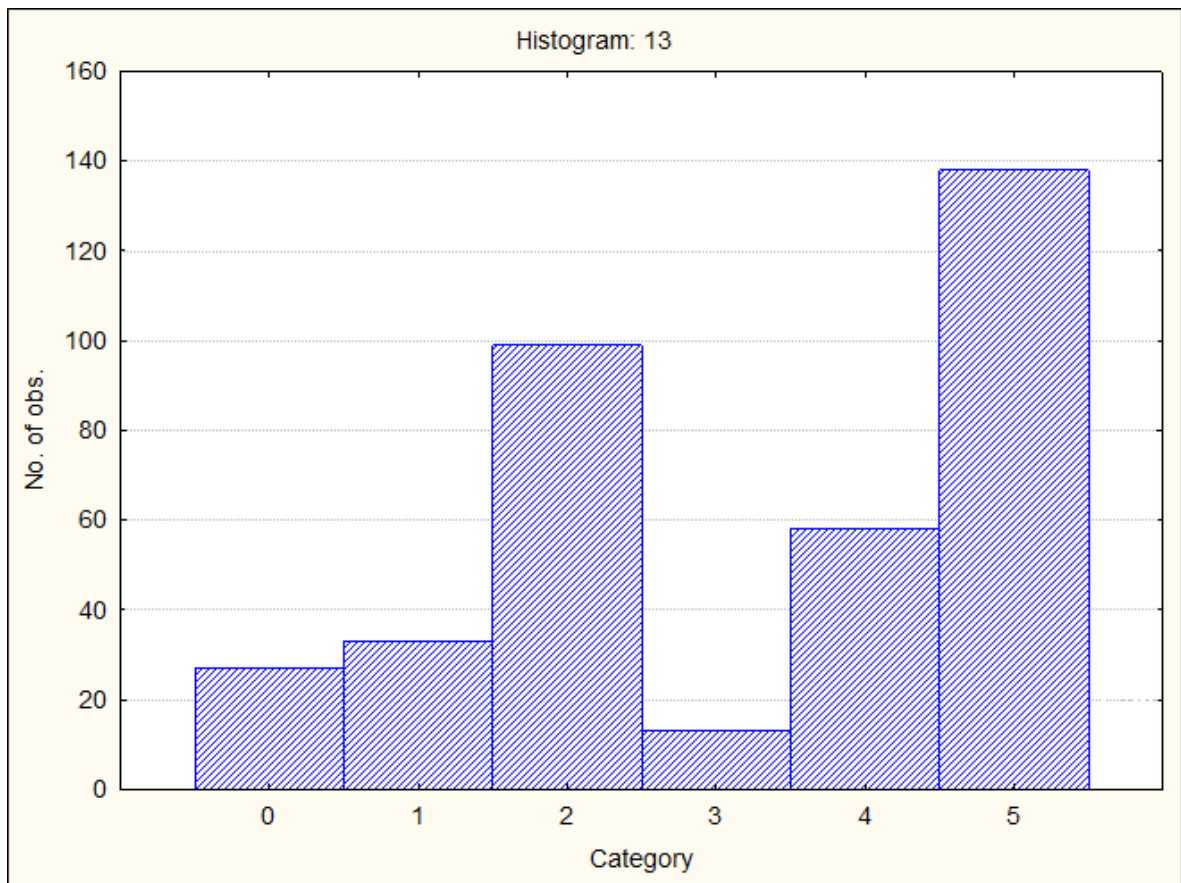
<b>Sport</b>	<b>Broj ispitanika</b>	<b>%</b>
DA	276	62,73
NE	159	36,14

Od ukupnog broja ispitanika 62,73% je upisano na neku sportsku aktivnost, a 36,14% ispitanika nije upisano na sportsku aktivnost.

## 13. Varijabla - Kojom sportskom aktivnošću se baviš?

Tablica 20. Sportske aktivnosti djece u slobodno vrijeme

<b>Sport</b>	<b>Broj ispitanika</b>	<b>%</b>
PLIVANJE (0)	27	6,14
KOŠARKA (1)	33	7,50
NOGOMET (2)	99	22,50
ODBOJKA (3)	13	2,95
PLES (4)	58	13,18
NEŠTO DRUGO (5)	138	31,36



*Slika 4.* Grafički prikaz sportskih aktivnosti

Iz analiziranih podataka u 13. varijabli može se uočiti da se 6,14% ispitanika bavi plivanjem, 7,50% košarkom, 22,50% nogometom, 2,95% odbojkom, 13,18% plesom, a 31,36 % ispitanika bavi se nekom drugom sportskom aktivnošću.

#### 14. Varijabla - Odlaziš li na sportsko igralište u svom mjestu bez roditelja?

Tablica 21. Odlasci na sportska igrališta

Igralište	Broj ispitanika	%
DA	190	43,18
NE	104	23,64
PONEKAD	141	32,05

U zadnjoj varijabli rezultati nam pokazuju da 43,18% ispitanika odlazi na sportsko igralište u mjestu bez roditelja, 23,64% ispitanika ne odlazi bez roditelja i 32,05% ispitanika ponekad odlaze sami, a ponekad sa roditeljima.

Da bi utvrdili razlike u analiziranim varijablama između djece koja žive u urbanim i ruralnim sredinama korištena je univarijatna analiza varijance. Rezultati razlika između dvije skupine ispitanika prikazani su u *Tablici 22*.

Tablica 22. Razlika u analiziranim varijablama između djece u urbanim i ruralnim sredinama

Varijabla	SS Effect	df Effect	MS Effect	SS Error	df Error	MS Error	F	p
1	0,140	1	0,140	88	434	0,202	0,69450	0,405098
2	13,584	1	13,584	80	434	0,184	73,69562	0,000000
3	0,251	1	0,251	37	434	0,085	2,95716	0,086211
4	0,221	1	0,221	83	434	0,190	1,16369	0,281301
5	9,071	1	9,071	552	323	1,709	5,30890	0,021851
6.1.	1,319	1	1,319	20	434	0,047	27,97517	0,000000
6.2.	0,245	1	0,245	51	434	0,119	2,06492	0,151444
6.3	0,033	1	0,033	48	434	0,111	0,29439	0,587702
6.4.	0,559	1	0,559	31	434	0,071	7,87615	0,005235
7	4052,758	1	4052,758	1067156	434	2458,885	1,64821	0,199888
8	1252,643	1	1252,643	367606	434	847,019	1,47889	0,224610
9	7811,687	1	7811,687	796927	434	1836,237	4,25418	0,039748
10	152,012	1	152,012	706090	434	1626,934	0,09343	0,760002
11	0,101	1	0,101	53	433	0,123	0,82374	0,364594
12	7,486	1	7,486	93	433	0,216	34,70581	0,000000
13	16,029	1	16,029	1047	366	2,860	5,60369	0,018442
14	0,805	1	0,805	325	433	0,750	1,07343	0,300749

(SS Effect – suma kvadrata između grupa, MS – varijanca između grupa, df – broj stupnjeva slobode između grupa, F - F-vrijednost, p - razina značajnosti)

Univarijatnom analizom varijance utvrđene su statistički značajne razlike između djece koja žive u urbanim i ruralnim sredinama u sljedećim varijablama: *opremljenost škola sportskim dvoranama, sudjelovanje u izvannastavnim aktivnostima, korištenje multimedijских sadržaja (gledanje televizije/ surfanje internetom/igranje igara), pomaganje roditeljima, bavljenje sportom, članstvo u sportskim klubovima i izbor sportskih aktivnosti.*

Dobiveni rezultati prve varijable pokazuju da 27,73% učenika nastavu tjelesne i zdravstvene kulture ima dva puta tjedno, a 71,36% tri puta tjedno, stoga možemo zaključiti da učitelji u školama urbanih i ruralnih sredina nastavu provode redovito. Iz druge varijable smo dobili rezultat iz kojeg saznajemo da 68,18% učenika u svojim školama imaju školsku dvoranu, a zabrinjavajući podatak je da 30,91% učenika nema uvjete za održavanje kvalitetne nastave tjelesne i zdravstvene kulture tj. nemaju školsku dvoranu. Taj podatak potvrđuju nam rezultati prikazani u *Tablici 23.* u kojoj je vidljiva statistički značajna razlika ispitanika iz urbane i ruralne sredine. 89,77% učenika zadovoljno je nastavom tjelesne i zdravstvene kulture, a 9,32% učenika nije zadovoljno nastavom. U 5. varijabli koja se odnosi na izvannastavne školske aktivnosti utvrđeno je da 73,86 % ispitanika pohađa neku izvannastavnu aktivnost, dok 25,23% ispitanika nije uključeno niti u jednu izvannastavnu aktivnost. U istoj varijabli dobivena je statistički značajna razlika između ispitanika urbane i ruralne sredine.

4,77% ispitanika pohađa literarnu grupu, 18,18% pohađa likovnu grupu, a 6,14% za izvannastavnu aktivnost odabralo je zbor. Najviši postotak od 22,73% ispitanika odabire sport, a nakon toga je 22,05% kao izvannastavnu aktivnost izabralo nešto drugo. Šestom varijablom utvrđivalo se kako učenici provode svoje slobodno vrijeme. U svoje slobodno vrijeme 93,86% ispitanika gleda TV, igra igrice ili surfa internetom, 86,39 % čita knjigu, 86,59% se bavi sportom, a 91,36% pomaže roditeljima u različitim poslovima. Statistički značajne razlike između ispitanika iz urbane i ruralne sredine vidljive su u varijablama gledanje TV/ igranje igrice/ surfanje internetom i pomaganju roditeljima. Dobiveni rezultati upućuju da djeca iz ruralnih sredina više slobodnog vremena provode pomažući roditeljima u različitim poslovima, dok djeca iz urbanih sredina slobodno vrijeme u većoj mjeri provode uz televiziju i Internet. U 7., 8., 9. i 10. varijabli ispitanici su trebali napisati koliko minuta dnevno provode u određenim aktivnostima slobodnog vremena. Dobiveni rezultati su sljedeći: ispitanici dnevno u prosjeku 58,16 minuta provode pred televizijom i internetom, 32,94 minute dnevno čitaju knjigu, 63,97 minuta dnevno se bave nekom od sportskih aktivnosti, a 49,63 minute u prosjeku pomažu roditeljima u različitim poslovima. Rezultati univarijatne analize varijance pokazuju da postoji statistički značajna razlika između ispitanika dviju skupina u sportskim aktivnostima u slobodno vrijeme u 9. varijabli. Također, razlika između djece koja žive u urbanim i ruralnim sredinama očituje se i u dobivenim rezultatima 12. varijabli gdje je 36,14% ispitanika iz ruralnih sredina odgovorilo da nije upisano na niti jednu organiziranu sportsku aktivnost. Razlog ovog rezultata vjerojatno

proizlazi iz svakodnevnih okolnosti s kojima se roditelji i njihova djeca u ruralnoj sredini susreću, od prijevoza, udaljenosti sela i grada do financijskih zahtjeva koja proizlaze iz sudjelovanja djece u takvim aktivnostima. U predzadnjoj 12. varijabli utvrđene su statistički značajne razlike kod djece koja žive u urbanim i ruralnim sredinama kod pohađanja sportskih aktivnosti u slobodno vrijeme. Najveći broj ispitanika 31,36% od ponuđenih odgovora odabralo je nešto drugo, nakon toga slijedi nogomet sa 22,50% ispitanika, 13,18% ispitanika u slobodno vrijeme bavi se plesom, a samo 6,14% ispitanika pohađa plivanje. U zadnjoj varijabli ispitanici su odgovarali odlaze li na sportsko igralište u mjestu sami ili uz nadzor roditelja. Ovom varijablom pokušali smo doznati koliko su djeca samostalna i slobodna u mjestu u kojem žive, a dobiveni rezultati ukazuju da ne postoje statistički značajne razlike između djece iz urbanih i ruralnih sredina. 43,18% ispitanika na sportsko igralište u mjestu odlazi bez nadzora roditelja, 23,64% ispitanika ne odlazi bez nadzora roditelja, dok 32,05% ispitanika ponekad odlazi uz nadzor, a ponekad bez nadzora roditelja.

Prema istraživanju Miholić, Hraski i Juranić (2015) statistički značajne razlike vidljive su kod izbora aktivnosti u slobodno vrijeme gdje djeca iz ruralnih sredina odabiru nogomet kao kineziološku aktivnost, dok kod djece urbanih sredina ta kineziološka aktivnost nije toliko prisutna. Kao što je već spomenuto, 22,50% ispitanika kao izbor kinezioloških aktivnosti u slobodno vrijeme odabralo je nogomet, stoga možemo potvrditi navedeno i kroz rezultate ovog istraživanja. Nadalje, po pitanju izvannastavnih školskih aktivnosti navode da nema statistički značajne razlike te ispitanici ovih dviju skupina imaju sličan izbor izvannastavnih školskih aktivnosti, dok isto nije slučaj kod izbora izvannastavnih aktivnosti kod djece iz urbane i ruralne sredine. Razlog tome možemo pripisati činjenici da u školama ruralnih sredina opada broj djece te da škole nemaju adekvatna sredstva odnosno nisu opremljena sportskim dvoranama.

U istraživanju Božić (2018) djeca iz urbane sredine više vremena provode za računalom od djece ruralnih sredina stoga možemo zaključiti da je dobiveni rezultat u ovom istraživanju rezultat potvrdio navedeno. Slični rezultati odnose se na izbor sportskih aktivnosti u slobodno vrijeme, gdje se kod djece iz urbane i ruralne sredine prednost daje nogometu i plesu.

## 6. ZAKLJUČAK

U današnje vrijeme učenici često odabiru aktivnosti koje ne zahtijevaju veliki tjelesni napor te vrijeme provode koristeći suvremenu tehnologiju. Takav način života ima za posljedicu negativan utjecaj na zdravlje učenika te se ne potiče adekvatan razvoj sposobnosti kroz takve aktivnosti. Zadaća društva u kojem živimo mora biti u stvaranju navike za cjeloživotno korištenje slobodnog vremena u kojem samostalno tjelesno vježbanje djece i mladeži treba biti svakodnevica. Polaskom u školu djeca se sve manje kreću i to prvenstveno zbog početka novih obaveza koje mijenjaju njihov način života. Učitelji trebaju raditi na promjeni navika učenika i poticati ih na što više kretanja i aktivnije provođenje nastave i slobodnog vremena. Svaki roditelj i učitelj djecu treba učiti življenju aktivnim životom kako ne bi ostali „zarobljeni“ u modernom svijetu. Rezultati istraživanja pokazali su da djeca i učitelji ruralnih sredina nemaju uvjete za kvalitetno održavanje nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Nedovoljni materijalni uvjeti mogu utjecati na motivaciju i samog učitelja, stoga su učenici iz ruralnih sredina u nižim razredima od početka uskraćeni u potrebnim kineziološkim aktivnostima.

Danas se puno govori o izvanškolskim sportskim aktivnostima, ali se, nažalost, u praksi se sve češće susrećemo sa problemom da se predmet tjelesna i zdravstvena kultura ne provodi u adekvatnim materijalnim uvjetima rada i na adekvatne načine, a ima izuzetno važnu ulogu za pravilan rast i razvoj. Također, izvanškolske sportske aktivnosti su, nažalost, privilegija gradske djece. Djeca u ruralnim sredinama, velika većina njih, nemaju iste mogućnosti. Za njih je tjelesna i zdravstvena kultura jedini oblik organiziranog vježbanja. Djeca iz ruralnih područja statistički značajno više vremena provode u aktivnostima koje su vezane za školu, dok djeca urbanih područja statistički značajno više vremena provode u igri i kineziološkim aktivnostima (Badrić, Prskalo, Šilić, 2011).

Uloga učitelja i uloga tjelesne i zdravstvene kulture posebno je važna u svakoj sredini. Odgajanje zdravih ljudi, u psihičkom i fizičkom smislu, neprocjenjivo je za svako društvo i sredinu. Nedostatak tehničkih i materijalnih uvjeta za rad ne daje nam za pravo oduzimati djeci njihovo pravo na vježbanje, i to svakodnevno. Zadaća učitelja nije tek puko prenošenje znanja – ona nadilaze okvire nastavnog plana i programa, s

obzirom na uvjete rada, ali prvenstveno na djetetov zahtjev. Učitelj koji brine o djetetovim potrebama s obzirom na uvjete u kojima živi i školu u kojoj uči, obrazuje i odgaja cjelovitu osobu, živjela ona u gradu ili na selu. Tu prednjači volja i želja, ali prije svega odgovornost učitelja da omogući svim svojim učenicima dostojno obrazovanje, rame uz rame suvremenim zahtjevima i potrebama pojedinca i društva u cjelini (Pavičić, 2016).



## 7. LITERATURA

1. FINDAK, V. (1999) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
2. FINDAK, V. (1996) *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*. Zagreb: Školska knjiga.
3. CAPUT JOGUNICA, R. BARIĆ, R. (2015) *Izvannastavne i izvanškolske kineziološke aktivnosti i sadržaji za učenike od 1. do 4. razreda osnovne škole*. Zagreb: Školska knjiga.
4. ROSIĆ, V. (2005) *Slobodno vrijeme – slobodne aktivnosti*. Rijeka. Žagar.
5. ANDRIJAŠEVIĆ, M. (2000) *Slobodno vrijeme i igra*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu sveučilišta u Zagrebu.
6. Nastavni plan i program za osnovnu školu (2006).
7. Nacionalni kurikulum nastavnog predmeta (2016).
8. PLENKOVIĆ, J. (1997) *Slobodno vrijeme i odgoj*. Zadar: Filozofski fakultet u Zadru.
9. PEJIĆ PAPAK, P, VIDULIN, S. (2016) *Izvannastavne aktivnosti u suvremenoj školi*. Zagreb: Školska knjiga.
10. SEFARAGIĆ, D, (2002) *Selo: izbor ili usud*. Zagreb. Biblioteka za znanost i društvo.
11. JURKO, D. (2015) *Osnove kineziologije*. Zagreb. Udžbenici Sveučilišta u Splitu.
12. PAVIČIĆ D. (2016.) *Nastava tjelesne i zdravstvene kulture u školama ruralnih krajeva*. Zbornik radova 25. ljetne škole: Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva. str. 678.-681. [Online] Dostupno na – URL: [https://www.hrks.hr/skole/25\\_ljetna\\_skola/678-Pavicic.pdf](https://www.hrks.hr/skole/25_ljetna_skola/678-Pavicic.pdf) [Pristupljeno: 17.8.2019]
13. BOŽIĆ, L. (2018) *Razlike u interesima s obzirom na kineziološke aktivnosti djece urbane i ruralne sredine slavonske regije*. Diplomski rad. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.
14. BADRIĆ, M., PRSKALO, I., (2011.) *Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih*. Časopis za pedagoški teoriju i praksu.str.479 – 494. [Online] 152 Dostupno na <https://hrcak.srce.hr/82788>:. [Pristupljeno: 17. 8 2019.]
15. ŠUNDA, M., TVOREK, A., NABRŠNIGG, K. i KNJAZ, D. (2011.) *Kolika je realna mogućnost provođenja nastavnih tema tjelesne i zdravstvene kulture u školama u Republici Hrvatskoj?* Zbornik radova 20. ljetne škole: Dijagnostika u područjima

- edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. str. 511.-514. [Online] Dostupno na <https://www.bib.irb.hr/788575>:. [Pristupljeno: 17. 8 2019.]
16. MIHOLIĆ, J. HRASKI, M JURANIĆ, A. (2015.). *Urbano i ruralne razlike u bavljenju kineziološkim aktivnostima i provođenju slobodnog vremena učenika primarnog obrazovanja*. Zbornik radova Istraživanja paradigmi djetinjstva, odgoja i obrazovanja, Kineziološka edukacija sadašnjost i budućnost [Online] Dostupno na: <https://www.bib.irb.hr/769271>. [Pristupljeno: 17. 8 2019.]
17. CETINIĆ, J., PERIĆ, V., SAMARŽIJA, D. (2011.) *Urbano ruralne razlike antropometrijskih obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te motoričkih dostignuća (skokovi, trčanja i bacanja) učenika rane školske dobi. : Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*. str.233.-238. [Online] Dostupno na: <https://www.bib.irb.hr/769271>. [Pristupljeno: 17. 8 2019.]
18. HARASIN, D., PERIĆ, V., OGRIZEK, L. (2011.) *Razlike u nekim antropološkim obilježjima učenika s obzirom na urbano - ruralnu pripadnost*. Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. str. 176.-182. [Online] Dostupno na: [https://www.hrks.hr/FEIP-zbornik/FIEP\\_2011.pdf](https://www.hrks.hr/FEIP-zbornik/FIEP_2011.pdf). [Pristupljeno: 17. 8 2019.]
19. BADRIĆ, M., PRSKALO, I., ŠILIĆ, N. (2011.) *Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika urbanih i ruralnih područja: Tjelesna i zdravstvena kultura u 21.stoljeću-kompetencije učenika*. str. 58 - 65. [Online] Dostupno na: <https://www.bib.irb.hr/517537>. [Pristupljeno: 17. 8 2019.]

## SAŽETAK

Tema ovog diplomskog rada je tjelesna aktivnost djece iz urbanih i ruralnih sredina. Nedostatak tjelesne aktivnosti djece i mladeži te sjedilački način života negativno utječe na zdravlje odraslih i djece. Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi razlike u provođenju slobodnog vremena te izbora kinezioloških aktivnosti kod dviju skupina ispitanika. Istraživanje je provedeno u školama urbanih i ruralnih sredina pomoću anonimnog upitnika koji se sastojao od 14 varijabli. Temeljem dobivenih može se utvrditi da djeca iz urbanih sredina više slobodnog vremena provode uz televiziju i Internet, dok djeca iz ruralnih sredina veći dio slobodnog vrijeme provode pomažući roditeljima u različitim poslovima. Nadalje, dobiveni rezultati pokazuju da djeca iz ruralnih sredina nemaju adekvatne uvjete za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture kao djeca iz urbanih sredina.

*Ključne riječi:* tjelesna i zdravstvena kultura, urbana sredina, ruralna sredina, tjelesna aktivnost, izvannastavne aktivnosti, slobodno vrijeme

## SUMMARY

The theme of this master's thesis is the physical activity of children from urban and rural areas. The lack of physical activity of children and young people and a sedentary lifestyle adversely affect the health of adults and children. This study aimed to identify differences in leisure time and choice of sport activities in the two groups of subjects. The survey was conducted in urban and rural schools using an anonymous questionnaire consisting of 14 variables. Based on the results obtained, it can be established that children from urban areas spend more free time with television and the Internet, while children from rural areas spend most of their free time assisting parents in various jobs. Furthermore, the results obtained show that children from rural areas do not have adequate conditions for teaching Physical education as children from urban areas.

*Keywords:* Physical education, urban environment, rural environment, physical activity, extracurricular activities, leisure time

## PRILOG

### ANKETNI UPITNIK

**SPOL** M Ž **DOB** \_\_\_\_\_

**ŠKOLA** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

#### 1. Koliko puta tjedno imate nastavu tjelesne i zdravstvene kulture?

- a) jedan put tjedno    b) dva puta tjedno    c) tri puta tjedno

#### 2. Ima li vaša škola sportsku dvoranu?

- a) da    b) ne

#### 3. Jesi li zadovoljan/a nastavom tjelesne i zdravstvene kulture u vašoj školi?

- a) da    b) ne

#### 4. Pohađatš li izvannastavnu školsku aktivnost?

- a) da    b) ne

#### 5. Ako da, koju izvannastavnu aktivnost pohađaš?

- a) literarnu grupu    b) likovnu grupu    c) zbor    d) sport    e) nešto drugo

#### 6. Kako provodiš slobodno vrijeme? ( možete zaokružiti više odgovora )

- 6.1 gledam televizor/surfam internetom/ igram igrice    6.2 čitam knjigu    6.3 bavim se sportom    6.4 pomažem roditeljima u različitim poslovima

**Koliko vremena dnevno provodiš u aktivnostima slobodnog vremena?**

7. gledam tv/surfam internetom/ igram igrice \_\_\_\_\_ ( minuta )

8.čitam knjigu \_\_\_\_\_ ( minuta )

9. .bavim se sportom \_\_\_\_\_ (minuta )

10.pomažem roditeljima u različitim poslovima \_\_\_\_\_ ( minuta )

**11. Baviš li se sportom u slobodno vrijeme?**

a) da b) ne

**12. Jesi li upisan/a na neku sportsku aktivnost?**

b) da b) ne

**13. Kojom sportskom aktivnošću se baviš ?**

a) plivanje b) košarka c) nogomet d) odbojka e) ples f) nešto drugo

**14. Odlaziš li na sportsko igralište u svom mjestu bez roditelja?**

a) da b) ne c) ponekad