

# Kineziološke aktivnosti i slobodno vrijeme učenika

---

**Kutuzović, Martina**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2015**

*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:137:657751>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-22**



*Repository / Repozitorij:*

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



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Odjel za odgojne i obrazovne znanosti

MARTINA KUTUZOVIĆ

KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI I SLOBODNO VRIJEME UČENIKA  
Diplomski rad

Pula, srpanj 2015.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Odjel za odgojne i obrazovne znanosti

MARTINA KUTUZOVIĆ

KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI I SLOBODNO VRIJEME DJECE  
Diplomski rad

JMBAG:0303016203, redoviti student  
Studijski smjer: Integrirani preddiplomski i diplomski  
sveučilišni učiteljski studij

Predmet: Kineziološka metodika  
Mentor: doc.dr.sc. Iva Blažević

Pula, srpanj 2015.

## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Martina Kutuzović, kandidatkinja 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.

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

Studentica:

\_\_\_\_\_

## **ZAHVALE**

Zahvaljujem svojoj mentorici Ivi Blažević na savjetima, uloženom trudu i pomoći prilikom izrade ovog rada. Hvala i ostalim profesorima i prijateljima na ukazanoj podršci. Najveće hvala mojim roditeljima na razumijevanju i pruženoj podršci tijekom cijelog studija.

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	6
2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA .....	7
2.1. Dosadašnja istraživanja u svijetu .....	7
2.2. Dosadašnja istraživanja u Hrvatskoj .....	8
3. SLOBODNO VRIJEME .....	10
3.1. Povijesni aspekti slobodnog vremena .....	10
3.2. Pojam slobodnog vremena .....	11
3.3. Slobodno vrijeme učenika .....	13
3.4. Aktivnosti u slobodno vrijeme .....	16
3.5. Vrijednost slobodnog vremena .....	17
4. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI .....	18
4.1. Važnost kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme djece i mladih .....	18
4.2. Zadovoljavanje potreba djece kineziološkim aktivnostima .....	20
4.3. Dijete i sport .....	22
4.3.1 Kako sport utječe na razvoj djece .....	23
4.4. Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti .....	24
4.4.1. Izvannastavne aktivnosti .....	25
4.4.2. Izvanškolske aktivnosti.....	26
5. ZAKLJUČAK .....	28
6. LITERATURA .....	29

## 1. UVOD

Današnji uvjeti života bitno su se promijenili u odnosu na tridesetak godina ranije. Razvoj tehnologije, informatike i komunikacija omogućava brzo i dinamično rješavanje različitih svakodnevnih obaveza. U ubrzanom tempu modernog života, posebno u gradu, sve je više slobodnog vremena, ali se ono sve manje koristi za vlastite potrebe. Kod djece i mladeži u današnje vrijeme se više mijenja odnos školskog radnog vremena te slobodnog vremena. Djeca su opterećena opširnim školskim obvezama pa je znatno važnije ostatak dana popuniti kvalitetnim sadržajima. Slobodno vrijeme je vrijeme aktivnog odmora, razonode, pozitivnog razvoja, socijalizacije, druženja i razvijanja osobne ličnosti. Sadržaji i aktivnosti slobodnog vremena postaju sve veće odrednice u odgoju djeteta. Dijete će samo izabrati što ga zanima, ali često je potrebno dijete usmjeriti i upoznati ga sa svim mogućnostima koje ima. U slobodnom vremenu velika važnost trebala bi se posvećivati kineziološkoj aktivnosti koja je osnovna čovjekova potreba za kretanjem i održavanjem života. Kineziološke aktivnosti u školi i izvan nje su jedino područje gdje učenici ne uče razne činjenice napamet već su posvećeni svom tjelesnom razvoju i zdravlju. Kroz ovaj rad će biti objašnjeno što je to slobodno vrijeme i kako ono utječe na učenika. Učitelji bi trebali poticati učenike na kineziološke aktivnosti i kao adekvatan uzor sami ih provoditi. Često bi se na satovima tjelesne kulture i na satovima razrednika trebalo raspravljati o važnosti kineziološke aktivnosti jer o tome ovisi budućnost i zdravlje djece. Poticaj na kineziološke aktivnosti potreban je djeci u primarnom obrazovanju jer je usađivanje zdravih navika najbolje od malih nogu, ali isto tako se treba nastaviti u višim razredima i kasnije u srednje školskom obrazovanju. 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 pješaćenje, planinarenje, vožnju biciklom, sportske igre te razne druge sportsko-rekreacijske sadržaje u kojima posebice aktivno sudjeluju udovi, srce i pluća (Juranić, 2012).

## 2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

### 2.1. Dosadašnja istraživanja u svijetu

Dosadašnja istraživanja odnose se na istraživanja kinezioloških aktivnosti i slobodnog vremena djece diljem svijeta a radi se učenicima u primarnom obrazovanju od prvog do četvrtog razreda i učenika od petog do osmog razreda osnovne škole.

U Velikoj Britaniji provedeno je dvogodišnje istraživanje (Hayes, 2002) na uzorku djece u dobi od 11 do 15 godina sa svrhom boljeg razumijevanja životnog stila mladih ljudi te dobi iz njihove perspektive. Glavna aktivnost slobodnog vremena za te mlade ljude je gledanje televizije nakon čega slijedi slušanje glazbe, pisanje zadaće i rad na računalu. Sportske aktivnosti manje su zastupljene, i to uglavnom nogomet i vožnja biciklom za dječake te hodanje i plivanje za djevojke. U istraživanju u Danskoj (Mehlbye i Jensen, 2003) koje je provedeno u populaciji djece, pokazalo se da je jedna od glavnih aktivnosti slobodnog vremena bavljenje sportom. Većina djece sportski je aktivna, a samo mala skupina djece se ne bavi sportskom aktivnošću u slobodno vrijeme. Govoreći o svojim interesima i željama u sferi provođenja slobodnog vremena, dio djece i mladih ističe da su određene aktivnosti i interesi uvjetovani i ograničeni njihovom cijenom. U Norveškoj su Sjolie i Thuen (2002) na uzorku urbane i ruralne populacije djece, istraživali povezanost između putovanja u školu i aktivnostima u slobodno vrijeme. Djeca koja autobusom putuju u školu tjedno provedu 4,2 sata u školskom autobusu, a 9,1 sati tjedno provedu u bavljenju tjelesnom aktivnošću. Djeca koja žive u urbanim područjima gotovo isti broj sati (8,9) tjedno provedu u bavljenju tjelesnom aktivnošću. Statistički značajna razlika pojavljuje se u provođenju ispred televizije ili računala u korist djece koja žive na ruralnim prostorima, koji 2,7 sati tjedno više gledaju TV ili su pred računalom. Miller (2003) je istraživala aktivno i neaktivno slobodno vrijeme na uzorku od 5887 djece između 5 i 12 godina. Dječaci provedu 16,7 sati tjedno gledajući TV i igrajući video ili računalne igre, a djevojčice tjedno provedu 14,3 sata upražnjavajući iste aktivnosti. Prema podacima iz 2006. godine Američkog nacionalnog centra za edukacijsku statistiku, koje je provedeno na djeci od predškolskog uzrasta do osmog razreda, može se uočiti da učenici u posliješkolskim programima provode gotovo 31% u nekim oblicima sportskih aktivnosti. Kolar (1993) istražujući područje grada Melbourn, na uzorku od 359 djece, je dobila podatke da se djeca najčešće bave aktivnostima koje su pasivne i ne zahtijevaju nikakav napor. Odlazak kod prijatelja i gledanje filmova su najpopularnije aktivnosti i kod dječaka i kod djevojčica. Rezultati dobiveni provedenim istraživanjem u



Kanadi (Mark i sur., 2006) pokazuju da djevojčice više gledaju televiziju od dječaka. Djevojčice više šecu prirodom, pomažu roditeljima i šalju SMS poruke, a dječaci se više voze na biciklu, surfaju internetom i rekreativno bave sportom. Arbunia (2006) je istražujući na uzorku od 290 učenika od 5 do 8 razreda dobio uvid u strukturu slobodnog vremena učenika radnim i neradnim danom. Gotovo 71% vremena tijekom radnog dana otpada na neslobodno vrijeme, a 28,69% otpada na slobodno vrijeme. Od tog vremena 2 sata i 14 minuta učenici provedu gledajući TV ili provode srodne aktivnosti dok samo 49 minuta učenici provedu u igri. U strukturi neradnog dana neslobodno vrijeme zauzima 52%, a slobodno 48%. U subprostoru slobodnog vremena gotovo 3 sata i 45 minuta učenici provedu gledajući TV i srodne aktivnosti, a 2 sata provedu u igri. Istražujući slobodno vrijeme mladih na otocima Babia (2003) je dobio podatke da gotovo 70% osnovnoškolskih učenika u slobodno vrijeme gleda televiziju, sluša glazbu ili koristi računalo dok se sportom bavi samo 11% učenika (Badrić, M., Prskalo I., 2010).

## **2.2. Dosadašnja istraživanja u Hrvatskoj**

Dosadašnja istraživanja odnose se na istraživanja kineziološke aktivnosti i slobodnog vremena mladih u Hrvatskoj u primarnom obrazovanju od prvog do četvrtog razreda i učenika od petog do osmog razreda.

Prskalo je 2007. godine proveo istraživanje u kojemu je sudjelovalo 287 učenica i učenika u dobi od 7 do 10 godina. Istraživanje je pokazalo zabrinjavajuće nisku frekvenciju odgovora koji predmet tjelesna i zdravstvena kultura stavljaju na prvo mjesto po značaju za budući život (13%) dok je preferencija tog predmeta nešto viša (37%). Istraživanjem je utvrđeno da spol i dob utječu na izbor provedbe slobodnog vremena i i sudjelovanje u raznim kineziološkim aktivnostima. Naglasak u ovom istraživanju stavljen je na posljedice koje izaziva nedovoljna kineziološka aktivnost. U zaključku autor naglašava važnost odgojnih zadaća na satu tjelesne i zdravstvene kulture, a to su stvaranje navike svakodnevnog vježbanja i formiranje pozitivnog stava prema kineziološkoj aktivnosti.

Martinčević je 2010. godine provela istraživanje na temu „Provođenje slobodnog vremena i uključenost učenika u izvannastavne aktivnosti unutar škole“. Cilj istraživanja je bio utvrditi kako učenici šestih i sedmih razreda provode slobodno vrijeme s obzirom na spol, s obzirom na uspjeh u školi i s obzirom na uključenost u izvannastavne i i izvanškolske aktivnosti. Utvrđene se značajne razlike kod procjene određenih izvannastavnih aktivnosti i

kod načina provođenja slobodnog vremena s obzirom na određene karakteristike kod ispitanika. Zaključak istraživanja naglašava da bi rezultati mogli poslužiti kao temelj za promišljanje o promjenama izvannastavnih aktivnosti u osnovnoj školi.

Badrić i Prskalo su 2011. godine proveli istraživanje na temu „Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika i učenica osnovne škole“. Cilj rada je bio utvrditi koje su razlike u strukturi slobodnog vremena u spolu kod učenika od petog do osmog razreda te utvrditi količinu vremena koju učenici provode u različitim aktivnostima tijekom radnog dana. Rezultati su pokazali da čak 60% učenika ne sudjeluje u nikakvim kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme. Glavna aktivnost tijekom radnog dana u slobodno vrijeme je gledanje televizije.

Badrić, Prskalo i Šilić proveli su 2011. godine istraživanje na temu „Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika urbanih i ruralnih područja“. Cilj istraživanja je bio utvrditi strukturu vremena tijekom radnog dana, te na osnovu nje utvrditi i strukturu slobodnog vremena radnog dana učenika od petog do osmog razreda. Željeli su se utvrditi i razlike u strukturi slobodnog vremena između djece koja žive na ruralnom i djece koja žive na urbanom području. Rezultati su pokazali da djeca imaju vrlo malo slobodnog vremena. Nakon izvršavanja svih školskih i životnih obveza učenicima ostaje samo 23% vremena za aktivnosti koje koriste prema osobnim interesima. Istraživanje je također pokazalo da učenici koji žive u urbanom području više vremena provode u kineziološkim aktivnostima i igri od učenika koji žive u ruralnom području.

Badrić, Prskalo i Kvesić (2001) govore o tome kako se mnoge razvijene zemlje suočavaju s problemom nekretanja djece i mladih. To je veliki problem i pokušava se riješiti na način da se pohađaju interventni programi. Programi imaju cilj povećati razinu svakodnevnog tjelesnog vježbanja djece, tj. stvoriti kod djece tu naviku. Ovakve programe je najbolje provoditi u školi na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Autori naglašavaju da škola ima najbolje mogućnosti kroz nastavu tjelesne i zdravstvene kulture osvijestiti učenike na važnost tjelesnog vježbanja. Također naglašavaju da učenici kroz proces školovanja trebaju steći naviku tjelesnog vježbanja.

### 3. SLOBODNO VRIJEME

#### 3.1. Povijesni aspekti slobodnog vremena

Promatramo li slobodno vrijeme u suvremenom društvu vidimo vrijeme u kojemu čovjek odabire sam aktivnosti po vlastitom izboru (Valjan-Vukić, 2013). Naime, težnja za čovjekovim slobodnim vremenom i odmorom nekada je zbog prevlasti radnog vremena nad slobodnim bila skoro pa i nedostižna. S razvojem civilizacije uočava se značaj i samo prisustvo slobodnog vremena u životu čovjeka. U svom razvoju slobodno vrijeme je prošlo kroz nekoliko faza:

1. dominaciju slobodnog vremena bez pojma i prakse rada u izrazima primitivnih kultura
2. neograničeno i nedefinirano radno i slobodno vrijeme
3. prevlast radnog vremena nad slobodnim
4. skraćenje radnog i stalno povećanje slobodnog vremena (Previšić, 2000).

Da je slobodno vrijeme postojalo poznato je još od antičkih vremena. U povijesti ljudsko društvo imalo je izraziti klasno-staleški karakter jer je slobodno vrijeme pripadalo isključivo vladajućoj klasi i višim staležima. Stari Rimljani su uglavnom svoje slobodno vrijeme provodili na javnim mjestima kao što su forumi, knjižnice, amfiteatri te termini s kupalištima gdje su upražnjavali kulturne, umjetničke, sportske i zabavne sadržaje. (Vukasović, 2001). Odnos prema slobodnom vremenu nije se znatno mijenjao ni za puk u feudalnom društvu. Naime slobodno vrijeme je bilo uglavnom nedjeljom i koristilo se za tjelesni odmor i molitvu, te na rijetkim masovnim okupljanjima kao što je karneval. U feudalnom društvu pripadnici plemstva i svećenstva raspolagali su velikom količinom slobodnog vremena koje su koristili za organizaciju zabavnih sadržaja koji su namijenjeni samo "odabranima". Potpuno pravo na slobodno vrijeme imali su samo slobodni građani, pripadnici vladajućeg društvenog sloja a koristili su ga za unapređivanje svog uma, duha i karaktera. Te iz toga proizlazi da je slobodno vrijeme "način življenja kojem treba težiti". (Rosić, 2005).

Za vrijeme humanizma i renesanse i dalje ostaje privilegija slobodnog vremena samo kod povlaštenih, osobito nove aristokratske inteligencije. "Zlatno doba dokolice" je renesansa koje se ponovo odnosi samo na plemstvo. Uvođenjem manufakturne proizvodnje, kult rada koje su proklamirale kršćanske vjerske zajednice, preuzima vladajuća elita koristeći ga kao pokretačku snagu kapitalističke proizvodnje. Paradoks time postaje veći jer radnici koji su

živjeli u radu i stvarali viškove rada su svoje slobodno vrijeme koristili za tjelesnu rekuperaciju. Zbog učinkovite tehnologije, načina i organizacije rada suvremeno društvo povećava udio slobodnog vremena u odnosu nad radnim, te tako dvadeseto stoljeće postaje ključno stoljeće slobodnog vremena noseći sa sobom kulturni izazov suvremenoj civilizaciji (Previšić, 2000). Prema Ilišin (1999) nagla industrijalizacija i ekonomsko jačanje u sve većoj mjeri dovodi do izjednačavanja društvenih slojeva, što rezultira povećanjem količine slobodnog vremena. Prema tome “neprijeporno je da je slobodno vrijeme društveni fenomen koji je nastao u industrijskoj civilizaciji, kada dolazi do masovnog zapošljavanja, te strogo razgraničavanja radnog i neradnog vremena, postupnog skraćivanja radnog vremena i povećanja slobodnog vremena i materijalnog bogatstva”.

Stalne promjene koje se događaju na području znanosti, tehnologije, informatizacije, kulture i cjelokupnog načina života stvaraju nove pretpostavke za razumijevanje prostora slobodnog vremena djece, mladih i odraslih. Aktualna pitanja koja su vezana za slobodno vrijeme su primjerice na koji način ispuniti i iskoristiti slobodno vrijeme, na što ga utrošiti te kako pojedinca i društvo pripremiti na njegovo aktivno korištenje. Slobodno vrijeme u suvremenom društvu zasigurno će ostati fenomen koji će tražiti nove sposobnosti nužne za gospodarenjem tim područjem čovjekova života. Pretpostavka je kako se u nadolazećem vremenu mogu dogoditi znatne promjene u količini i kvaliteti slobodnog vremena te je nužno aktivno sudjelovati u njegovom osmišljavanju i provođenju, kao i pripremanje mlade generacije za stjecanje iskustava iz tog područja radi razvijanja kulture slobodnog vremena.

### **3.2. Pojam slobodnog vremena**

“Slobodno vrijeme je prostor i mogućnost interakcije u procesima individualizacije, socijalizacije i inkulturacije, dakle prostor samoaktualizacije i ostvarenja osobnosti” (Previšić, 2000). Funkcije koje se vežu uz slobodno vrijeme su odmor, razonoda i osobni razvoj. “...rad i slobodno vrijeme prirodne su i sasvim primjerene, zapravo nerazdvojne aktivnosti određenja čovjeka kao homo sociusa i ne treba ih suprotstavljati nego komplementarno promatrati. Određujući prirodu slobodnog vremena, njegovo bitno određenje, Previšić naglašava da se “slobodno vrijeme u svojoj teoriji, svom kategorijalnom aparatu i svojoj praksi može odrediti kao ukupnost vremena, stanja i aktivnosti koje nisu uvjetovane biološkom, socijalnom i profesionalnom nužnošću...” (Previšić, 2000).

Ako slobodno vrijeme vežemo uz prostor slobode svakog pojedinca, tj. da svaka osoba može sama određivati hoće li svoje slobodno vrijeme iskoristiti za razvoj vlastitih potencijala bez obzira koji vrstu aktivnosti će odabrati, veoma je bitno osposobiti mladu osobu za odgovornost vlastitog razvitka. U suvremenom društvu sve je više sadržaja koji zauzimaju naše slobodno vrijeme, a koji ćemo sadržaj odabrati ovisi o mnogo čimbenika. Naš odgoj određuje hoće li nam se činiti više primamljivim sadržaji koji podrazumijevanju konzumiranje nečega gotovog, što je za nas pripremio netko drugi ili sadržaji vezani uz razvoj samoinicijative. Upravo je u tome veliki značaj i snaga odgojno obrazovnih ustanova koji mogu sustavno odgojno utjecati na učenike. Arbunić (2004) razdvaja pojam slobodnog vremena do pojma "prazan prostor", pa tako "prazan prostor" smatra kao dio slobodnog vremena koji nije iskorišten za odmor, niti za razonodu, ni za osobni razvoj već ga smatra kao besciljno trošenje vremena ili iskorištavanje slobodnog vremena svim oblicima ponašanja koji su društveno neprihvatljivi. Također Arbunić (2004) slobodno vrijeme veže uz odsutnost nužnosti i određuje ga kao "...odsječak vremena oslobođen svake nužnosti, a koji ostaje pojedincu na raspolaganje za zadovoljenje osobnih, intimnih potreba u ostvarenju sebe kao unikuma..."

Slobodno vrijeme "označava vrijeme koje pojedinac ispunjava i oblikuje prema vlastitim željama, bez bilo koje vrste obaveze ili nužde. To je dio života svakog čovjeka koji postoji svakog dana i u svakoj sredini, ali je različito s obzirom na dob, spol, zanimanje, mjesto boravka, razvijenost sredine, stupanj interesa, ciljeve društvenog poretka i njegove mogućnosti. Slobodno vrijeme je sastavni dio čovjekove aktivnosti, vrijeme izvan profesionalnih, obiteljskih i društvenih obveza, u kojem pojedinac po svojoj volji odabire oblike i sadržaje odmora, razonode i stvaralaštva" (Pedagoška enciklopedija 2, 1989). Novo doba je sa sobom donijelo i mnoge probleme a škola se nalazi na bitnom mjestu i preko nje se treba na mlade odgojno utjecati te obraniti od navale novih virtualnih svjetova. Škola je danas zapravo rijetko mjesto gdje se djeca i mladi kontinuirano susreću, razgovaraju, razmjenjuju svoje ideje pa i sukobljavaju te na taj način usavršavaju svoje socijalne vještine. Škola je prostor stvarnih susreta u kojem se odgaja i za slobodno vrijeme. U suvremenom društvu se mnogo govori o slobodnom vremenu. Danas postoje mnoge organizacije koje nas svojim "marketinškim trikovima" uvjeravaju da svoje slobodno vrijeme pa tako i svoj novac povjerimo upravo njima. Tako da djecu upisujemo u razne igraonice, škole plesa, glume, športske škole itd., bez da se konzultiramo s stručnim osobama tako da su djeca prepuštena izvaninstitucionalnim ponudama koje vrlo malo ili nikako surađuju s školama i njezinom

odgojnom zadaćom (Previšić, 2000). Dok u školama postoje stručne osobe – učitelji i adekvatan školski prostor, i tu bi činjenicu društvo trebalo prepoznati i uvažavati.

### 3.3. Slobodno vrijeme učenika

Slobodno vrijeme učenika je vrijeme koje im ostaje na raspolaganju za njihove osobne potrebe kada izvrše sve školske i kućne zadatke (Juranić, 2005). Tokom dana to je vrijeme u kojemu se izmjenjuju brojni pozitivni i negativni, organizirani i spontani sadržaji koji se dopunjuju i korigiraju sve ono što pruža škola i obitelj. Zapravo slobodno vrijeme učenika smatramo kao sredstvo odmora, razonode i zabave koje pozitivno utječe na fizički i mentalni razvoj te na razvoj kreativnosti, sposobnosti i oblikovanja pozitivnih osobina ličnosti.

Slobodno vrijeme učenika ima ove pedagoške dimenzije (Rosić, 2005):

- ✓ oblik organizacije učeničkih aktivnosti s jasno postavljenim ciljem
- ✓ podrazumijeva različite forma aktivnosti
- ✓ polazi od mogućnosti prirodne i društvene okoline
- ✓ može se organizirati prema pojedinačnim, grupnim i kolektivnim interesima učenika
- ✓ svi sadržaji, oblici, sredstva i metode trebaju doprinijeti formiranju i razvoju zdrave ličnosti.

Početak školske godine mnoge roditelje muči pitanje kako kvalitetno organizirati slobodno vrijeme djeteta te kako za njega odabrati aktivnost s obzirom da je velika ponuda organiziranih slobodnih aktivnosti, kako školskih tako i izvanškolskih. Na početku školske godine treba ustanoviti količinu slobodnog vremena i nakon toga ispitati njegove interese, otkriti što ga zanima i čime se želi baviti. Slobodnog vremena je malo i ovisi o dnevnoj i tjednoj opterećenosti učenika (Juranić, 2012).

Juranić dodaje kako slobodnim vremenom učenici raspolažu sami, a koriste ga za:

- ✓ odmor
- ✓ razonodu i zabavu
- ✓ fizičku i psihičku 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

Slobodno vrijeme je sve značajniji čimbenik u razvoju djece i mladeži jer tada možemo lako razvijati svoje sposobnosti, proširivati svoja znanja te se socijalizirati prema vlastitim potrebama i interesima.

Slobodno vrijeme učenicima daje (Juranić, 2012):

- ✓ mogućnost razvoja i provjere svojih sposobnosti
- ✓ otkriva svoje interese
- ✓ upoznaje sebe i druge
- ✓ slobodno uređuje i razvija odnose prema drugima i prema sebi
- ✓ upoznaje i razvija svoje potrebe
- ✓ upoznaje i mijenja okolinu.

Učenici, mladi pa tako i odrasle osobe radi nekorisnog provođenja slobodnog vremena mogu upasti u velike probleme. Neadekvatno korištenje slobodnog vremena dovodi do toga da pojedinci zalutaju u loše društvo, koriste neprihvatljive oblike ponašanja, prepuste se uživanju alkohola i droga a sve to zbog nedovoljne potrebe pažnje. Veliku ulogu kreiranju i organiziranju slobodnog vremena kod učenika imaju prvenstveno roditelji, pa onda učitelji i škola. Učenici koji se znaju dobro organizirati su daleko uspješniji a razlika među njima i manje uspješnih učenika je u jednoj rečenici: „Nisam imao vremena“. Samoregulirani učenici se znaju dobro organizirati a time su i uspješniji, prate vlastiti rad, dobro određuju svoje ciljeve, prilagođavaju i znaju se motivirati.

Učenicima ostaje oko osam sati slobodnog vremena nakon što završe sve svoje školske obveze. Ako od tih osam sati samo dva iskoriste na pisanje zadaće i učenje postoji velika mogućnost da će u školi biti veoma uspješni. Ako sat ili dva sata provedu na treningu ili u slobodnoj aktivnosti prema vlastitim interesima ostaje im puna četiri sata za igru, gledanje TV-a, igranje igrica ili druženje s prijateljima. Roditelji bi trebali kontrolirati i braniti da dijete dugo razgovara telefonom i puno vremena provodi na računalu. Veoma dobro bi bilo

potaknuti dijete da samo izračuna koliko vremena je provelo na internetu te na taj način osvijestiti ga da je to gubljenje dragocjenog vremena.

Jedan od uzroka potištenosti kod djece pa tako i kod odraslih osoba su „nedovršeni poslovi“. Nedovršeni poslovi su poslovi za koje znamo da moramo napraviti, ali ih konstantno odgađamo i to nas frustrira a nikako da shvatimo da je bolje ne odgađati i na vrijeme izvršavati svoje obveze jer novi „poslovi“ dolaze i stalno smo u zaostatku. Postojanje takvih poslova nas muči i stvaraju nam nervozu i strah da nećemo stići obaviti na vrijeme. Takvi poslovi kod djece bi bili čitanje lektire, pisanje domaće zadaće ili neke obveze koje nisu vezane za školu. Tada budemo nervozni i na temelju toga dolazi do sukoba i svađa. Potištenost je bolest raspoloženja koje zahvaća i um i tijelo. Spoznaja da smo svoje vrijeme posvetili nečemu korisnom, naučili smo nešto novo, isplanirali slijedeći cilj, donijeli smo određenu vrstu mentalnog zadovoljstva, koje nam postaje inspiracija za dalje (Juranić, 2012).

Upravljanje vlastitim vremenom je vještina koju čovjek mora razvijati. Jednom kada čovjek razvije sposobnost pametnog korištenja vremena i energije spreman je za postizanje velikih ciljeva.



*Slika 1. i Slika 2. Slobodno vrijeme djece*



### 3.4. Aktivnosti u slobodno vrijeme

Aktivnosti slobodnog vremena su vrlo brojne i raznolike tako da postoje i brojne klasifikacije slobodnih aktivnosti. Postoji klasifikacija prema mjestu gdje se slobodne aktivnosti zbivaju, prema dobi i spolu, prema brojčanoj strukturi te prema vrstama samih aktivnosti: sportske, umjetničke, tehničke i sl. (Šimunović, 2008).

Aktivnosti kojima se učenici bave u slobodno vrijeme možemo podijeliti u tri osnovne skupine: za odmor, relaksaciju i razvoj ličnosti (Rosić, 2005).

Prve aktivnosti služe običnom odmaranju, bez neke posebne i napornije fizičke i psihičke angažiranosti u domu, na javnom mjestu ili u prirodi i pretežno su individualnog karaktera.

Odmor je proces obnavljanja i osvježavanja istrošenih supstancija, fizičke i psihičke energije, te uspostavljanje novih snaga koje su čovjeku potrebne za život i rad. Ima mnogo aktivnosti koje su namijenjene odmaranju, od pasivnih oblika odmaranja do šetnji, laganih igara, izleta, kupanja i tome slično. Takve aktivnosti nemaju druge svrhe osim samog odmora i mogu se provoditi na razne načine i na raznim mjestima.

Drugu skupinu aktivnosti sačinjavaju različiti oblici rekreacije u najširem smislu te riječi, a sa zadatkom aktivnog odmora, zdrave razonode i zabave (društvene i pokretne igre, šetnja, izleti, kupanje...).

Treću skupinu čine aktivnosti koje su više namijenjene razvoju ličnosti preko različitih područja ljudske djelatnosti (obrazovne, kulturne, umjetničke, društvene, informativno-poučne i dr.) (Rosić, 2005).

Isti autor naglašava da bi što racionalnije i uspješnije mogli organizirati slobodno vrijeme, potrebno je preispitati i ustanoviti kojom količinom slobodnog vremena odgajanci raspolažu, kojim danima, koji sadržaji i aktivnosti ih najviše zanimaju, kako bi najradije provodili svoje slobodno vrijeme, da li im bavljenje tim aktivnostima olakšava ili otežava rad u školi, jesu li im dovoljne te aktivnosti ili bismo ih trebali uključiti u još neke dodatne koji bi ih više zadovoljili.

Kroz stvari koje nam u neposrednom kontaktu mladi najviše govore o sebi su: film, glazba, moda, časopisi, televizija, sport, kafići, koncerti, diskoklubovi, festivali i sl. Time i stil života mladih predstavlja način zadovoljavanja osobnih potreba pojedinca u određenoj društvenoj dinamici. Način života podrazumijeva određeni model ponašanja koji pretpostavlja i specifičnu životnu orijentaciju u zadovoljavanju osobnih potreba, ali životnu organizaciju, način učenja, a s tim i sam stil života (Juranić, 2012).

### 3.5. Vrijednost slobodnog vremena

Univerzalno prihvaćena definicija pojma „vrijednosti“ ne postoji. Svaki teoretičar pojam vrijednosti definira različito pa nam se nameće pitanje daju li pojmu vrijednosti isti sadržaj. Postoje dvije glavne skupine tog pojma. Prema jednoj se tu uključuju moralne, obrazovne, estetske, socijalne, političke, religijske, intelektualne i kulturne. Dok se prema drugoj na sve vrijednosti gleda kao na moralne vrijednosti (Hooper, 2003).

Neophodna je činjenica da se vrijednosti izgrađuju i usvajaju odgojem i obrazovanjem kojima temelje pruža obitelj, a zatim u okviru odgojno-obrazovnih institucija kroz različite sadržaje i oblike djelovanja te kasnije u vršnjačkom okruženju. U prirodi je školstva da prenosi društvene vrijednosti, stavove i norme, prenosi znanja te tako priprema mlade za život. U tom smislu od škole se očekuje da na sebe preuzme zadaću razvijanja univerzalnih vrijednosti djece i mladih. Sustav odgoja i obrazovanja dužan je opsegom i sadržajem usmjeriti na razvoj temeljnih humanih vrijednosti. Utjecaji škole na djecu i mlade su veoma snažni, međutim još su jači oni izvan škole, koji se događaju i slobodnovremenskom prostoru u kome se bez prisile i obveze biraju sadržaji i sredine kretanja (Nola, 1990).

Budući da se odgojni i obrazovni utjecaji puno uspješnije stječu u slobodnijem društvenom okruženju, nužno je osposobiti učenike za samostalno stjecanje znanja i korištenje slobodnog vremena, u skladu s interesima i potrebama, oslobađajući pri tome stvaralačke potencijale te razvijajući sposobnosti i osobnost. Slobodno vrijeme mladi vide kao „prostor“ u kome se mogu zabaviti, učiti i stjecati nove vještine te mogu biti aktivni u životu svoje zajednice. Radin (2002) navodi kako je istraživanje vrijednosnih sustava mladih u Hrvatskoj potvrđuje da ljubav i prijateljstvo zauzimaju najvažnije mjesto među vrijednostima a znamo da ih mladi najviše mogu steći u svoje slobodno vrijeme. Radi toga mogućnosti koje slobodno vrijeme pruža za aktivnosti koje se tada realiziraju postaju važno sredstvo osnaživanja djece i mladih, te područje samoostvarenja svakog pojedinca, osobito uzimajući u obzir da se nestajanje tradicionalnih vrijednosti povezuje sa sve učestalijim oblicima antisocijalnog ponašanja među djecom i mladima (Valjan-Vukić, 2013).

„Odgoj je intencionalni proces kojim nastojimo ostvariti ciljeve, norme i vrijednosti“ (Gudjons, 1994). Dakle, u okviru slobodnog vremena stvaraju se i razvijaju vrijednosti i norme društveno poželjnog ponašanja u djece i mladih. Kako bi se uspješno mogli suočiti s brojnim nadolazećim izazovima jasno je da osim kognitivnih vještina i sposobnosti koji se u najvećoj mjeri promoviraju u nastavi, mladi ljudi trebaju stjecati i razvijati ne kognitivne sklonosti, vrijednosti i samopoimanja (Valjan-Vukić, 2013).

## 4. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI

### 4.1. Važnost kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme djece i mladih

U današnje vrijeme jasno je vidljivo da se tjelesna aktivnost koja je definirana kroz sport vrlo malo prakticira u slobodno vrijeme mladog čovjeka. Mladi ljudi danas najčešće odabiru aktivnost koja ne traži nikakav tjelesni napor, vrijeme provode zahvaljujući najnovijim tehnološkim dostignućima u korištenju čitavog niza pasivnih sadržaja. Korištenje takvih pasivnih sadržaja narušava prije svega zdravlje mladog čovjeka od početka njegova života, te zapostavljanje čitavog niza sposobnosti koji nemaju mogućnosti da se razviju u tim aktivnostima. Mladom čovjeku danas je potrebno više nego ikad da pravilno usmjeri svoj životni put prema kvalitetnijem životu. Opća je preporuka da dugotrajnom gledanju televizije i igranju agresivnih kompjutorskih igara, uvijek treba pretpostaviti tjelesne aktivnosti i zahtjevnije mentalne vrste zabave. Primjerena, redovita i kontrolirana tjelesna aktivnost uz ostale čimbenike može pozitivno utjecati na prevenciju velikog broja bolesti današnjice. Današnje spoznaje potvrđuju da se sustavnim, znanstveno utemeljenim vježbanjem bitno može utjecati ne samo na regulaciju morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja već u znatnoj mjeri i na kognitivne funkcije te na konativne dimenzije odgovorne za modalitete ponašanja i efikasnu socijalizaciju mladih na varijabilne uvjete života i rada. Rijetke su ljudske aktivnosti kojima se istodobno može utjecati na toliko velik broj ljudskih obilježja kao što je to moguće stručno oblikovanim tjelesnim vježbanjem (Prskalo, 2005). Današnja istraživanja pokazuju negativan trend povećanja pretilosti već od rane mladosti. Jedan od glavnih uzroka naglog porasta pretilosti u populaciji je sedentarno ponašanje (Anderson, 1999). Prekomjerna težina djece rezultat je dugotrajne neravnoteže između energetske unosa i potrošnje energije (Zahner i sur., 2006). Tjelesna aktivnost jedna je i od najvarijabilnijih komponenti energetske utroška. Stoga je iznimno važna u reguliranju tjelesne mase, a njezina niska razina povezana je s razvojem debljine i niza s njom povezanih bolesti. Razina svakodnevne aktivnosti varijabilna je s obzirom na spol, dob, zanimanje, razinu edukacije i niz drugih čimbenika (Mišigoj-Duraković i sur., 2000). Nekoliko provedenih studija pokazale su da je viša razina tjelesne aktivnosti statistički značajno povezana sa nižom tjelesnom težinom i postotkom masti. Pretilost je jedan od uzročnika pojave dijabetesa tipa 2 kod djece, a isto tako povećava mogućnost pojave koronarnih bolesti, povećane količine kolesterola u krvi i povišenog krvnog tlaka (Westcott, 2006).

U svrhu povećanja općeg zdravlja djece i mladih, podizanje razine mišićne aktivnosti značajan je doprinos u zadovoljavanju biološke potrebe za kretanjem, a samim time doprinosi se i poboljšanju njihovog antropološkog statusa. Opstanak i razvoj čovjeka kao stvaratelja pozitivnih vrijednosti i materijalnih dobara uvjetovan je motoričkim aktivnostima i kretanjem. Posljedice nedostatnog kretanja mogu se ublažiti ili kompenzirati odgovarajućim kineziološkim programima. Tjelesna aktivnost ima pozitivan utjecaj na stvaranje zdravog života. Tjelesno vježbanje stvara ravnotežu u mnogim fiziološkim, regulacijskim i funkcionalnim mehanizmima. Interes za tjelesno vježbanje i raznovrsne tjelesne aktivnosti nije među mladima takav kakav bi odgovarao spoznajama o značaju i višestrukoj dobiti vježbanja. S jedne strane, čak i kad postoje neki uvjeti, nedostaje interes, a s druge strane često ne postoje uvjeti za zadovoljavanje interesa mladih za određenu sportsku aktivnost (Perasović i Bartoluci, 2008). Postoje dva najčešća oblika bavljenja tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme. Jedan se odnosi na uključivanje djece u razne sportske klubove, rekreativna društva, izviđačke udruge i ostale institucije, dok se drugi odnosi na individualno tjelesno vježbanje. Bez obzira na to što danas postoje velike mogućnosti za uključivanje mladih u razne oblike organiziranog tjelesnog vježbanja, možemo si postaviti pitanje: ukoliko se dijete uključi u neki vid bavljenja tjelesnom aktivnošću, a u okviru nekog sportskog kolektiva, postaje li njegovo bavljenje sportom ispunjavanje slobodnog vremena ili postaje nova obveza koju ne možemo tretirati kao slobodno vrijeme? (Škegro i sur., 2009). Globalna industrija pokreće razne programe za popunjavanje slobodnog vremena učenika, pa tako i za tjelesnu aktivnost koja se odvija samostalno, ali u pasivnom obliku. Ovdje se prije svega misli na razne rekvizite i sprave iz televizijskih reklama koje jamče lijep izgled bez tjelesnog napora tj. bez tjelesnog vježbanja, a potiču stimulaciju mišića putem električnih naprava. Ključna zadaća današnjeg društva mora biti stvaranje navike za cjeloživotno smisljeno korištenje slobodnog vremena, u koje je uključeno i samostalno tjelesno vježbanje djece i mladeži u slobodno vrijeme. Djeca moraju iskoristiti sve prirodne resurse jer samo u takvim uvjetima će prepoznati vrijednosni sustav, to jest da imaju prirodni okoliš koji pruža bezbrojne mogućnosti afirmacije raznih oblika sportskih aktivnosti.

## 4.2. Zadovoljavanje potreba djece kineziološkim aktivnostima

Zadovoljenje potreba tjelesnom aktivnošću u širem smislu (kineziološkom aktivnošću) i sportom, sagledat ćemo s aspekta dvije teorije: Maslowljeve humanističke teorije ličnosti (Maslow, 1984) i Glasserove teorije izbora (Perry Good, 1995, Perry Good, 1997, Glasser, 1997).

Za objašnjenje odgojnog značenja i utemeljenja sportskog treninga djece u suglasnosti s osnovnim postavkama integralnog i usmjerenog razvoja djeteta sportaša, poslužiti će Maslowljeva humanistička teorija ličnosti (Maslow, 1984). Prema toj teoriji, svaki pojedinac ima određene ciljeve koje u životu želi postići. Postizanje tih ciljeva djeluje kao nagrada, čini život vrijednim i daje smisao životu osobe. U dinamici zadovoljenja potreba vlada pravilnost i red: neki motivi i ciljevi imaju prioritet u odnosu na druge, tj. ciljevi su hijerarhijski organizirani u više razina. Kada su određene razine potreba zadovoljene, mogu se zadovoljavati potrebe koje su na višoj sljedećoj razini i tako redom. Po Maslowu (1984), na prvoj razini hijerarhije ljudskih potreba nalaze se potrebe vezane za biološko funkcioniranje, a čovjekova potreba za kretanjem je jedna od njih. Sportska aktivnost može tako predstavljati uvjet i biti izvor i početak puta na kojemu će dijete, zadovoljavajući svoju primarnu, biološku potrebu za kretanjem, zadovoljavati i svoje druge potrebe. Naime, bavljenje sportom zadovoljava djetetovu primarnu potrebu za kretanjem (Maslow, 1984), ali je kretanje iznimno važno za djetetov cjelokupan razvoj, ponajprije razvoj spoznavanja te ličnosti. Biološki, kretanje omogućuje jaču opću razinu aktivacije svih fizioloških funkcija i resursa organizma, te tako pospješuje i njegovo funkcioniranje, ubrzanjem izmjene tvari i brže eliminacije štetnih tvari iz organizma. Najmlađa djeca kretanjem upoznaju svijet koji ih okružuje, razvijaju osjetila, uče i stječu kontrolu nad vlastitim tijelom. Sport međutim omogućuje i ostvarenje viših razina potreba: zadovoljava motive sigurnosti, ljubavi, poštovanja, pa čak i samoostvarenja (Sindik, 2009). Osjećaj sigurnosti dijete dobiva minimaliziranjem mogućnosti ozljeda, vježbanjem uz nadzor od strane odraslih, a u samoj aktivnosti jasnoću i jednostavnošću zahtjeva koji se pred djecu postavljaju. Kada dijete sportaš osjeti da je njegova primarna potreba za kretanjem u procesu sportskog treninga zadovoljena, kod njega se javlja težnja da kroz sport zadovolji i svoju potrebu za sigurnošću, u uvjetima vježbanja u kojima postoji određeni stalni red i raspored događanja, što mu pruža mogućnost predviđanja događaja i na taj način pruža mu i sigurnost. Ovu potrebu može zadovoljiti svaki dobro strukturiran i proveden proces sportskog treninga. Kad je potreba za sigurnošću zadovoljena, kod djeteta se javlja potreba za pripadanjem i ljubavlju. Mnogi su načini na koje se sportske

škole i klubovi, pa i sami treneri razvijaju među mladim sportašima odnose odanosti, privrženosti, ljubavi, a u procesu sportskog treninga dijete može zadovoljiti i te potrebe. Potom se javlja potreba za samopoštovanjem i potreba da dijete drugi poštuju. Odnos s trenerom i njihovo bodrenje i ohrabrivanje daje velik poticaj djetetu da napreduje uz podršku. Ako dijete zadovolji svoje potrebe za samopoštovanjem, dolazi u poziciju da se samoaktualizira. U sportskom treningu ustrajati će samo djeca sportaši koji su uspjeli zadovoljiti svoju potrebu za samopoštovanjem, samoostvariti će se postizući najviši cilj bavljenja sportom i najviši cilj svakog čovjeka: odrasti i uspješno živjeti svojim autentičnim životom (Pulkkinen, 2008). Mogućnost da dijete tijekom bavljenja određenim sportom zadovolji svoje potrebe za sigurnošću, za pripadanjem i ljubavlju, za poštovanjem svojeg ja i, na kraju, samoaktualizacijom, predstavlja ono što dijete motivira na učenje, vježbanje i natjecanje (Pulkkinen, 2008). Istodobno, ukoliko treneri i ostale stručne osobe svojim radom tijekom treninga i radom s djetetom ne osiguravaju uvjete i ne zadovolje potrebe upravo onim redom kojim su postavljene na djetetovoj hijerarhiji, unatoč djetetovu talentu, ono neće prihvaćati trenerove verbalne i neverbalne poruke, neće odgovarajuće reagirati i neće postići moguću sportsku efikasnost (Bompa, 2000).

Teorija izbora, primijenjena na sportske aktivnosti djece, ukazuje da sportske aktivnosti mogu koristiti zadovoljavanju djetetovih osnovnih potreba za moći, slobodom, pripadanjem i zabavom (Perry Good, 1995; Perry Good, 1997; Glasser, 1997). Stjecanje navike ustrajnosti ulaganja truda da se nešto novo nauči, a pogotovo uspješno učenje sportskih vještina, kod djeteta može na zdrav način zadovoljiti potrebu za moći. Ako ohrabrujemo djecu da razviju različite vještine, ona će vjerojatno iskusiti uspjeh u nekoliko sportskih aktivnosti, a neki od njih će imati tendenciju i želju da specijaliziraju i dalje razvijaju svoju nadarenost. Kada djeca pokažu zanimanje za daljnji razvoj svoje nadarenosti, moramo im osigurati nužno vodstvo i priliku (Pulkkinen, 2008).

Dati djetetu mogućnost da samo odabere sport kojim se želi baviti, rekreativno ili sustavno, zadovoljava njegovu potrebu za slobodom. Većina se sportskih aktivnosti može smatrati igrom i zabavom, a mogućnost igre je ono što djecu zapravo najviše privlači u sportu. Jedno od bitnih obilježja igre je njezina zabavnost, razonoda, mogućnost opuštanja. Bez obzira jesmo li uključili dijete u sport s težnjom da ono postane vrhunski sportaš, stekne zdrave navike života ili da se jednostavno socijalizira, ne smijemo zaboraviti da dijete tijekom bavljenja sportom treba zadovoljiti potrebu za zabavom. Proces socijalizacije može se definirati kao proces prilagodbe na promjenjivo socijalno polje i sposobnost aktivnog djelovanja na karakteristike socijalnog okruženja kome neki entitet pripada. Istraživanja su

višestruko pokazala da je rano započeta i sustavna tjelovježbena ili sportska aktivnost značajna za postizanje visokog stupnja integracije ličnosti (Neljak, 2010). Time se dovodi do sklada između razvojnih potencijala i postignuća, uspješnosti integracije u društvenu sredinu, poštivanja potreba drugih te prihvaćanje osnovnih normi ponašanja i osnovnih vrijednosti sredine kojoj pojedinac pripada. U skladu s ovim, moguće je utvrditi da su kineziološke i sportske aktivnosti same po sebi pogodno sredstvo za socijalizaciju ličnosti. Pritom je važno da aktivnost bude dovoljno učestala, dostatno velikog ekstenziteta i intenziteta (Milanović, 2010). Zbog toga je sasvim moguće da je vrsta kineziološke aktivnosti i sporta nevažna za proces socijalizacije, već da učinkovitost ovisi o angažiranosti pojedinca u određenu tjelovježbenu aktivnost, te je važno unapređivati stvaralaštvo, pozitivno usmjeravati borbenost, pravilno proživljavati pobjedu, naučiti kako se ponašati na terenu, koje je dobro i pozitivno ponašanje, a koje loše i negativno (igrati fair play), itd. Dakle, zajednička sportska aktivnost sa skupinom djece može omogućiti zadovoljavanje niza socijalnih i emocionalnih potreba, a prije svega potrebu za pripadanjem skupini djece koja zajedno vježba i natječe se (Sindik, 2001). Djeca se uče prilagođavati jedna drugima i socijalizirati se. U zadovoljenju dječjih potreba značajnu ulogu ima djetetova obitelj, kao primarna društvena zajednica koju čine roditelji i djeca, a uloga koje je osigurati djetetu uvjete za pravilan psihofizički razvoj, stimulirati razvoj djetetove ličnosti i biti mu podrška na putu do samostalnosti. Roditelj je jedan od najvažnijih čimbenika u oblikovanju djetetove ličnosti, u oblikovanju njegova talenta i uspjeha, pa je važno osigurati osmišljenu komunikaciju sportskog kluba i roditelja, koju mogu inicirati stručnjaci u klubu (Milanović, 2010).

### **4.3. Dijete i sport**

O sportu postoje različite definicije, ali danas bi se moglo reći da je sport aktivnost iznadprosječne umne i tjelesne angažiranosti, čije efekte ostvarujemo različitim oblicima tjelesnih vježbi i aktivnosti prema dogovorenim pravilima neke igre ili izvedbe (Juranić, 2005). Sport osim očuvanja zdravlja, te stvaranja radnih i obrambenih sposobnosti ima i značajnu društvenu ulogu. Ta uloga je usmjerena na odgojno-obrazovne vrijednosti i njihovu provjeru kroz uspjeh sudionika sa stalnom težnjom za napredak. Utjecaj sporta na formiranje osobnosti je velik. Sport djeluje na zdravstvenu i morfološko-funkcionalnu osobnost djeteta, a zatim i na moralnu te intelektualno-radnu i estetsku komponentu. Sport zahtjeva specijalni režim života uz veliko odricanje i ulaganje napora tjelesne i psihičke prirode. Sport ima važnu

ulogu u svim područjima ljudskog života. Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na usvajanje zdravog načina života, unapređuje zdravlje i kvalitetu života. Pomoću sporta se promiče mir, jednakost i prijateljstvo među ljudima. Uspješni sportaši mogu biti pozitivni uzori djeci i mladima. Djeca kao aktivni sudionici u sportu i tjelesnom vježbanju postaju ozbiljniji i odgovorniji. Bavljenje sportom potrebno je omogućiti svima koji se za sport odluče (kroz izvannastavne, izvanškolske sportske aktivnosti, sportske klubove i sl.). Osim što je jedan od primarnih ciljeva bavljenja sportom postići što bolje, najbolje, vrhunske rezultate u izabranoj grani sporta, smatra se da sport i bavljenje sportom mora imati za djecu i druge poruke, osobito one koje imaju trajniju vrijednost, dakle i poslije aktivnog bavljenja sportom, kao npr. razvijanje pravilnog odnosa prema zdravlju, stvaranje navika i vrijednosti orijentacije o tome što, kako, koliko i zašto treba vježbati (Juranić, 2012).



*Slika 3. Dijete i sport*

#### **4.3.1. Kako sport utječe na razvoj djece**

Prema Sindik (2009) neka istraživanja i praktična iskustva pokazuju nam kakvi su utjecaji sporta na spoznajni razvoj djeteta. Najviše je podataka iz istraživanja koji ukazuju na blagu pozitivnu povezanost bavljenja sportom i spoznajnog razvoja.

Većina vrhunskih sportaša je iznadprosječno inteligentna (Horga, 1993). Međutim, treba biti svjestan i ograničenja u generalizaciji općenito pozitivnog utjecaja sporta na razvoj djece, jer čak dvije trećine spoznajnih sposobnosti su većim dijelom urođene. Viši stupanj inteligencije može voditi boljim rezultatima u sportu, ali ne vrijedi obrnuto: bavljenje sportom ne može čovjeka „opametiti“, posebno u starijoj dobi, kada je za inteligenciju važnije stalno rješavanje problema različite vrste nego samo bavljenje sportom. Vjerojatno da bavljenje



sportom više indirektno djeluje na intelektualne funkcije, poboljšanjem funkcionalnih sposobnosti organizma, ili stjecanjem specifičnih spoznaja i vještina (Sindik i Andrijašević, 2001; Ivanković, 1980). Misaoni procesi su na složen način povezani s motoričkim vještinama pa motorička aktivnost svakako potiče spoznajni razvoj u djetinjstvu, pogotovo u prvih šest godina života. Prva iskustva o vanjskom svijetu djeca zapravo stječu prvenstveno kretanjem. Najbolji efekt pozitivnog utjecaja tjelesnog kretanja na razvoj inteligencije može se postići u prve dvije ili tri godine djetetova života. U toj dobi djetetu treba omogućiti slobodno kretanje: hodanje, provlačenje, skakanje, trčanje, puzanje, preskakivanje (Ivanković, 1980).

Istraživanja pretpostavki povezanih s utjecajima sporta na ličnost djeteta najčešće ukazuju na pozitivnu povezanost bavljenja sportom i socio-emocionalnog razvoja djece. Vrhunski sportaši su u pravilu bolje socijalizirani, otvoreniji, samopouzdaniji, otporniji na stres što vrijedi i za nevrhunske sportaše, u većoj ili manjoj mjeri. Međutim, budući da sport nije jedina aktivnost kojom se čovjek u životu bavi, ne treba vjerovati da će isključivo bavljenje sportom doprinijeti boljoj socijalizaciji i uspješnijem društvenom funkcioniranju (Sindik, 2008).

U psihosocijalnom smislu, sportska aktivnost omogućava svakoj osobi zadovoljavanje više osnovnih ljudskih potreba; i to za kretanjem, vježbanjem, igrom, kao i potreba za sigurnošću, redom i poretkom, za pripadanjem i ljubavlju, za samopoštovanjem i poštovanjem drugih te za samoostvarenjem. Što više važnih potreba zadovoljava istovremeno, neka aktivnost je za dijete zdravstveno i sa stanovišta motiviranja djeteta pogodnija (Sindik, 2009), pa bi sportske aktivnosti kojima se dijete bavi trebale biti, u smislu zadovoljavanja potreba, višenamjenske (Sindik, 2001). Dijete će teško ustrajati u aktivnosti koju voli samo iz jednog razloga. Razmatrajući korisnost ili štetnost nekog sporta za dijete ne treba uzeti u obzir samo pojedine vrste potreba, nego potrebe u cjelini. Ako sport samo jednodimenzionalno zadovoljava tek neke od djetetovih važnih potreba, ono vjerojatno neće u njemu ustrajati.

#### **4.4. Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti**

Dugi niz godina izvannastavne i izvanškolske aktivnosti postoje u osnovnim školama. Izvannastavne aktivnosti su organizacijski oblici koji okupljaju učenike u njihovo slobodno izvannastavno vrijeme u školama, a koji imaju pretežno kulturno-umjetničko, tehničko, rekreacijsko, športsko i obrazovno obilježje. Izvanškolske aktivnosti su također organizacijski

oblici koji okupljaju učenike u društvima, klubovima te drugim institucijama koje su izvan škole (Cindrić, 1992). Izvannastavna i izvanškolska aktivnosti učenika te njihova angažiranost u različitim sadržajima ima u odgojnom smislu nezamjenjivu ulogu. Škola kao obrazovna i odgojna ustanova je dužna osigurati kontinuirani razvoj učenika kao duhovnog, tjelesnog, moralnog, intelektualnog i društvenog bića u skladu s njegovim sposobnostima. Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti sastavni su dio kvalitetnog odgoja i obrazovanja. Organiziraju se za učenike od prvog do osmog razreda na početku školske godine. Bitno je naglasiti da je izbor aktivnosti prepušten svakom učeniku prema njegovim interesima, potrebama i mogućnostima.

#### **4.4.1. Izvannastavne aktivnosti**

Izvannastavne aktivnosti su oblik aktivnosti koji škola planira, programira, organizira i realizira, a u koju se učenik samostalno, neobvezno i dobrovoljno uključuje (Državni pedagoški standard, 2008). Izvannastavne aktivnosti se planiraju školskim kurikulumom te godišnjim planom i programom a izvode se radi zadovoljavanja različitih potreba i interesa učenika. One nisu obvezne za učenike, ali se učenicima mogu priznati kao ispunjavanje obveza u školi. Cilj izvannastavnih aktivnosti je obuhvatiti što veći broj učenika bez obzira na njihove sposobnosti a isto tako je veoma važno uočiti motorički nadarene učenike i usmjeravati ih u sportske ili druge aktivnosti. Program izvannastavnih aktivnosti osigurava učenicima kvalitetnije provođenje slobodnog vremena, pristup raznim športovima, omogućava želju za raznim natjecanjima a ujedno i uče kako voditi brigu o vlastitom zdravlju i radnoj sposobnosti.

Izvannastavne aktivnosti učenika organizira škola u slobodnom vremenu učenika. Zasnivaju se na načelima slobodnog izbora učenika u kojima zadovoljavaju svoje interese i potrebe te razvijaju sposobnosti. Izvannastavne aktivnosti su pogodne za (Dolić, Lovrić Maras, 2002):

- razvijanje i zadovoljavanje interesa učenika
- razvijanje osjećaja zadovoljstva
- razvijanje smisla za suradnju
- promjenu odnosa učenika prema školi(škola mu postaje bliža)
- razvijanje i poštivanje individualnih sposobnosti
- povezivanje učenika s radom
- razvijanje humanih odnosa među učenicima, te zbližavanje učenika i učitelja

- racionalno korištenje slobodnog vremena
- socijalizaciju učenika
- prevenciju kod raznih oblika devijantnih ponašanja i ovisnosti

Za dobar i kvalitetan rad izvannastavnih aktivnosti potrebna je dobra organizacija rada učenika i učitelja, sustavni rad grupe, broj učenika u različitim aktivnostima te stupanj ostvarivanja zadataka iz godišnjeg programa rada.



*Slika 4. Izvannastavne aktivnosti*

#### **4.4.2 Izvanškolske aktivnosti**

Izvanškolske aktivnosti su organizirane aktivnosti učenika izvan škole. One se odvijaju izvan škole tj. u drugim društvenim organizacijama, društvima, klubovima, centrima i slično. Učitelj bi trebao uputiti učenike te u interesu škole je da što veći broj učenika pohađa različite športske organizacije gdje će im se pružiti bolji materijalni uvjeti za daljnje napredovanje i usavršavanje odabrane sportske aktivnosti. Izvanškolske aktivnosti organiziraju se najviše radi uspješnijeg odgoja, socijalizacije mladih i radi razvijanja individualnih sposobnosti. Ostvarivanje programa ovisi o razvijenosti športskog života sredine kojoj škola djeluje.



*Slika 5. Izvanškolske aktivnosti*

Prema Dolić i Lovrić Maras iz 2002. godine izvanškolske aktivnosti se organiziraju po načelu dobrovoljnosti, a osnovni zadatak im je:

- razvijanje individualnih sposobnosti
- pravovremeno otkrivanje nadarenih učenika
- aktivni odmor
- razonoda
- igra
- uključivanje u kulturni i sportski život sredine.

Bitno je da iskoristimo sve mogućnosti koje nam pružaju takvi programi okupljanja učenika u slobodno vrijeme. Njima se kod učenika stvaraju navike svakodnevnog bavljenja sportom i vježbanja kao neophodnim dijelom kulture življenja. Nastava tjelesne i zdravstvene kulture ne može ostvariti sve zadaće s obzirom na zadovoljenje odgojnih i obrazovnih potreba i interesa učenika. Moramo težiti tome da uključimo što više učenika u razne organizacijske oblike u kojima će naći smisao i zadovoljstvo i shvatiti njihovu potrebu.

## 5. ZAKLJUČAK

Zbog utjecaja današnjeg modernog doba i svih onih posljedica koje ono donosi (stresa, posla, nedostatka vremena) sve manje brinemo o svom fizičkom i biološkom zdravlju. Učenici pod utjecajem okoline i društva postaju sve manje zainteresirani za bilo koji oblik tjelesne aktivnosti, koja je uz nepravilnu prehranu glavni razlog pretilosti učenika. Djeca polaskom u školu se sve manje kreću i to zbog početka novih obaveza koje uvelike mijenjaju njihov način života. Smanjeno kretanje učenika i sjedilački način života uzrokuje slabljenje organizma, što se odražava i na sniženje opće biološke snage. Slobodno vrijeme je jedan od čimbenika drugačijeg pristupa sustavu odgoja i obrazovanja u kojem dijete, učenik, mlada osoba postaje aktivni čimbenik svoga razvoja. Odabir slobodne aktivnosti bitno utječe na djetetov tjelesni, intelektualni, socijalni i emocionalni razvoj. Djeca bi trebala odabrati slobodnu aktivnost prema svojem izboru i sklonosti uz maksimalnu potporu roditelja. U slobodno vrijeme učenici se sve više bave aktivnostima za koje nije potreban mišićni napor, a zanemaruju se kineziološke aktivnosti. Upravo zbog toga učitelji trebaju sustavno raditi na promijeni navika učenika i težiti što većem kretanju i aktivnijem provođenju nastave i slobodnog vremena. Djecu treba odgajati da budu djeca i da trče, skaču, igraju se, a ne da postanu robovi modernog doba u kojem prevladavaju tromost i pasivnost.

## 6. LITERATURA

1. Arbunić, A. (2004). Roditelji i slobodno vrijeme. *Pedagogijska istraživanja*, Zagreb, 2, 221-230.
2. Badrić, M., Prskalo, I. (2010). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Pedagogijska istraživanja*. Zagreb.
3. Bompa, T. (2000). *Cjelokupan trening za mlade pobjednike*. Zagreb: Hrvatski košarkaški savez, Udruga hrvatskih košarkaških trenera.
4. Cindrić, M. (1992). *Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti učenika osnovne škole*. Zagreb: Školska knjiga.
5. Dolić, M., Lovrić Maras, V. (2002). *Tjelesne aktivnosti u prirodi*. Rijeka: Medicinska škola u Rijeci.
6. Glasser, W. (1997). *Teorija kontrole*. Zagreb: Alinea.
7. Hooper, C., Zbar, V., Brown, D., Bereznicki, B. (2003). Values education study: Literature review. *Values education study – Final report*, 168-169.
8. Ilišin, V., Marinović Bobinac, A., Radin, F. (2001). *Djeca i mediji*. Zagreb: Državni zavod za zaštitu obitelji materinstva i mladeži i Institut za društvena istraživanja u Zagrebu.
9. Ivanković, A. (1980). *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb, Školska knjiga.
10. Juranić, A. (2005). Kineziološka aktivnost i slobodno vrijeme učenika u primarnom obrazovanju. *Diplomski rad*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu.
11. Maslow, A. (1984). *Motivacija i ličnost*. Beograd, Nolit.
12. Milanović, D. (2010). *Teorija i metodika treninga*. Zagreb: Društveno veleučilište u Zagrebu, Odjel za izobrazbu trenera i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
13. Mišigoj-Duraković, M., Heimer, S., Matković, Br., Ružić, L., Prskalo, I. (2000). Variability of obesity indicators in the Croatian population. *European Conference CESS. Health related physical activity in adults*. Poreč Proceeding Book, 23-28.
14. Neljak B. (2010). *Opća kineziološka metodika*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
15. Nola, D. (1990). *Slobodno vrijeme – izraziti fenomen nove informatičke civilizacije*. Zagreb, 293.
16. Pedagoška enciklopedija (1989), svezak II. Školska knjiga, Zagreb.

17. Perasović, B., Bartoluci, S. (2008). Slobodno vrijeme i kvaliteta života mladih. U: Andrijašević, M. (ur.): *Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije Kineziološka rekreacija i kvaliteta života*, str. 15-24. Zagreb: Parvus.
18. Perry Good, E. (1995). *U potrazi za srećom*. Zagreb, Alinea.
19. Perry Good, E. (1997). *Opći smjer*. Zagreb, Alinea.
20. Previšić, V. (2000). Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse. *Napredak*, 141(4), 403-410.
21. Prskalo, I. (2005). *Kineziološko motrište na slobodno vrijeme djeteta*. Zbornik Učiteljske akademije u Zagrebu, 7 (2(10)), str. 329-340.
22. Pulkkinen A. (2008). *Razvoj djece kroz igru*. Zagreb: Mozaik knjiga.
23. Radin, F. (2001). Vrijednosti i neprihvatljiva ponašanja. U: Ilišin, V., Marinović-Bobinac, A., Radin, F. (Ur.), *Djeca i mediji*. Zagreb: IDIZ, 79-90.
24. Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme – slobodne aktivnosti*. Rijeka: Naklada Žagar
25. Sindik, J. (2001). Fragmentary overview of desirable potential implications of participation of pre-school children in playgroups with sport programmes. *Kinesiology*, 33(2), 5-19.
26. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Buševac: Ostvarenje.
27. Sindik, J. (2009). Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom - mogućnosti i opasnosti. *Paediatrica Croatica*, 53 (1), 193-199.
28. Škegro, D., Čustonja, Z., Milanović, D. (2009). Sport kao sadržaj slobodnog vremena djece i mladih. U: M. Andrijašević (ur.), *Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije*, str.15-24. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
29. Valjan Vukić V. (2013). *Slobodno vrijeme kao „prostor“ razvijanja vrijednosti u učenika*. UDK:379.81:371.212.
30. Vukasović, A. (2000). Sve veća važnost odgoja u slobodnom vremenu. *Napredak*, 141(4), 448-457.
31. Westcott, W. L. (2006). Childhood Obesity. *Strength Cond. J.* Position statement about childhood obesity. Wien: Verlag Zeitpunkt (str. 82-88).
32. Zahner, L., Puder, J.J., Roth, R., Schmid, M., Guldemann, R., Puhse, U., Knopfl i, M., Braun- Fahrlander, C., Marti, B., and Kriemler, S. (2006). *A school-based physical activity program to improve health and fitness in children aged 6–13 years* (“Kinder-SportstudieKISS”): study design of a randomized controlled trial, *BMC Public Health*, 6:147.

Izvori slika:

1. Slika 1. i slika 2.

[http://zena.hr/clanak/ostalo/gdje\\_otici\\_i\\_sto\\_raditi\\_u\\_slobodno\\_vrijeme/3544](http://zena.hr/clanak/ostalo/gdje_otici_i_sto_raditi_u_slobodno_vrijeme/3544) - Slobodno vrijeme djece (24.4.2015.)

2. Slika 3. <http://www.mojkvart.hr/Split/Brda/skola-sporta/ciciban> - Dijete i sport (22.4.2015.)

3. Slika 4. [http://os-mgubec-jarmina.skole.hr/izvannastavne\\_aktivnosti](http://os-mgubec-jarmina.skole.hr/izvannastavne_aktivnosti) - Izvannastavne aktivnosti (22.4.2015.)

4. Slika 5. [http://www.oscazma.skole.hr/nastava/izvan\\_kolske\\_aktivnosti\\_na\\_ih\\_u\\_enika](http://www.oscazma.skole.hr/nastava/izvan_kolske_aktivnosti_na_ih_u_enika) - Izvanškolske aktivnosti (24.4.2015.)



## **SAŽETAK**

Ovaj diplomski rad govori o kineziološkim aktivnostima te o slobodnom vremenu djece u osnovnoj školi. U početku rada su opisana dosadašnja istraživanja koja su se odvijala u svijetu, a poseban naglasak je stavljen na istraživanja provedena u Hrvatskoj. U nastavku rada je opisano slobodno vrijeme kao pojam, slobodno vrijeme djeteta te aktivnosti i vrijednosti slobodnog vremena. Na kraju rada pisano je o važnosti kinezioloških aktivnosti za dijete te kako sport utječe na dijete. Cilj ovog diplomskog rada jest prikazati važnost kinezioloških aktivnosti u djetetovom životu te koliko je bitno kako djeca provode svoje slobodno vrijeme s obzirom na ubrzani tempo u kojemu živimo. Želja mi je da ovaj rad pomogne sadašnjim i budućim učiteljima u shvaćanju važnosti sporta u djetetovom životu te važnosti organiziranja slobodnog vremena djeteta i odraslog čovjeka.

## **SUMMARY**

This thesis is about kinesiological activities and about children's free time in elementary schools. At the very beginning of this thesis, former researches conducted in the world have been described and special attention has been paid to researches conducted in Croatia. Further on, the term of free time has been described, as well as something in general about the values of a child's free time. In the end, the importance of kinesiological activities for a child has been denoted and the effect sport has on a child has also been highlighted. The main goal of this thesis is to show the importance kinesiological activities have in a child's life and how important it is for children to be spending their free time productively according to this fast life we are living. It is my main attention for this paper to help teachers, and those who are going to become teachers, realize the importance of sport in a child's life and organize not only the free time of a child but also the free time of a grown person.