

# Stavovi učenika i učenica o tjelesnom vježbanju

---

**Grubišić, Magdalena**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:396387>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-06**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

**Magdalena Grubišić**

**STAVOVI UČENIKA I UČENICA O TJELESNOM VJEŽBANJU**

**Diplomski rad**

**Zagreb, rujan, 2024.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

**Magdalena Grubišić**

**STAVOVI UČENIKA I UČENICA O TJELESNOM VJEŽBANJU**

**Diplomski rad**

**Mentor rada: prof. dr. sc. Ivan Prskalo**

**Zagreb, rujan, 2024.**

## SAŽETAK

### Stavovi učenika i učenica o tjelesnom vježbanju

Djetetu je za cjeloviti razvoj potrebna i tjelesna aktivnost. Zbog toga dijete treba poticati na tjelesno vježbanje. Tjelesno vježbanje pospješuje djetetove motoričke sposobnosti, stvara pozitivnu sliku djeteta o samome sebi, pozitivno djeluje na mentalno zdravlje i zdravlje općenito. Važno je poticati djecu kroz nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture da se redovito bave tjelesnim vježbanjem i izvan škole te da razviju pozitivan stav prema vježbanju. Veliku ulogu u tome imaju obitelj i društvo koji utječu na stav djeteta prema tjelesnom vježbanju. Cilj je da dijete razvije zdrave navike koje će ga pratiti kroz čitav život.

Ovaj diplomski rad nastoji ispitati stavove učenika i učenica osnovnoškolske dobi o tjelesnom vježbanju. Za potrebe istraživanja korištena je anonimna anketa koja sadrži deset pitanja. Istraživanje je provedeno u tri druga razreda, odnosno tri osnovne škole u Gradu Zagrebu: Osnovna škola Antuna Branka Šimića, Osnovna škola Žuti brijeg i Osnovna škola Ante Starčevića. Uzorak je obuhvatio 49 učenika, a od toga je ispitano 25 učenika i 24 učenice. Nakon analize rezultata ankete, utvrđeno je da 60% učenika i učenica ima pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju. Analizirani su i zasebni odgovori učenika i učenica, te su rezultati pokazali kako učenice imaju pozitivniji stav o tjelesnom vježbanju u usporedbi s učenicima. Također, posebna pažnja posvećena je vođenju higijene nakon tjelesnog vježbanja. Tvrdnju koja glasi „Nakon tjelesnog vježbanja važno je provesti brigu o osobnoj higijeni (okupati se, oprati odjeću u kojoj smo trenirali...)“ 42% učenica i 36% učenika označilo je izjavom „slažem se“, a 46% učenica i 56% učenika izjavom „potpuno se slažem“. To znači da većina učenika smatra kako je vođenje osobne higijene izrazito bitno.

Ključne riječi: stavovi, osnovnoškolska dob, tjelesno vježbanje, Tjelesna i zdravstvena kultura, higijena

## SUMMARY

Attitudes of students towards physical exercise.

Physical activity is crucial for the holistic development of a child. Therefore, children should be encouraged to engage in physical exercise. Physical exercise enhances children's motor skills, fosters a positive self-image, positively impacts mental health, and contributes to overall well-being. It is important to promote physical activity among children through Physical and Health Education classes both in and outside of school to develop a positive attitude towards exercise. Family and society play a significant role in shaping children's attitudes towards physical exercise. The goal is for children to develop healthy habits that will accompany them throughout their lives.

This master's thesis aims to examine the attitudes of elementary school students towards physical exercise. An anonymous survey consisting of ten questions was used for the research. The study was conducted in three second-grade classes across three elementary schools in the city of Zagreb: Antun Branko Šimić Elementary School, Žuti brijeg Elementary School, and Ante Starčević Elementary School. The sample consisted of 49 students, including 25 boys and 24 girls. After analyzing the survey results, it was found that 60% of students have a positive attitude towards physical exercise. Separate responses from male and female students were analyzed, revealing that girls generally have a more positive attitude towards physical exercise compared to boys. Additionally, particular attention was given to personal hygiene practices following physical exercise. Regarding the statement "After physical exercise, it is important to take care of personal hygiene (take a bath, wash the clothes we trained in...)", 42% of girls and 36% of boys agreed, while 46% of girls and 56% of boys completely agreed. This indicates that the majority of students consider personal hygiene to be extremely important.

**Keywords:** attitudes, elementary school age, physical exercise, Physical and Health Education, hygiene

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. TJELESNO VJEŽBANJE.....	2
2.1. Utjecaj tjelesnog vježbanja na rast i razvoj djece osnovnoškolske dobi.....	2
2.2. Tjelesno vježbanje i zdravlje.....	3
2.3. Higijena i tjelesno vježbanje.....	4
2.4. Faktori koji oblikuju stavove prema tjelesnom vježbanju.....	5
3. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA.....	7
3.1. Utjecaj Tjelesne i zdravstvene kulture na stav učenika o tjelesnom vježbanju.....	8
4. TJELESNO VJEŽBANJE DJECE OSNOVNOŠKOLSKE DOBI U SLOBODNO VRIJEME.....	9
4.1. Vrste tjelesnih vježbi u slobodno vrijeme.....	10
5. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA.....	11
5.1. Uzorak ispitanika.....	11
5.2. Mjerni instrument.....	12
5.3. Postupak prikupljanja podataka.....	12
6. REZULTATI.....	13
7. RASPRAVA.....	31
8. ZAKLJUČAK.....	33
9. LITERATURA.....	34
10. PRILOZI I DODATCI.....	36
IZJAVA O IZVORNOSTI DIPLOMSKOG RADA	

## 1. UVOD

Tjelesno vježbanje ima ključnu ulogu u rastu, razvoju i održavanju zdravlja kod djece osnovnoškolske dobi. Također, ima i druge pozitivne učinke na razvoj djeteta, kao što su razvoj samopouzdanja te socijalni razvoj. Današnji način života doveo je do toga da sve više djece zamjenjuje tjelesno vježbanje sjedilačkim načinom života, što zbog dugog boravka u institucijama, što zbog nametanja novih sadržaja kao što su TV i internet (Prskalo i Sporiš, 2016). Osnovnoškolska dob je vrijeme kada se postavljaju temelji za usvajanje zdravih životnih navika. Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture izrazito je važna jer se na taj način tjelesno vježbanje približava velikoj populaciji djece. Ako je nastava dobro koncipirana i zanimljiva, učenici će stvoriti pozitivan stav o tjelesnom vježbanju, pa je zbog toga jako važno da su učitelji kvalitetno educirani. Za razvijanje pozitivnog stava o tjelesnom vježbanju važan je i utjecaj obitelji, društva i vršnjaka. Njihov utjecaj može potaknuti dijete na bavljenje izvanškolskim i izvannastavnim aktivnostima koje su također bitne za razvoj i zdravlje. Djecu je važno upoznati i s vođenjem higijene nakon tjelesnog vježbanja, što je ključno za prevenciju određenih bolesti i infekcija.

U svrhu ovog diplomskog rada provedeno je istraživanje u tri osnovne škole, odnosno u svakoj školi po jedan drugi razred. Cilj rada je ustanoviti stavove učenika i učenica o tjelesnom vježbanju, ali i međusobno usporediti stavove učenika s stavovima učenica kako bi se dobio uvid tko ima pozitivniji stav o tjelesnom vježbanju. Također, ispitani su i analizirani stavovi o tome treba li se voditi briga o higijeni nakon odrađene tjelesne aktivnosti, kako bi se utvrdilo vode li učenici brigu o osobnoj higijeni, ali i o vlastitom zdravlju nakon bavljenja tjelesnim vježbanjem. Ne očekuje se da stavovi budu jednaki, ali se očekuje da većina učenika i učenica kroz ovu anketu dobro razmisli o važnosti tjelesnog vježbanja i na temelju toga daju svoje iskrene odgovore.

## 2. TJELESNO VJEŽBANJE

Kada se govori o tjelesnom vježbanju, pod tim pojmom obuhvaća se svako kretanje. To označava svaki pokret tijela izveden aktivacijom skeletnih mišića koji rezultira potrošnjom energije (Petrović, 2018). Tjelesno vježbanje smatra se ključem zdravog života i doprinosi fizičkom, mentalnom i društvenom zdravlju. Mišigoj – Duraković i suradnici (2018) ističu da tjelesno vježbanje dovodi do poboljšanja tjelesne sposobnosti te podrazumijeva redovitost i svrsishodno izvođenje vježbi prema određenom planu i programu. Oni također navode ciljeve provođenja tjelesnog vježbanja, a to su očuvanje i unapređenje zdravlja, prevencija, rehabilitacija kroničnih bolesti, postizanje i održavanje optimalne tjelesne mase, oblikovanje tijela, podizanje tjelesne spremnosti i sportske sposobnosti (Mišigoj – Duraković i suradnici, 2018).

Prema Findaku (1996), tjelesna vježba je motoričko gibanje koje čovjek izvodi i primjenjuje radi razvoja i usavršavanja svojih osobina i sposobnosti. Konkretno, pod tjelesnom vježbom podrazumijevaju se svi pokreti i kretanja koje čovjek svjesno koristi za svoj razvoj, usvajanje motoričkih znanja, usavršavanje motoričkih dostignuća te očuvanje i unapređivanje svog zdravlja.

### *2.1. Utjecaj tjelesnog vježbanja na rast i razvoj djece osnovnoškolske dobi*

Prema Neljaku (2009), rast je kvantitativna promjena koja podrazumijeva povećanje dimenzija tijela (visine i mase tijela), dok razvoj podrazumijeva kao kvalitativnu promjenu koja je uzrokovana sazrijevanjem tkiva, organa i cijelog organizma. Razvoj se odnosi na promjene u funkcionalnim sposobnostima i strukturi organizma, dok se rast odnosi na povećanje tjelesne veličine i mase.

Bavljenjem tjelesnim vježbanjem potiče se fizički rast, jača se emocionalno zdravlje, poboljšavaju se kognitivne funkcije i razvijaju se socijalne vještine. Kada govorimo o tjelesnom vježbanju kod djece, mislimo na sveukupne aktivnosti koje su povezane s radom mišića (Mišigoj – Duraković i suradnici, 2018):

- igra
- nastava tjelesne i zdravstvene kulture u školi
- sportska natjecateljska aktivnost
- sportsko – rekreacijska aktivnost.



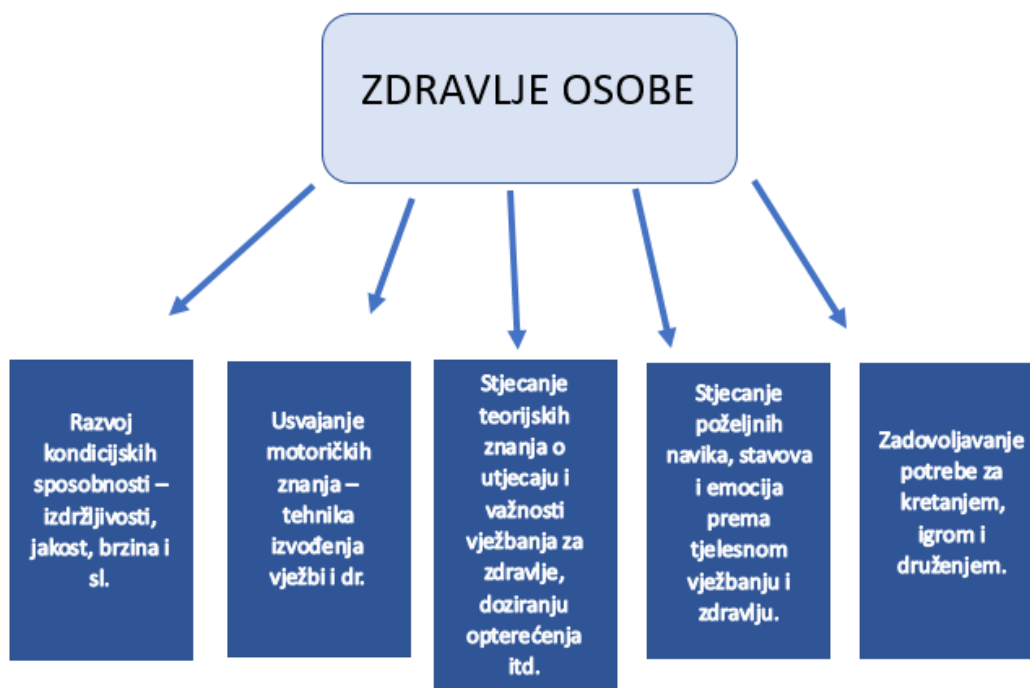
„Odavna se tjelesna aktivnost navodi kao jedan od egzogenih čimbenika koji utječu na rast i sazrijevanje. O drugim egzogenim čimbenicima, kao što su socioekonomski, klimatski, prehrana i drugi, te o endogenim čimbenicima kao npr. utjecaj nasljeđa, spola, hormonalnog statusa, pisano je detaljno. O utjecaju tjelesne aktivnosti ukoliko se i spominjalo, do unazad dva desetljeća navodilo se uglavnom tek da je za skladan rast i sazrijevanje djeteta potrebna određena razina tjelesne aktivnosti. Zadnjih desetljeća nalazimo pregršt objavljenih rezultata transverzalnih, ali i longitudinalnih istraživanja pozitivnih i negativnih utjecaja tjelesne aktivnosti, vježbanja i sportskog treninga na rast i sazrijevanje, funkcijsku sposobnost, ali i ranu primarnu prevenciju bolesti“ (Mišigoj Duraković i sur., 1999).

Čovjek se stoljećima razvijao i živio uz pomoć mišićne aktivnosti koja mu je bila potrebna u svakodnevnim obavezama, ali i za aktivaciju i normalno funkcioniranje svih organa i organskih sustava (Pejčić i Trajkovski 2018).

„Sva ljudska saznanja i sveukupnost civilizacijskih postignuća ne mogu biti zamjena ni jednoj biotičkoj potrebi pa tako ni mišićnoj aktivnosti“ (Pejčić i Trajkovski 2018).

## *2.2. Tjelesno vježbanje i zdravlje*

Redovito vježbanje jedan je od ključnih faktora važnih za zdravlje čovjeka. Pod pojmom zdravlja ne misli se samo na fizičko zdravlje nego i na mentalno. Benčić (2016) navodi kako djeca, baveći se tjelesnim aktivnostima stvaraju vlastiti identitet, a to im omogućuje stvaranje pozitivne slike o sebi i pozitivno utječe na njihovo mentalno zdravlje. Mišigoj Duraković i suradnici (2018) navode kako je tjelesno aktivan način života povezan s manjom pojavnošću razvoja nekih zloćudnih bolesti. Tjelesnim vježbanjem jača se srce i krvožilni sustav, poboljšava se kondicija i izdržljivost, kontrolira se težina, jačaju se mišići i kosti, poboljšava mentalno zdravlje i smanjuje rizik od bolesti. Prema Sindiku (2012) sport smanjuje anksioznost i agresivno ponašanje, ali i povećava emocionalnu stabilnost. Tjelesna aktivnost ima veliku ulogu u redukciji depresije, stresa i ima pozitivne učinke na raspoloženje. Tjelesno vježbanje često se navodi kao „ispušni ventil“ i sredstvo za smanjenje utjecaja različitih stresora (Mišigoj Duraković i sur., 2018).



**Slika 1.** ciljevi koji se nastoje postići tjelesnim vježbanjem (Bungić, M., Barić, R., 2009.)

„Svrha tjelesnog vježbanja jest da dijete stekne sposobnost obrane od štetnih vanjskih utjecaja, te da kroz igru i pokret zadovoljava svoje primarne potrebe. Kako bi dijete steklo imunitet potrebno mu je osigurati kvalitetnu prehranu, pravilan raspored vremena i higijenske uvjete te navike. Vrlo je važno da se taj imunitet jača u prirodnim uvjetima kao što su: zrak, sunce i voda“ (Ivanković, 1978).

### 2.3. Higijena i tjelesno vježbanje

Kako bi djeca stvorila određene navike, trebaju imati primjer iz vlastite okoline. Tu najveću ulogu imaju roditelji, odnosno obitelj. Kako bi dijete uopće steklo neku naviku, treba joj biti izložen određeni vremenski period i potrebno je raditi s djetetom ( Šimunović, 1989). Higijenske navike treba stvarati što ranije, kao što su higijena ruku, tijela, zubi, odjeće i slično. Kada govorimo o higijeni i tjelesnom vježbanju možemo spomenuti četiri vrste higijene. Dakako, najvažnija jest osobna higijena pod koju podrazumijevamo pranje tijela, usne šupljine

i zuba te izbjegavanje kontakata s potencijalno patogenim izlučevinama (Prskalo i Sporiš, 2016).

„S obzirom na povišenu temperaturu, znojenje te izloženosti okolnom onečišćenju zahtjevi na osobnoj higijeni se kod vježbanja povećavaju prije svega u potrebi višekratnog pranja...“ (Prskalo i Sporiš, 2016).

Prskalo i Sporiš (2016) navode kako je osim pranja tijela, ruku i usne šupljine, posebno važno voditi brigu o noktima jer u određenim aktivnostima može doći do ozljede kože ili oka. Nakon osobne higijene dolaze na red i higijena opreme te higijena objekata. Kod higijene opreme važno je napomenuti kako odjeća koja je namijenjena za vježbanje ima višestruku ulogu. Kako navode Prskalo i Sporiš (2016), ona treba osiguravati nesmetano obavljanje aktivnosti, očuvati tjelesnu temperaturu uz nesmetano hlađenje i isparavanje te mehanički štititi tijelo. Opremu nakon aktivnosti treba oprati, i kako ne bi došlo do infekcija, važno je ne koristiti tuđu opremu kao što su ručnici i odjeća. Kada se govori o higijeni objekata, važno je napomenuti da pri gradnji objekata namijenjenih za tjelesno vježbanje treba paziti na postavljenje standarde u vezi sigurnosti, izvorima svjetlosti, količini sanitarnog prostora, veličini svlačionica i slično, jer u suprotnom takvi objekti mogu biti uzrok zdravstvenih problema (Prskalo i Sporiš, 2016).

Na kraju ovoga poglavlja treba spomenuti higijenu prehrane. Prehrana, uz tjelesno vježbanje, izuzetno je važna za očuvanje zdravlja organizma. Kako bi naša prehrana bila kvalitetna i dobra za naš organizam, ona mora biti raznolika, umjerena i uravnotežena. Održavanje takve prehrane uz tjelesno vježbanje ključno je kako bismo spriječili razne bolesti.

#### *2.4. Faktori koji oblikuju stavove prema tjelesnom vježbanju*

Na samome početku, treba objasniti što je to stav.

„Stav je jedan od temeljnih pojmova za razumijevanje društvenog života, te jedan od temeljnih pojmova socijalne psihologije uopće“ (Jonjić, 2017, str 4., prema Pennington, 1996.).

Stav se razvija i gradi s godinama, odnosno kroz iskustvo. Imati stav znači imati formirano mišljenje o nečemu. U ovom poglavlju razmotrit će se koji to faktori oblikuju stavove prema tjelesnom vježbanju.

Glavni faktor koji oblikuje stav djeteta prema tjelesnom vježbanju jest obitelj. Iz obitelji sve potiče i ona je osnovna jedinica svakog društva. Odnos djeteta prema tjelesnom vježbanju u većini slučajeva usko je povezan s mišljenjem njegovih bližnjih o tjelesnom vježbanju. Kako bi se stvorio pozitivan stav, potreban je poticaj i podrška obitelji jer u suprotnom kod djeteta se stvara odbojnost. Jako su važne obiteljske navike koje značajno određuju stav djeteta. U formiranju stavova djece jako je značajan utjecaj obitelji, jer obitelj svojim ponašanjem može

pozitivno ili negativno utjecati na djetetov stav. Ako djeca odrastaju u okolini gdje se vrednuje tjelesno vježbanje, velika je vjerojatnost da će ga i dijete vrednovati.

Idući faktor koji utječe na stav djeteta jest društvo. Društvena sredina u kojoj djeca odrastaju ima veliku moć u formiranju stavova. Kada djeca dođu u određenu dob, mišljenje i stavovi vršnjaka postaju sve bitniji. Vršnjaci mogu potaknuti dijete na bavljenje raznim sportovima i tjelesnim aktivnostima.

„Vršnjaci, društvo iz ulice i škole, s porastom uloge koju imaju u životu pojedinca, mogu izravno utjecati na odabir aktivnosti kojom se pojedinac želi baviti.“ (Bungić i Barić, 2009, str. 74).

Učitelji također spadaju pod društveni faktor i njihov utjecaj na djetetov stav je jako bitan. Učenici veliki dio dana provedu sa svojim učiteljem te iz tog razloga on mora dobro poznavati djecu i njihove sposobnosti. Učitelji imaju veliku ulogu u formiranju navika djece, ali ne bi trebali nametati svoje stavove nego dopustiti učenicima da razviju vlastite. Svi su se tijekom školovanja susreli s učiteljima koji su tjelesnu i zdravstvenu kulturu koristili kao priliku da obave neke zaostatke, dok su učenike puštali da se "igraju", ali i s onima koji su ovaj predmet shvaćali ozbiljno i kvalitetno održavali sate tjelesne i zdravstvene kulture. Iako igra može biti korisna, tjelesna i zdravstvena kultura trebala bi se provoditi na ispravan način. Kroz vlastito školovanje ili praksu, može se zaključiti da učitelj predstavlja veliki faktor i ima ogroman utjecaj na to što će učenik/ dijete misliti o tjelesnom vježbanju.

Nakon gore navedenih vanjskih faktora koji utječu na formiranje djetetova stava o tjelesnom vježbanju, treba se dotaknuti i unutarnjih faktora. Glavni unutarnji faktor jest motivacija. Motivacija je bitan faktor uspjeha i možemo je definirati kao pobuđenost unutarnjih potreba, želja ili motiva (Petz, 2005). Prema Horga (2009) postoje dvije vrste motivacije, a to su unutarnja i vanjska motivacija. Unutarnja motivacija odnosi se na sudjelovanje u nekoj aktivnosti, ali na način da se u njoj uživa radi vlastitih potreba pojedinca. Vanjska motivacija odnosi se na to da učenik sudjeluje u aktivnosti samo zato što nakon nje slijedi određena nagrada. Ovisno o tome koju će motivaciju učenik razvit, važno je u kakvoj se motivacijskoj klimi nalazi. Barić (2005) navodi kako postoje dva tipa motivacijske klime, a to su: motivacijska klima usmjerena učenju i razvoju vještina i motivacijska klima usmjerena demonstraciji superiorne izvedbe i rezultata. Kod motivacijske klime usmjerene učenju i razvoju glavni cilj je suradnja učenika kod učenja, dok kod motivacijske klime usmjerene demonstraciji superiorne izvedbe i rezultata glavni cilj jest nadmetanje i usporedba s drugima. Iz samih ciljeva možemo jasno vidjeti kako je prvi tip motivacijske klime odnosi na unutarnju motivaciju, a drugi na vanjsku motivaciju. Sljedeći važan faktor je samopouzdanje. Ako učenik

vjeruje u svoje sposobnosti i uz to ima pozitivnu sliku o sebi, velika je vjerojatnost da će uživati u tjelesnim aktivnostima jer vjeruje u svoje fizičke sposobnosti. Samopouzdanje često dovodi do pozitivnijeg stava o tjelesnom vježbanju. Motivacija i samopouzdanje su dva najvažnija unutarnja faktora koji oblikuju stav o tjelesnom vježbanju, no postoji i nekoliko drugih faktora koji mogu utjecati: fizička kondicija, interesi, osobnost (ekstrovertirana i introvertirana djeca), emocionalno stanje, prethodna iskustva s tjelesnim vježbanjem (negativna i pozitivna) te zdravstveno stanje. Djeca s kroničnim bolestima ili ozljedama mogu biti fizički ograničena, što može rezultirati lošijim stavom prema tjelesnom vježbanju.

### **3. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA**

Predmet Tjelesna i zdravstvena kultura „temelji se na usvajanju i usavršavanju kinezioloških motoričkih vještina, znanja i navika koje pridonose zadovoljavanju osnove ljudske potrebe za kretanje; razvoju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti; sudjelovanju u elementarnim i naprednim kineziološkim/sportskim programima te stvaranju kritičkog promišljanja i pozitivnog stajališta prema tjelesnom vježbanju, zdravlju i zdravom načinu življenja“ (*Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj*).

„Cilj je tjelesnog i zdravstvenog odgojno – obrazovnog područja podmirenje biopsihosocijalnih motiva za kretanjem kao izrazom zadovoljenja određenih čovjekovih potreba kojima se povećavaju adaptivne i stvaralačke sposobnosti u suvremenim uvjetima života i rada.“ (Findak, 2003)

Pored općeg cilja koji je gore citiran, treba navesti i opće zadaće tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja. Prema Findaku (2003) to su:

1. Upoznavanje učenika sa zakonitostima rasta i razvoja
2. Stjecanje znanja o nastanku bolesti i ozljeda te razvijanje pravilnih stavova prema zdravlju i bolestima
3. Usvajanje određenih motoričkih informacija
4. Izgrađivanje humanih međuljudskih odnosa
5. Razvijanje sposobnosti za vrhunsko stvaralaštvo
6. Higijenske navike

7. Osposobljavanje učenika i stvaranje životnih navika u vezi tjelesnog vježbanja  
Zaključujemo kako tjelesna i zdravstvena kultura uvelike pridonosi zdravlju učenika i razvija zdrave navike koje jednom kada steknu prate ih cijeli život. Prema Škutoru (2018) učenici bi svoje navike vježbanja trebali usvojiti na satima Tjelesne i zdravstvene kulture.

### *3.1. Utjecaj Tjelesne i zdravstvene kulture na stav učenika o tjelesnom vježbanju*

Tjelesna i zdravstvena kultura može značajno utjecati na stav učenika prema tjelesnom vježbanju jer skoro sva djeca, osim one koja su oslobođena treniranja, pohađaju sate Tjelesne i zdravstvene kulture. Većini učenika predmet Tjelesne i zdravstvene kulture jedini je način bavljenja tjelesnim vježbanjem, stoga je bitno zadovoljiti sve ciljeve i zadaće kako bi se kod učenika oformio što pozitivniji stav i kako bi tjelesno vježbanje prakticirali u slobodno vrijeme. Kroz ovaj predmet učenici trebaju naučiti kakve prednosti se stječu prilikom bavljenja tjelesnim aktivnostima. Teorijske lekcije pružaju im razumijevanje važnosti vježbanja, a praksa im omogućuje poboljšanje kondicije i zdravlja. Ovisno o tome kako se sprovode sati, učenici će oformiti pozitivan ili negativan stav o vježbanju i o samom predmetu. Kako bi se stvorio pozitivan stav, veliku ulogu u tome ima učitelji. Oni trebaju učenicima pružiti nastavu kroz koju se isprepliću elementi zabave, natjecanja te trebaju poznavati učeničke sposobnosti i na taj način oblikovati sat koji je prilagođen svima. Učitelji trebaju postaviti realne ciljeve u vježbanju jer to povećava samopouzdanje učenika, a samim tim i stvara pozitivan stav o tjelesnom vježbanju. Ako su učitelji kvalitetno educirani, znaju motivirati učenike i potiču ih na rad i zalaganje, velika je vjerojatno da će učenici pozitivno gledati na sate Tjelesne i zdravstvene kulture. Ako učenici razviju negativan stav prema Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, velika je vjerojatnost da će odbijati sudjelovanje u aktivnosti na satu te će se to utjecati na njihovo daljnje školovanje. Mišigoj Duraković i sur. (2018) navode kako je važno obogaćivati nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, a glavni cilj jest povećati broj sati koji učenici provode u umjerenj i visokointenzivnoj tjelesnoj aktivnosti tijekom sata Tjelesne i zdravstvene kulture.

#### **4. TJELESNO VJEŽBANJE DJECE OSNOVNOŠKOLSKE DOBI U SLOBODNO VRIJEME**

Slobodno vrijeme veoma je širok pojam koji je definiran na mnogo načina. „Slobodno vrijeme je sastavni dio čovjekove aktivnosti, vrijeme izvan profesionalnih, obiteljskih i društvenih obveza, u kojemu pojedinac po svojoj slobodnoj volji odabire oblike i sadržaje odmora, razonode i stvaralaštva.“ (Rosić; 2005:76). „Slobodno vrijeme je vrijeme odmora, razonode, pozitivna razvoja, socijalizacije, humanizacije i stvaralačkog potvrđivanja ličnosti.“ (Rosić; 2005:70). Najjednostavniji opis bio bi taj da je to vrijeme koje si pojedinac samostalno popunjava aktivnostima prema vlastitim željama. Slobodno vrijeme može se ispuniti raznoraznim aktivnostima koje mogu biti u domeni sporta, glazbe, umjetnosti i slično. „Slobodno vrijeme djece i mladeži sve se više koristi za aktivnosti koje uključuju minimalan mišićni napor.“ (Prskalo i Sporiš, 2016). To je danas najveći problem s kojim se susrećemo i koji moramo suzbiti jer smanjena tjelesna aktivnost, pogotovo kod mladih i djece, dovodi do raznih kroničnih bolesti i pretilosti društva koje je sve više zastupljeno. Obitelj ima veliku ulogu prilikom organizacije slobodnoga vremena i važno je da svi članovi sudjeluju u organizaciji istog. Tu je važno da bar neke od zajedničkih aktivnosti sadrže igru i pokret jer na taj se način utječe na dijete da odabire slične aktivnosti u svoje slobodno vrijeme koje ne provodi s obitelji. Zbog ubrzanog način života, roditelji imaju sve manje slobodnog vremena koje mogu provesti u aktivnostima ili igri s djecom. Zbog toga većina roditelja djecu upisuje na izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. To je odlično jer dijete svoje slobodno vrijeme provodi kvalitetno i u pokretu, ali treba paziti na to da se dijete osjeća sretno i ispunjeno te da nije preopterećeno. Prema Hrvatskoj enciklopediji izvannastavne aktivnosti odnose se na one aktivnosti koje se sprovode u školi, ali nisu u sklopu redovnih školskih sati, dok se izvanškolske odnose na aktivnosti koje organiziraju različite ustanove, udruge i slično, a koje se ne mogu ostvariti u redovitoj školi. Ove aktivnosti djeci pružaju priliku kako bi otkrili vlastite interese i strast prema nekoj aktivnosti, što povećava vjerojatnost da će zadržati te navike i u odrasloj dobi. Takve aktivnosti uče ih raznoraznim vještinama, ali i životnim lekcijama. "Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti važne su za pravilno iskorištavanje učenikova slobodnoga vremena radi zadovoljavanja učeničkih potreba i interesa te sveukupnoga poboljšanja kvalitete života." (Ivančić, 2012: 3).

#### *4.1. Vrste tjelesnih vježbi u slobodno vrijeme*

Postoji mnoštvo tjelesnih vježbi koje se mogu prakticirati u slobodno vrijeme. One su važne kako bi održali svoje zdravlje i kondiciju. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji preporučena dnevna aktivnost za djecu i adolescente u dobi od 5 – 17 godina trebala bi biti najmanje 60 minuta dnevno. U ovom dijelu bit će razmotrene vježbe koje su posebno prilagođene djeci osnovnoškolske dobi, no koje se mogu primijeniti i na druge dobne skupine. Za djecu je najvažnije da su mi vježbe zabavne i prilagođene njihovim sposobnostima i dobi. Nekoliko vrsta tjelesnih vježbi prilagođene djeci (Pejčić i Trajkovski, 2018):

1. Trčanje
2. Skakanje
3. Bacanje
4. Hvatanje
5. Penjanje, puzanje i provlačenje
6. Razne igre koje potiču kretanje, agilnost i razmišljanje
7. Dizanje i nošenje
8. Gađanje
9. Kotrljanje i kolutanje
10. Višenje i upiranje
11. Ples
12. Vučenje, potiskivanje i nadvlačenje
13. Gimnastika
14. Plivanje i drugi

Kao što je prethodno navedeno, najvažnije je da su vježbe djeci zabavne. Mnoge od ovih vježbi djeca obično izvode kroz igru, često ne shvaćajući da zapravo vježbaju.



## 5. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

Cilj ovog istraživanja jest utvrditi stavove učenika i učenica tri druga razreda osnovnih škola o tjelesnom vježbanju. Istraživanje se provodilo u tri osnovne škole u Zagreb: Osnovna škola Antuna Branka Šimića, Osnovna škola Žuti brijeg i Osnovna škola Ante Starčevića.

Hipoteze koje će se ispitati ovim radom:

*Hipoteza 1.*

Većina učenika i učenica ima razvijen pozitivan stav o tjelesnom vježbanju.

*Hipoteza 2.*

Većina učenika i učenica ima razvijen negativan stav o tjelesnom vježbanju.

*Hipoteza 3.*

Učenci imaju pozitivniji stav o tjelesnom vježbanju od učenica.

*Hipoteza 4.*

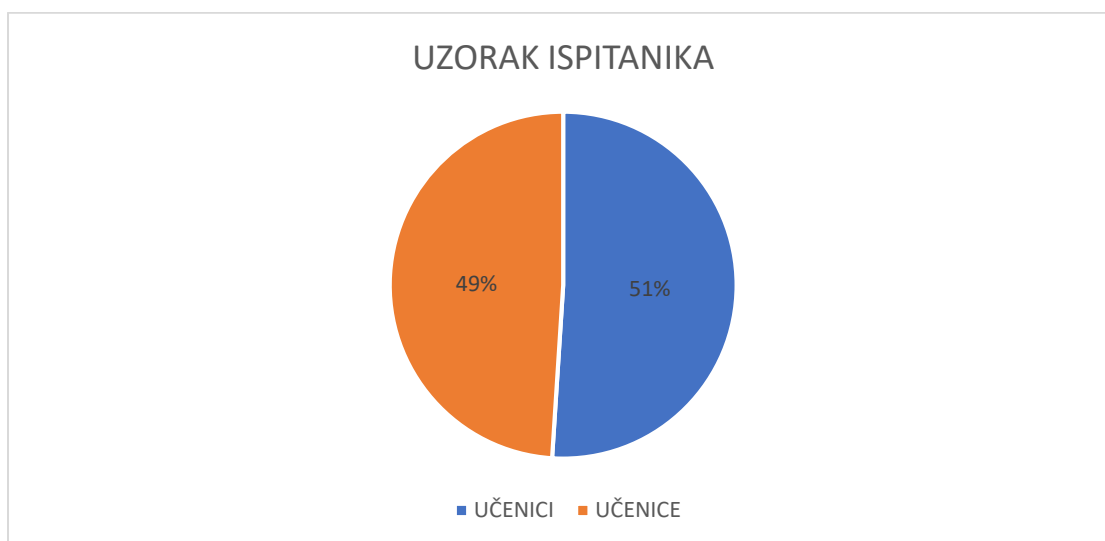
Učenicice imaju pozitivniji stav o tjelesnom vježbanju od učenika.

*Hipoteza 5.*

Učenci smatraju kako je važno voditi brigu o tjelesnoj higijeni nakon tjelesnog vježbanja.

### 5.1. Uzorak ispitanika

U istraživanju su sudjelovali učenici tri druga razreda osnovnih škola u Gradu Zagrebu. Uzorak je činilo 49 učenika. Od toga je ispitano 25 učenika i 24 učenice.



**Grafikon 1:** Uzorak ispitanika prema spolu

## 5.2. Mjerni instrument

Mjerni instrument koji se koristio u prikupljanju podataka za ovo istraživanje bila je anonimna anketa za učenike i učenice. Anketa se sastojala od deset pitanja. Svi ispitanici upoznati su s ciljem istraživanja koje je provedeno u svrhu diplomskog rada.

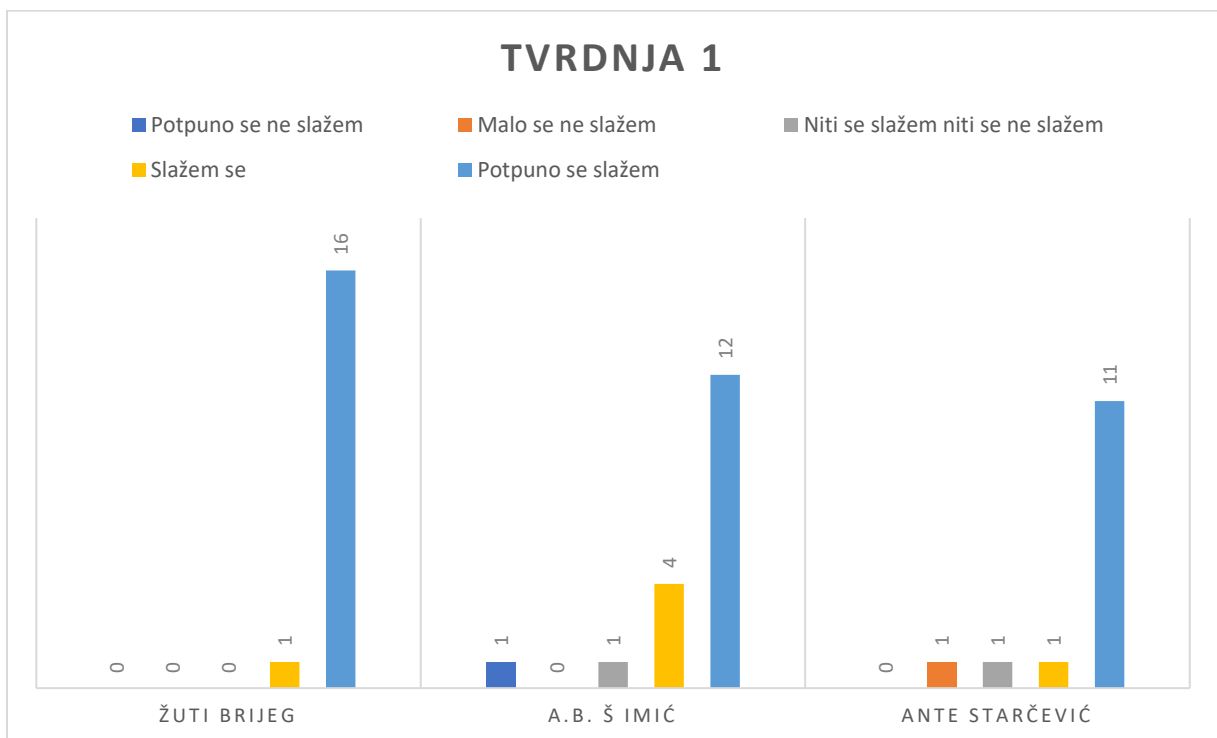
## 5.3. Postupak prikupljanja podataka

Istraživanje je provedeno uz pomoć anonimne ankete koja se sastojala od deset pitanja. U uvodnom dijelu ankete učenici su upoznati s ciljem istraživanja i načinom popunjavanje same ankete. Na početku su trebali navesti spol i koliko imaju godina, odnosno dob. Kako su svi ispitanici polaznici drugog razreda osnovne škole, dob je varirala od 8 do 9 godina. Nakon što su ispunili polja u kojima trebaju navesti spol i dob, slijedila je anketa s deset pitanja. Za procjenu stava o tjelesnom vježbanju korištena je Likertova skala od 5 stupnjeva. Skala je rangirana od ekstremno negativnog do ekstremno pozitivnog stava: 1 – potpuno se ne slažem, 2 – malo se ne slažem, 3 – niti se slažem niti se ne slažem, 4 – slažem se i 5 – potpuno se slažem. Učenici su trebali označiti određeno polje ovisno o tome koliko se slažu ili ne slažu s nekom tvrdnjom. Podatci dobiveni istraživanjem analizirani su u Excelu i interpretirani u radu. T-test kojim su se ispitala razlike između stavova učenika i učenica o tjelesnom vježbanju također je rađen u Excelu.

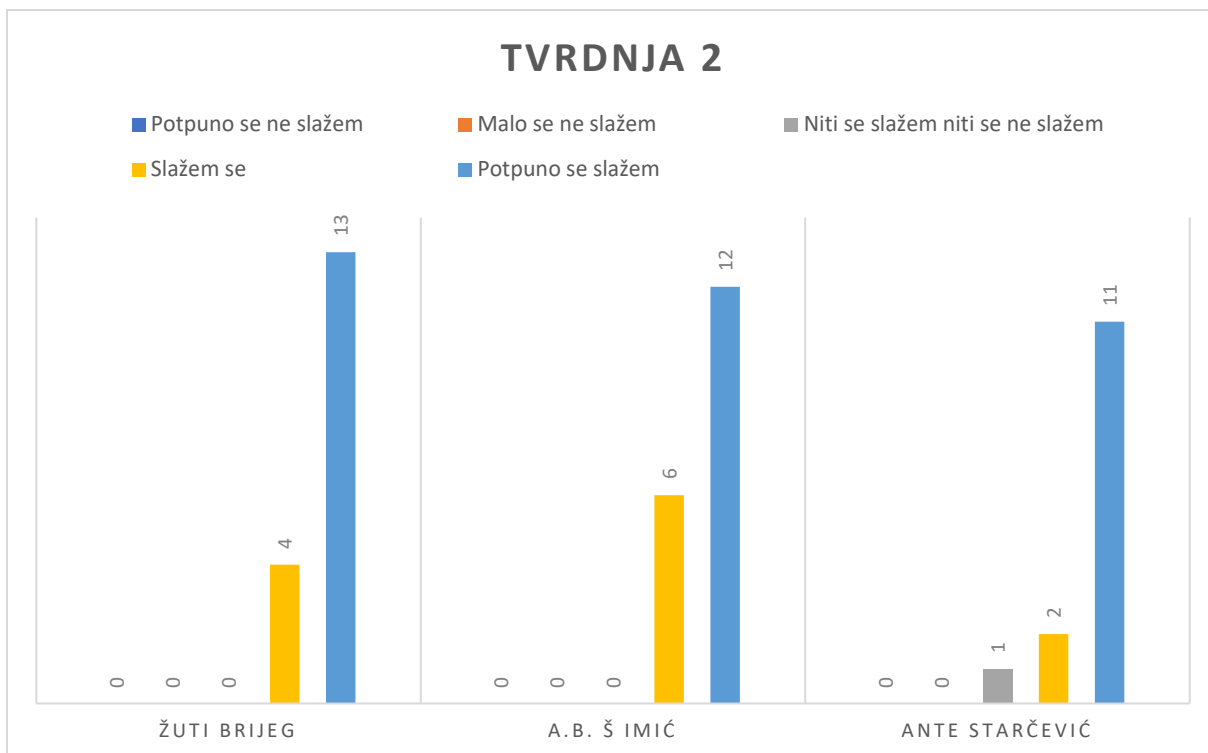
## 6. REZULTATI

Nakon provedene ankete dobiveni rezultati bit će grafički prikazani po tvrdnjama:

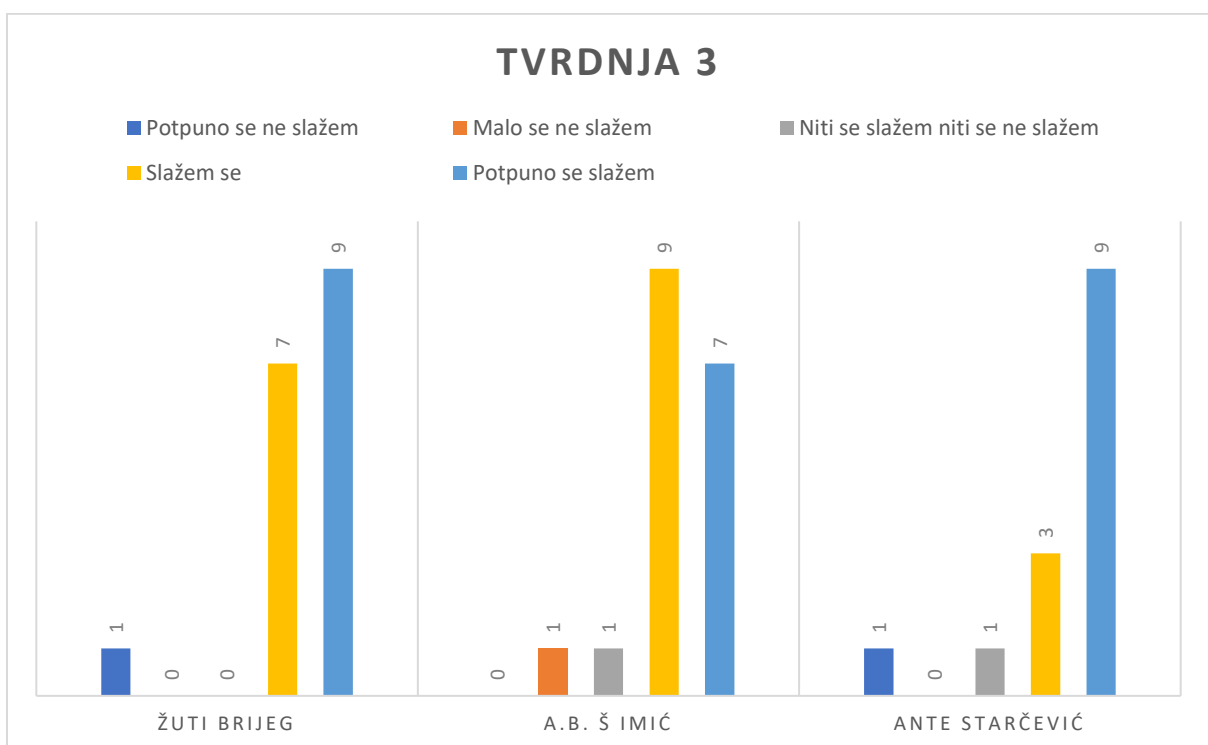
- Tvrdnja 1. Osjećam se dobro kada se igram vani i trčim s prijateljima.
- Tvrdnja 2. Mislim da je tjelesno vježbanje važno kako bismo bili zdravi.
- Tvrdnja 3. Nakon tjelesnog vježbanja važno je provesti brigu o osobnoj higijeni ( o kupati se, oprati odjeću u kojoj smo trenirali...).
- Tvrdnja 4. Volim sudjelovati u tjelesnim aktivnostima poput trčanja, plesa ili igranja s loptom.
- Tvrdnja 5. Mislim da sati tjelesne i zdravstvene kulture u školi potiču učenike na tjelesno vježbanje i izvan škole.
- Tvrdnja 6. Svi učenici bi trebali redovito vježbati.
- Tvrdnja 7. Mislim da bi tjelesno vježbanje trebalo biti dio svakodnevnog života.
- Tvrdnja 8. Mislim da bi škole trebale više poticati učenike na tjelesno vježbanje.
- Tvrdnja 9. Tjelesno vježbanje je zabavno.
- Tvrdnja 10. Osjećam se ponosno kada se bavim tjelesnim aktivnostima.



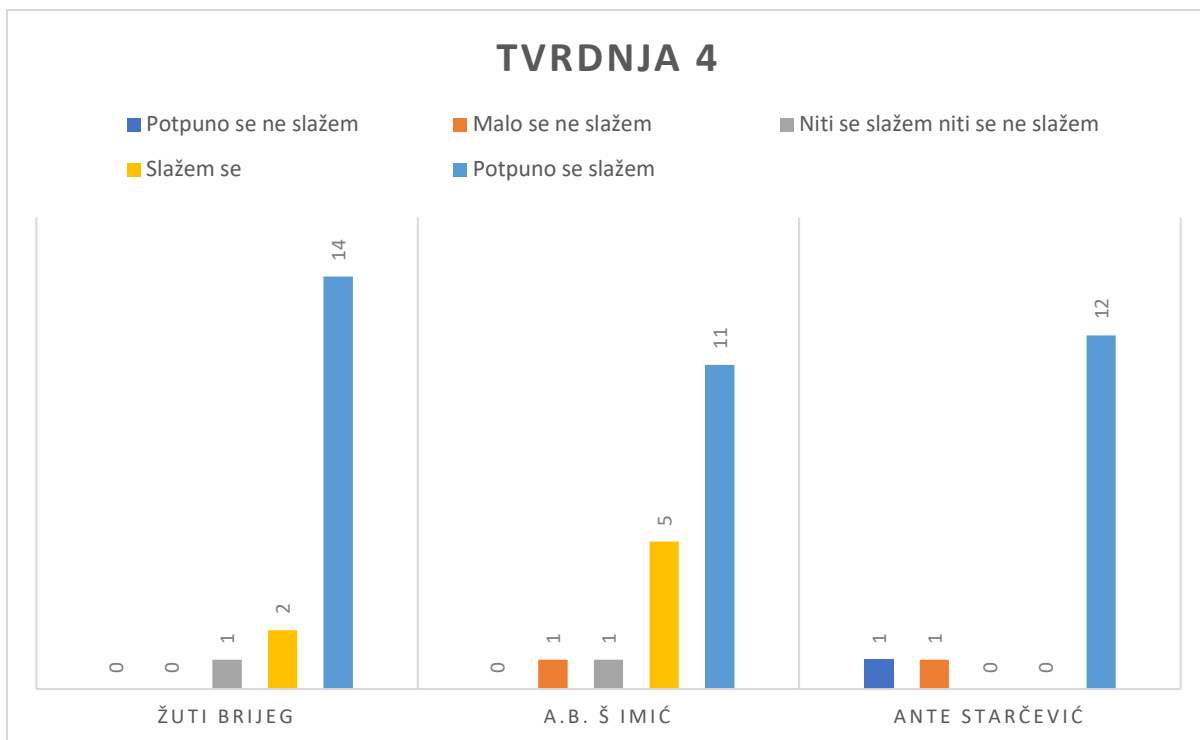
**Grafikon 2:** Osjećam se dobro kada se igram vani i trčim s prijateljima.



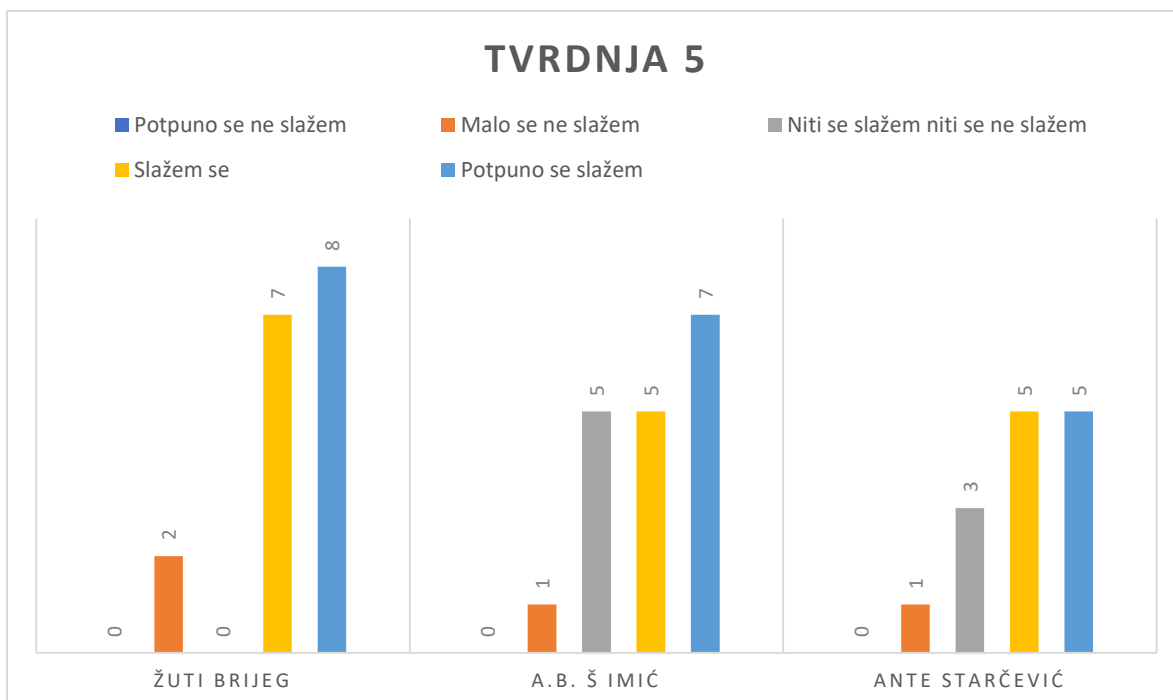
**Grafikon 3:** Mislim da je tjelesno vježbanje važno kako bismo bili zdravi.



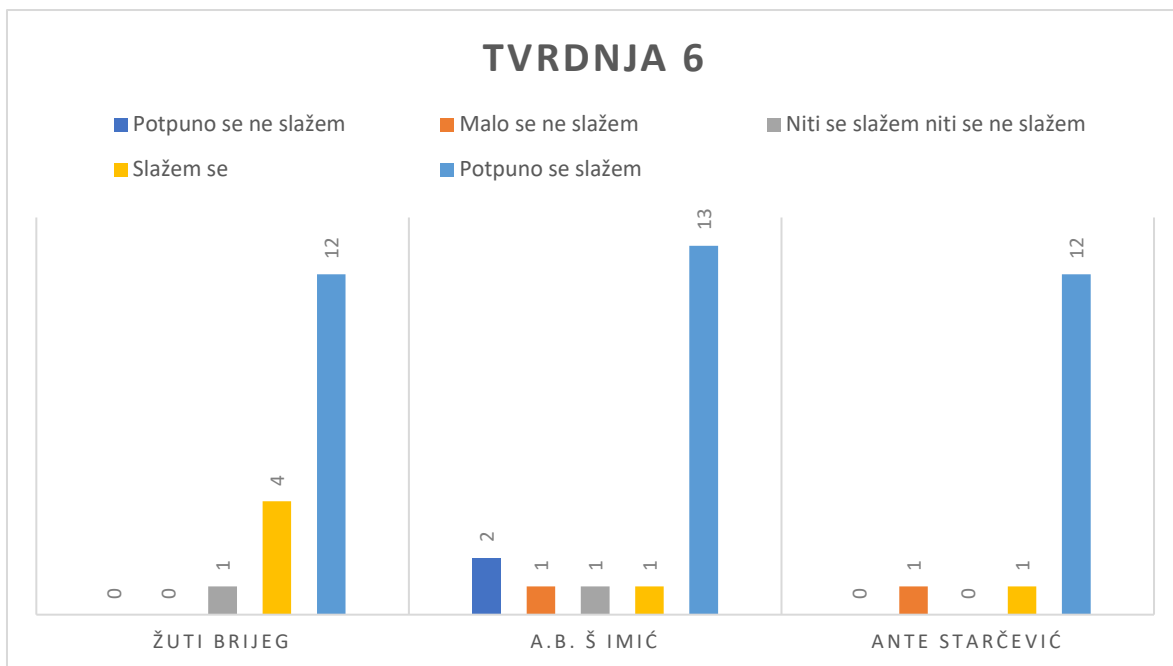
**Grafikon 4:** Nakon tjelesnog vježbanja važno je provesti brigu o osobnoj higijeni ( o kupati se, oprati odjeću u kojoj smo trenirali...).



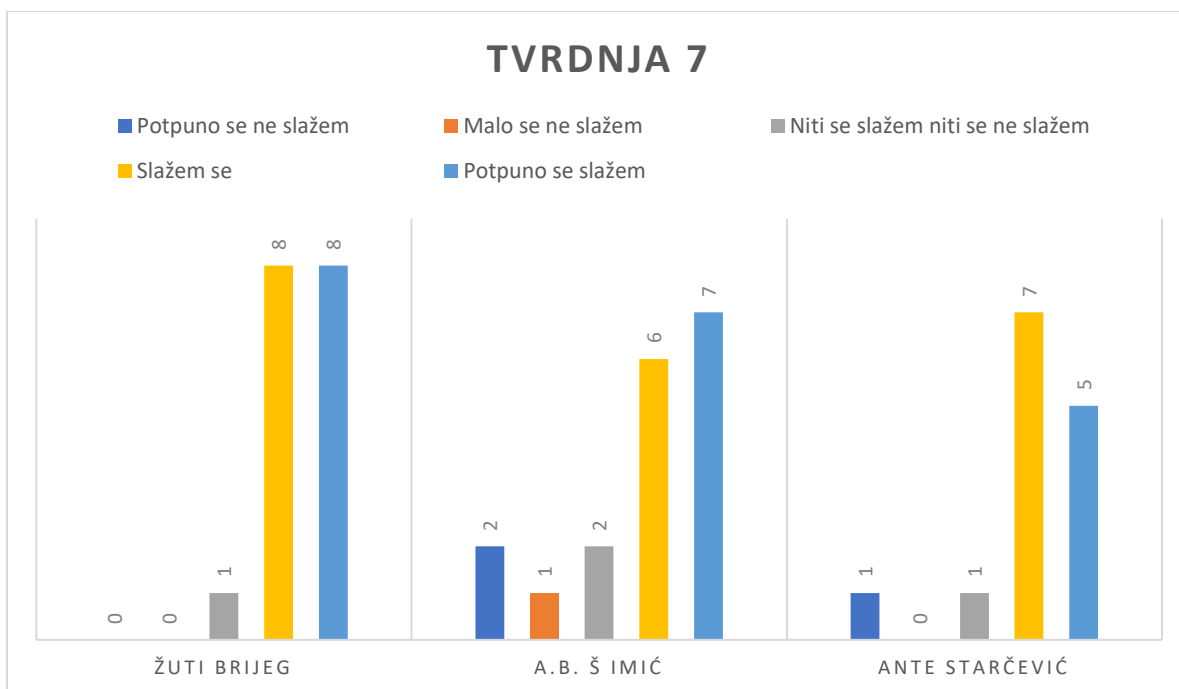
**Grafikon 5:** Volim sudjelovati u tjelesnim aktivnostima poput trčanja, plesa ili igranja s loptom.



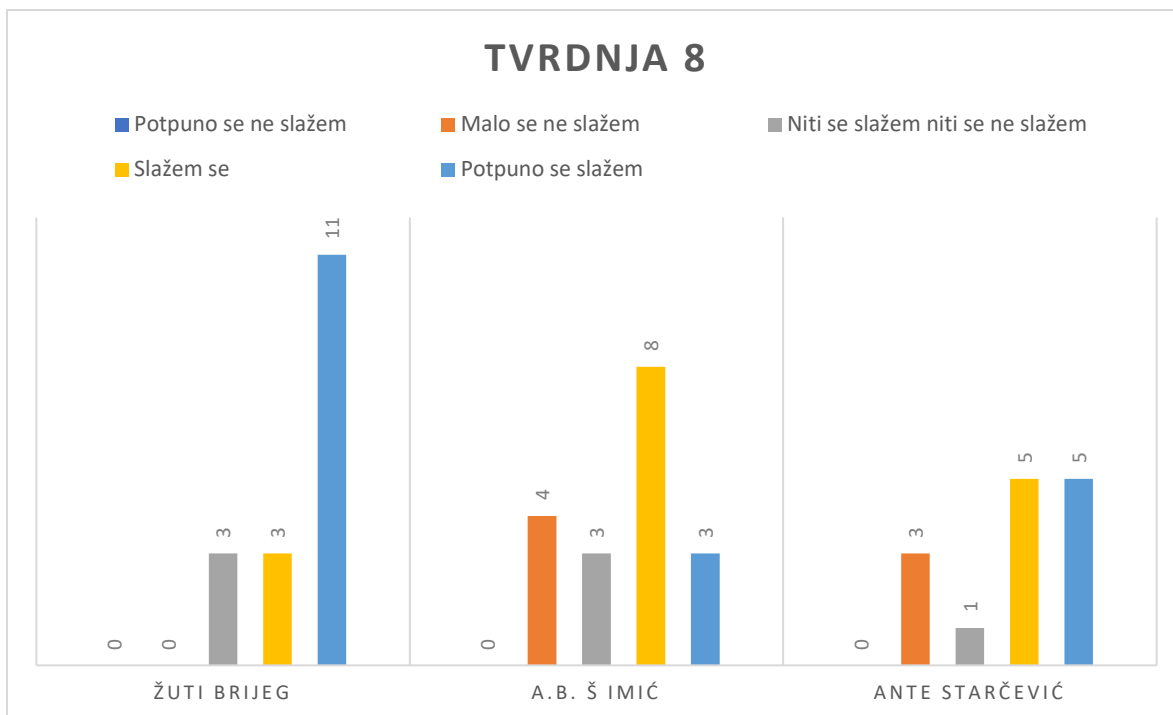
**Grafikon 6:** Mislim da sati tjelesne i zdravstvene kulture u školi potiču učenike na tjelesno vježbanje i izvan škole.



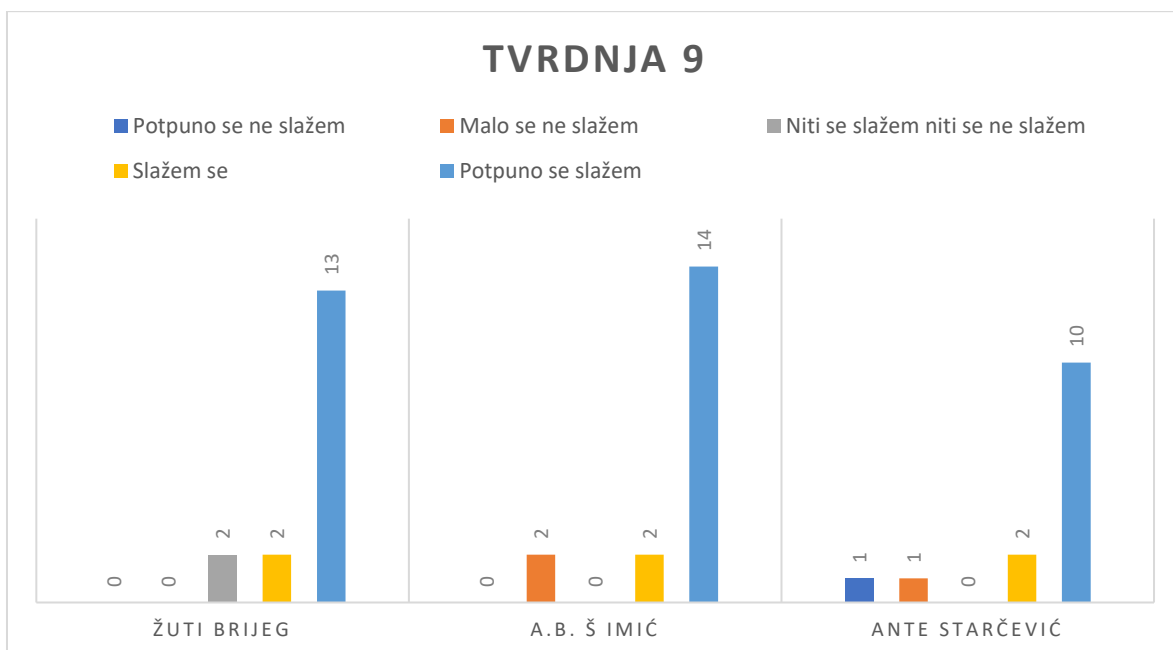
**Grafikon 7:** Svi učenici bi trebali redovito vježbati.



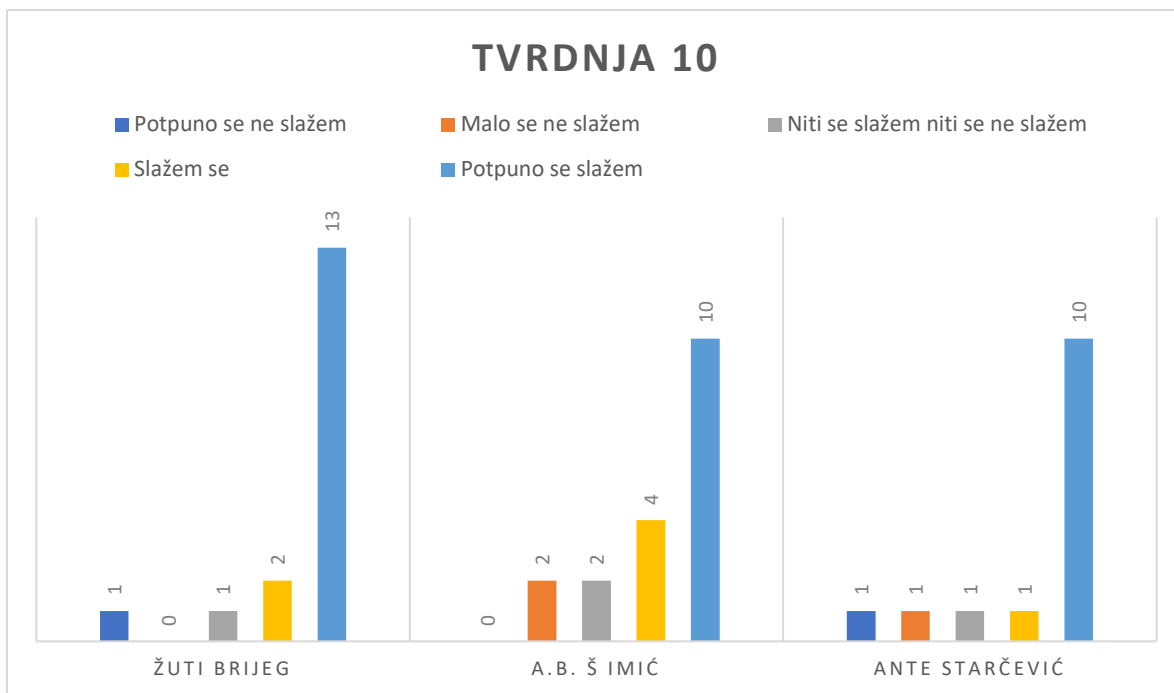
**Grafikon 8:** Mislim da bi tjelesno vježbanje trebalo biti dio svakodnevnog života.



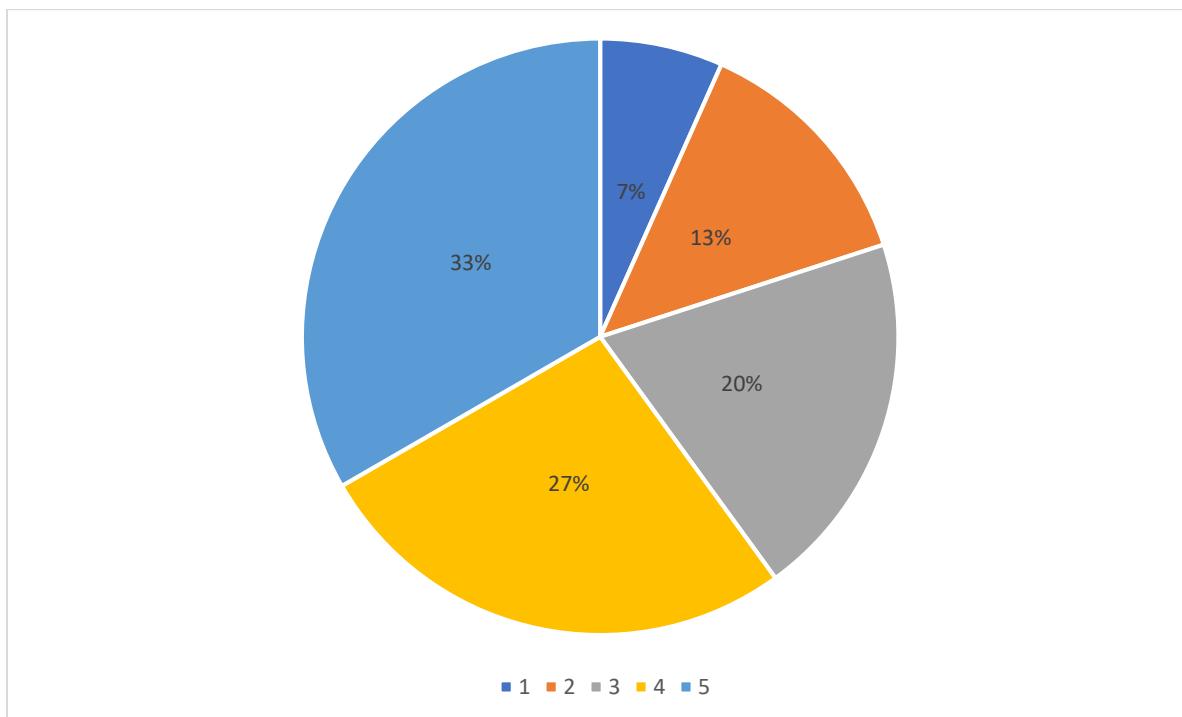
**Grafikon 9:** Mislim da bi škole trebale više poticati učenike na tjelesno vježbanje.



**Grafikon 10:** Tjelesno vježbanje je zabavno.



**Grafikon 11:** Osjećam se ponosno kada se bavim tjelesnim aktivnostima.



**Grafikon 12:** Podatci ankete prikazani u postocima.

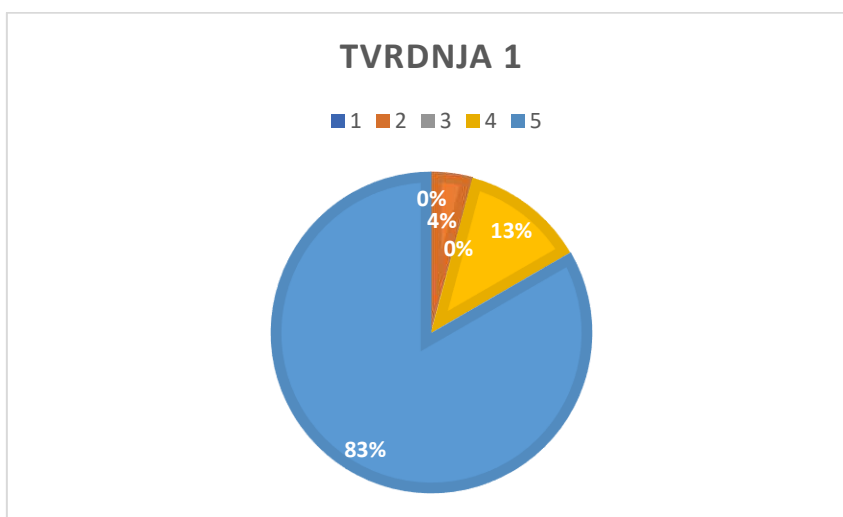


Broj 1 označava izjavu „ potpuno se ne slažem“, 2 označava tvrdnju „ malo se ne slažem“, 3 označava tvrdnju „ niti se slažem niti se ne slažem“, 4 označava tvrdnju „ slažem se“ i 5 označava tvrdnju „ potpuno se slažem“. Kao što je prikazano na grafikonu iznad, većina učenika ima pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju, odnosno njih 27% se slaže te 33% se potpuno slaže s gore navedenim tvrdnjama. 20% učenika niti se slaže niti se ne slaže s navedenim tvrdnjama, 13% malo se ne slaže dok samo 7% potpuno se ne slaže.

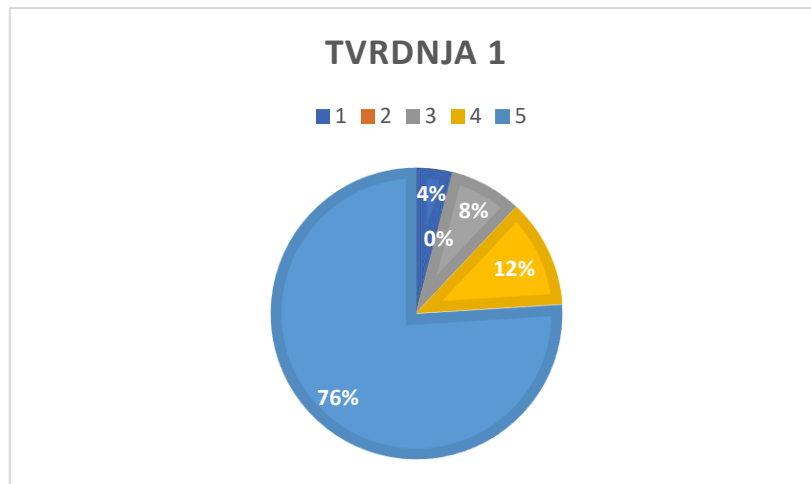
Nakon što su očitani podatci koji se odnose na sveukupni stav učenika i učenica, u idućem koraku bit će zasebno prikazani postotci koji odražavaju stavove učenica i učenika o tjelesnom vježbanju.

### 1. „ Osjećam se dobro kada se igram vani i trčim s prijateljima.“

- 1) 0% učenica i 4% učenika izjasnilo se da se u potpunosti ne slaže
- 2) 4% učenica i 0% učenika izjasnilo se da se malo ne slaže
- 3) 0% učenica i 8% učenika izjasnilo se da niti se slaže niti se ne slaže
- 4) 13% učenica i 12% učenika izjasnilo se da se slaže
- 5) 83% učenica i 76% učenika izjasnilo se da se potpuno slaže



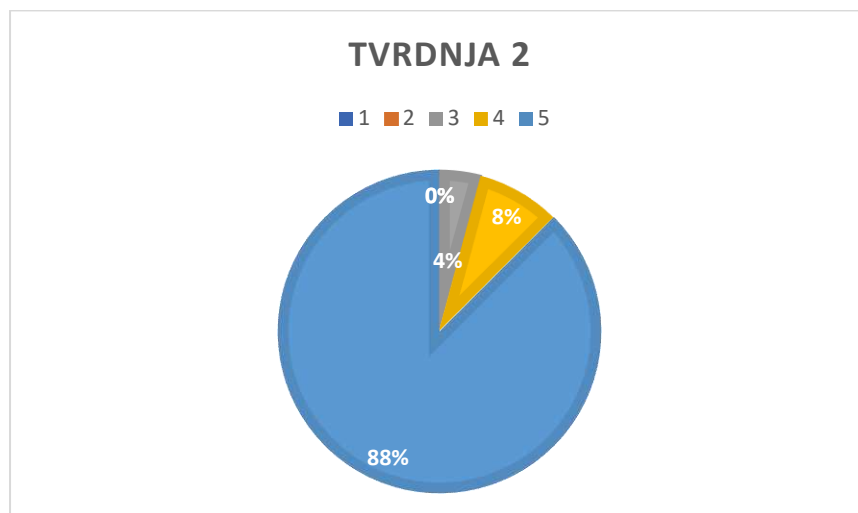
Grafikon 13: Učenice



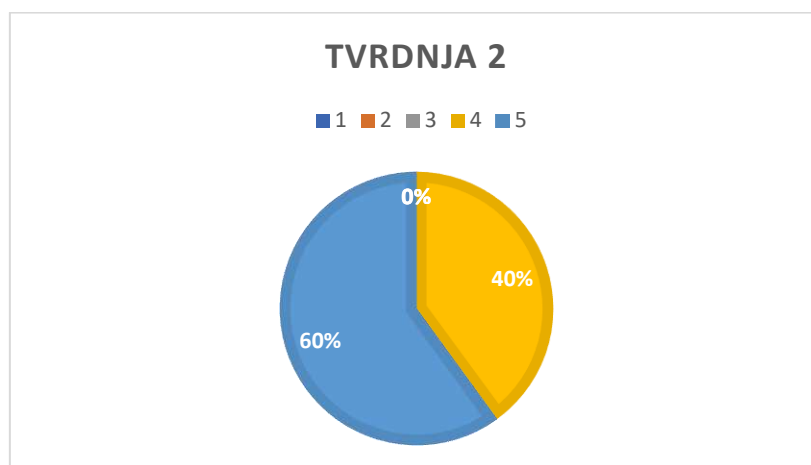
Grafikon 14: Učenici

**2. „ Mislim da je tjelesno vježbanje važno kako bismo bili zdravi.“**

- 1) 0% učenica i 0% učenika izjasnilo se da se u potpunosti ne slaže
- 2) 0% učenica i 0% učenika izjasnilo se da se malo ne slaže
- 3) 4% učenica i 0% učenika izjasnilo se da niti se slaže niti se ne slaže
- 4) 8% učenica i 40% učenika izjasnilo se da se slaže
- 5) 88% učenica i 60% učenika izjasnilo se da se potpuno slaže



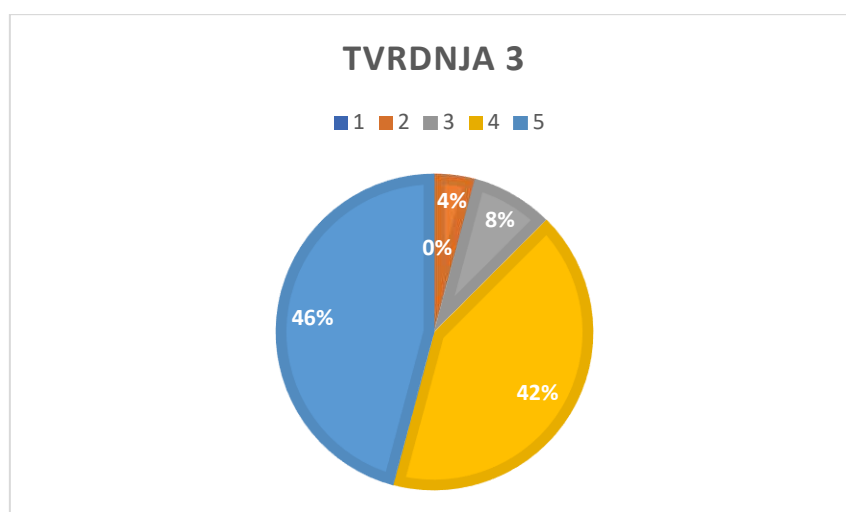
Grafikon 15: Učenice



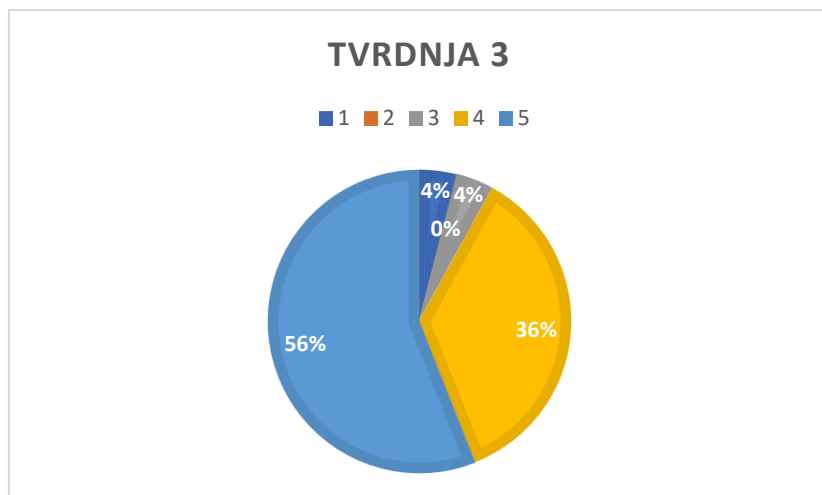
Grafikon 16: Učenici

**3. „ Nakon tjelesnog vježbanja važno je provesti brigu o osobnoj higijeni ( okupati se, oprati odjeću u kojoj smo trenirali...)“**

- 1) 0% učenica i 4% učenika izjasnilo se da se u potpunosti ne slaže
- 2) 4% učenica i 0% učenika izjasnilo se da se malo ne slaže
- 3) 8% učenica i 4% učenika izjasnilo se da niti se slaže niti se ne slaže
- 4) 42% učenica i 36% učenika izjasnilo se da se slaže
- 5) 46% učenica i 56% učenika izjasnilo se da se potpuno slaže



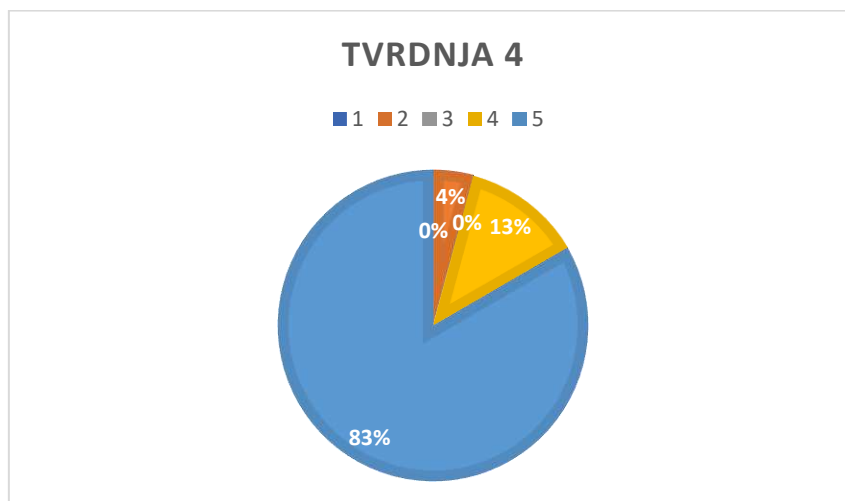
Grafikon 17: Učenice



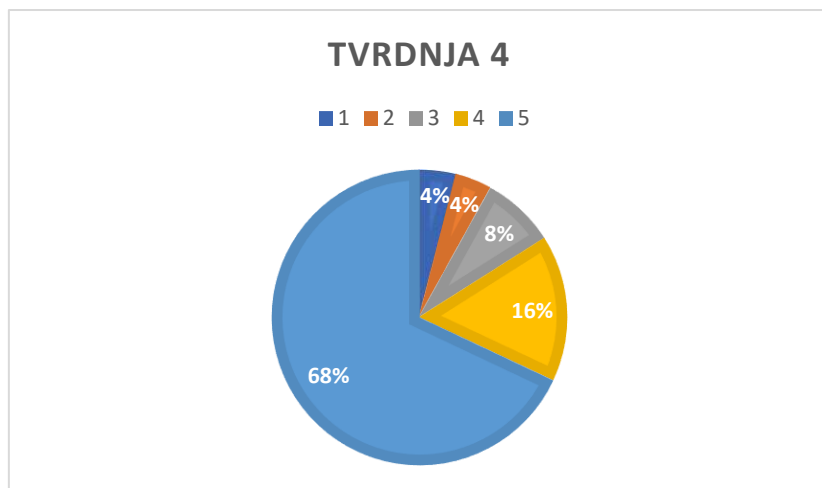
Grafikon 18: Učenici

**4. „ Volim sudjelovati u tjelesnim aktivnostima poput trčanja, plesa ili igranja s loptom.“**

- 1) 0% učenica i 4% učenika izjasnilo se da se u potpunosti ne slaže
- 2) 4% učenica i 4% učenika izjasnilo se da se malo ne slaže
- 3) 0% učenica i 8% učenika izjasnilo se da niti se slaže niti se ne slaže
- 4) 13% učenica i 16% učenika izjasnilo se da se slaže
- 5) 83% učenica i 68% učenika izjasnilo se da se potpuno slaže



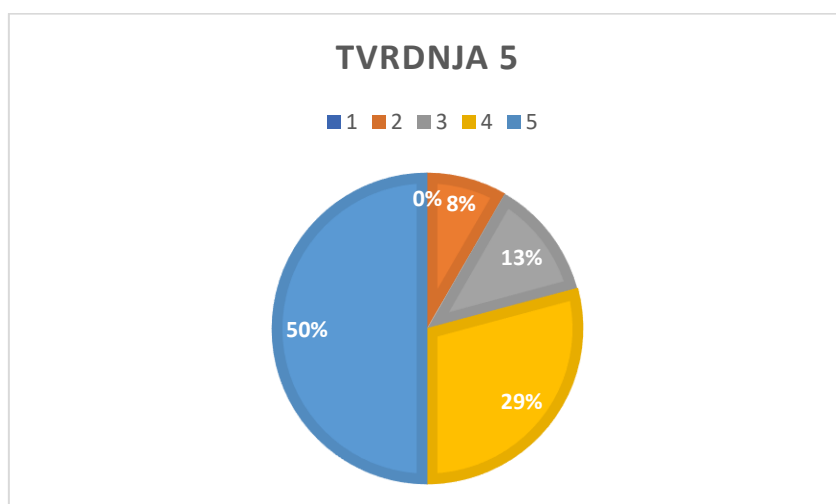
Grafikon 19: Učenice



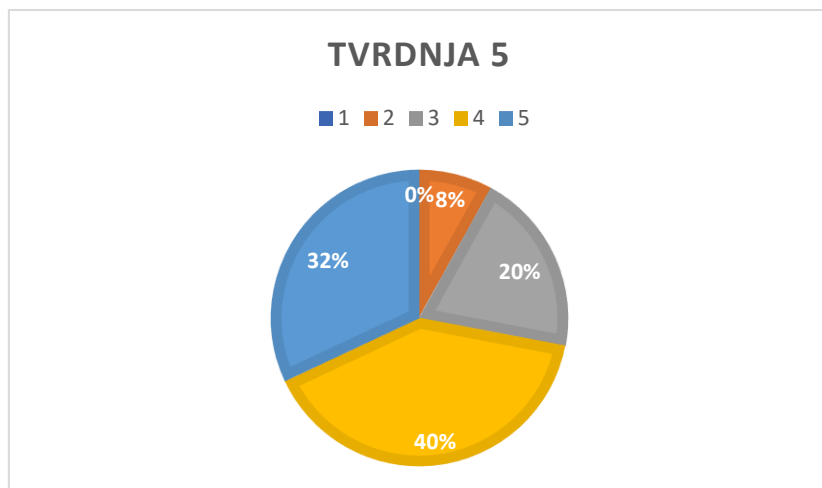
Grafikon 20: Učenici

**5. „ Mislim da sati tjelesne i zdravstvene kulture u školi potiču učenike na tjelesno vježbanje i izvan škole.“**

- 1) 0% učenica i 0% učenika izjasnilo se da se u potpunosti ne slaže
- 2) 8% učenica i 8% učenika izjasnilo se da se malo ne slaže
- 3) 13% učenica i 20% učenika izjasnilo se da niti se slaže niti se ne slaže
- 4) 29% učenica i 40% učenika izjasnilo se da se slaže
- 5) 50% učenica i 32% učenika izjasnilo se da se potpuno slaže



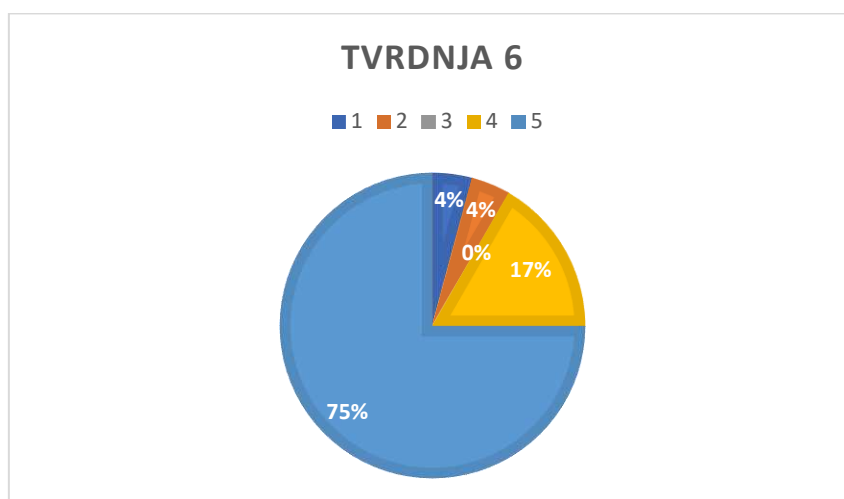
Grafikon 21: Učenice



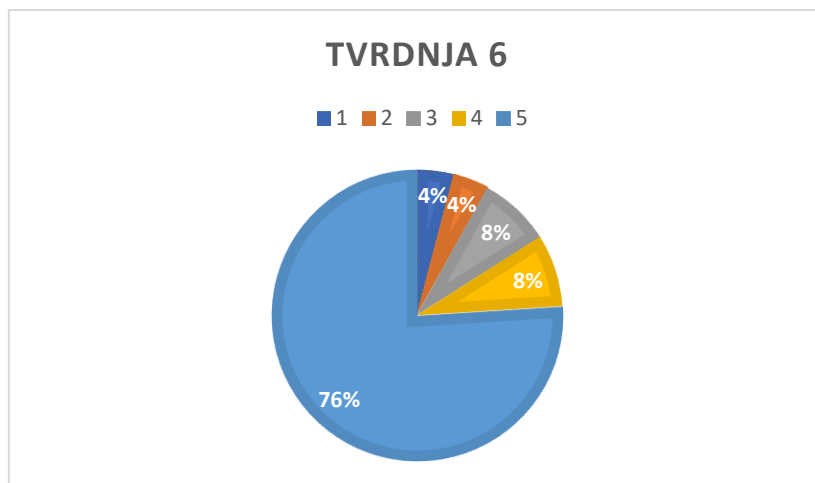
Grafikon 22: Učenici

**6. „ Svi učenici bi trebali redovito vježbati.“**

- 1) 4% učenica i 4% učenika izjasnilo se da se u potpunosti ne slaže
- 2) 4% učenica i 4% učenika izjasnilo se da se malo ne slaže
- 3) 0% učenica i 8% učenika izjasnilo se da niti se slaže niti se ne slaže
- 4) 17% učenica i 8% učenika izjasnilo se da se slaže
- 5) 75% učenica i 76% učenika izjasnilo se da se potpuno slaže



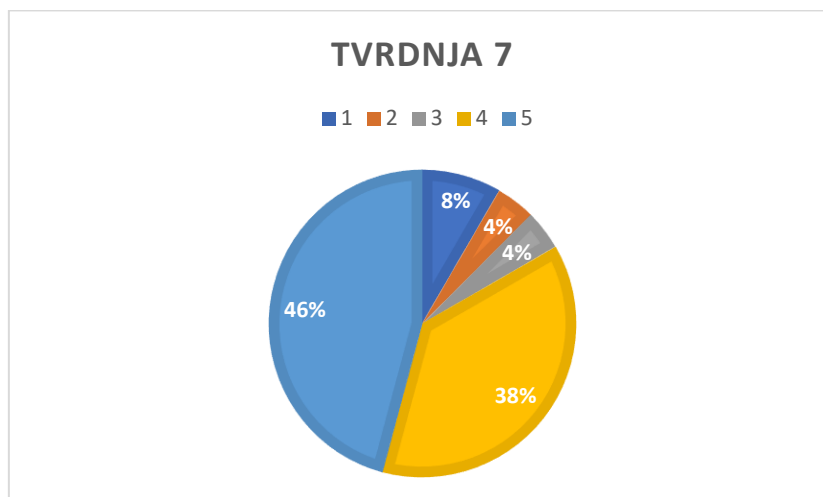
Grafikon 23: Učenice



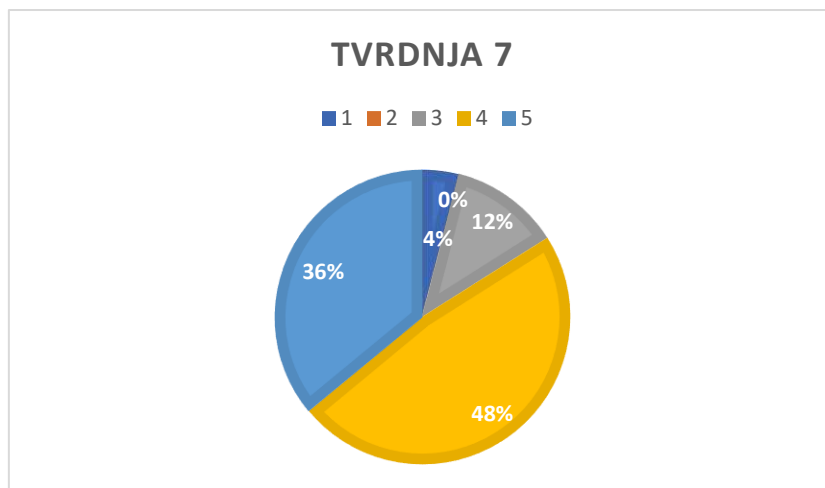
Grafikon 24: Učenici

**7. „ Mislim da bi tjelesno vježbanje trebalo biti dio svakodnevnog života.“**

- 1) 8% učenica i 4% učenika izjasnilo se da se u potpunosti ne slaže
- 2) 4% učenica i 0% učenika izjasnilo se da se malo ne slaže
- 3) 4% učenica i 12% učenika izjasnilo se da niti se slaže niti se ne slaže
- 4) 38% učenica i 48% učenika izjasnilo se da se slaže
- 5) 46% učenica i 36% učenika izjasnilo se da se potpuno slaže



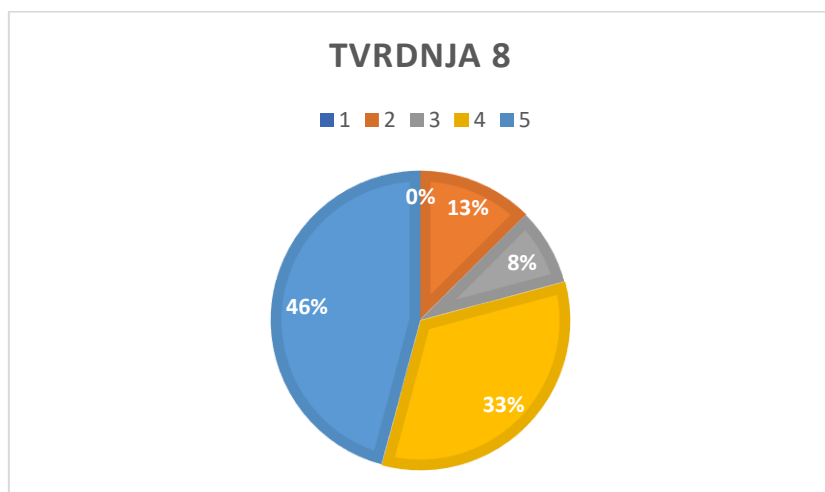
Grafikon 25: Učenice



Grafikon 26: Učenici

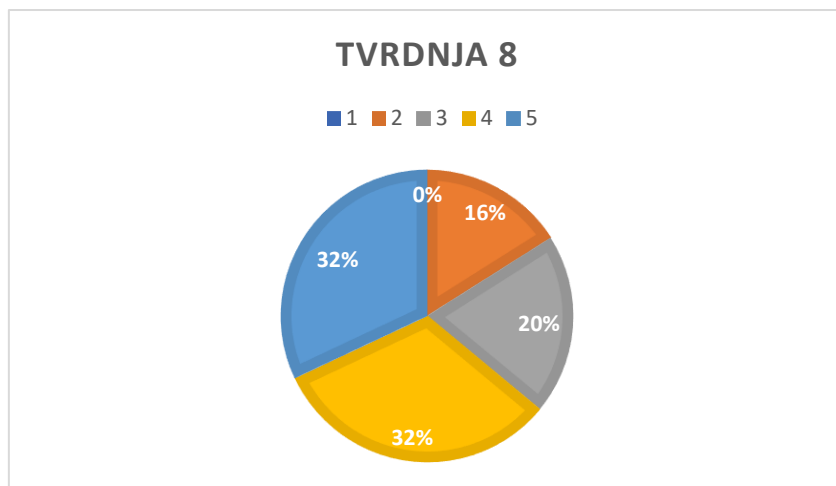
**8. „ Mislim da bi škole trebale više poticati učenike na tjelesno vježbanje.“**

- 1) 0% učenica i 0% učenika izjasnilo se da se u potpunosti ne slaže
- 2) 13% učenica i 16% učenika izjasnilo se da se malo ne slaže
- 3) 8% učenica i 20% učenika izjasnilo se da niti se slaže niti se ne slaže
- 4) 33% učenica i 32% učenika izjasnilo se da se slaže
- 5) 46% učenica i 32% učenika izjasnilo se da se potpuno slaže



Grafikon 27: Učenice

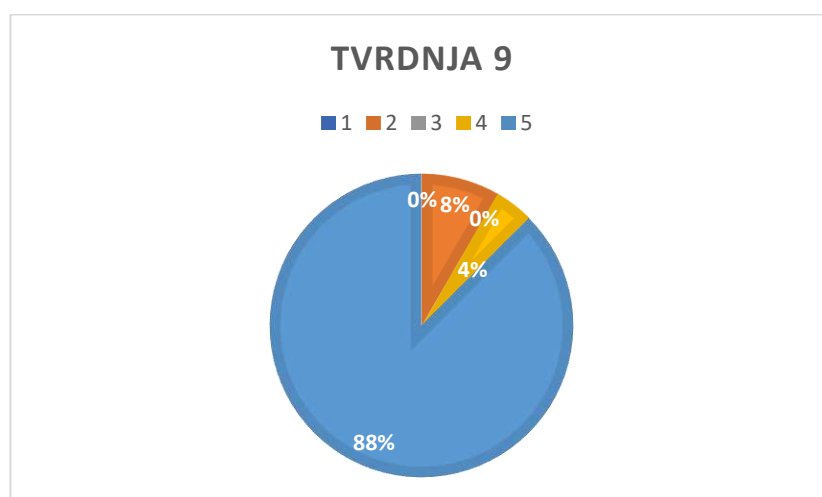




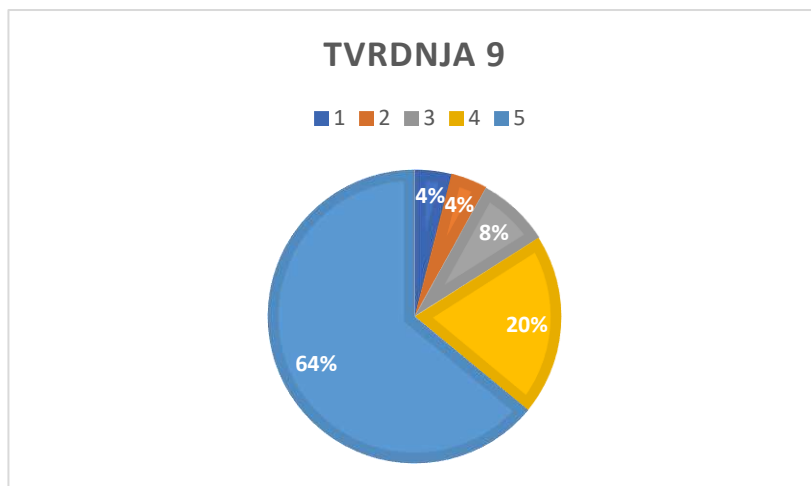
Grafikon 28: Učenici

### 9. „Tjelesno vježbanje je zabavno.“

- 1) 0% učenica i 4% učenika izjasnilo se da se u potpunosti ne slaže
- 2) 8% učenica i 4% učenika izjasnilo se da se malo ne slaže
- 3) 0% učenica i 8% učenika izjasnilo se da niti se slaže niti se ne slaže
- 4) 4% učenica i 20% učenika izjasnilo se da se slaže
- 5) 88% učenica i 64% učenika izjasnilo se da se potpuno slaže



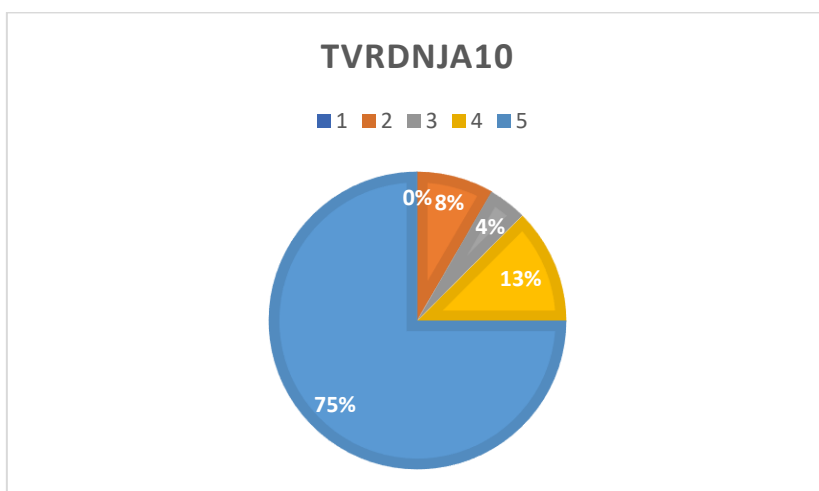
Grafikon 29: Učenice



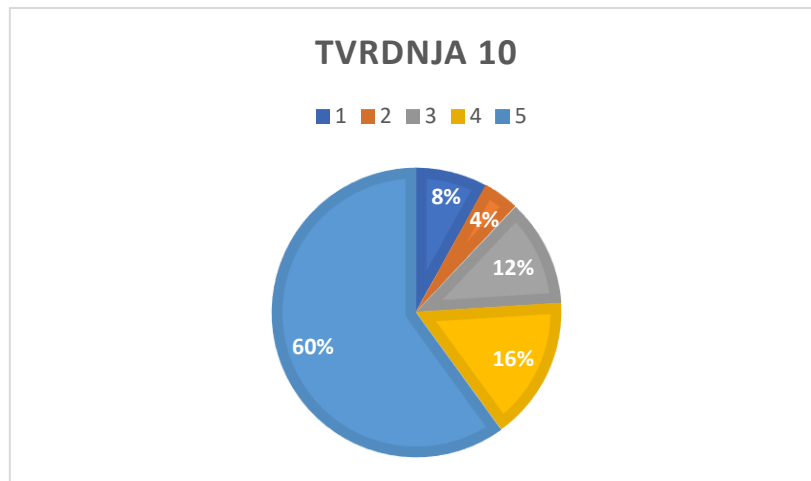
Grafikon 30: Učenici

**10. „ Osjećam se ponosno kada se bavim tjelesnim aktivnostima.“**

- 1) 0% učenica i 8% učenika izjasnilo se da se u potpunosti ne slaže
- 2) 8% učenica i 4% učenika izjasnilo se da se malo ne slaže
- 3) 4% učenica i 12% učenika izjasnilo se da niti se slaže niti se ne slaže
- 4) 13% učenica i 16% učenika izjasnilo se da se slaže
- 5) 75% učenica i 60% učenika izjasnilo se da se potpuno slaže



Grafikon 31: Učenice



Grafikon 32: Učenici

Za svaku gore navedenu tvrdnju proveden je i T test kako bi se vidjelo postoje li značajne razlike u stavovima između učenika i učenica.

<b>TVRDNJA</b>	<b>p – vrijednost</b>
<i>Tvrđnja 1</i>	0.9704
<i>Tvrđnja 2</i>	0.9700
<i>Tvrđnja3</i>	0.9575
<i>Tvrđnja 4</i>	0.9685
<i>Tvrđnja 5</i>	0.9452
<i>Tvrđnja 6</i>	0.9682
<i>Tvrđnja 7</i>	0.9515
<i>Tvrđnja 8</i>	0.9388
<i>Tvrđnja 9</i>	0.9690
<i>Tvrđnja 10</i>	0.9633

*Tablica 1: t test*

Rezultati dobiveni t – testom pokazuju kako nema statistički značajnih razlika između stavova učenika i učenica za sve tvrdnje jer je p – vrijednost u svim tvrdnjama veća od 0.05. To bi značilo da spol nema neki utjecaj na stavove učenika i učenica o tjelesnom vježbanju, te da učenici i učenice imaju slične stavove.

Kao što je zaključeno prilikom očitavanja sveukupnih podataka, stavovi učenika i učenica o tjelesnom vježbanju poprilično su pozitivni. To se može uvidjeti i nakon očitavanja zasebnih podataka za učenike i učenice jer izjave „potpuno se slažem“ i „slažem se“ sadrže najveće postotke te se smatraju indikatorima pozitivnih stavova. Zatim, uspoređujući stavove učenika i učenica, u nekim tvrdnjama postotci za izjave „potpuno se slažem“ su veći kod učenica, ali statističkom obradom podataka uz pomoć T testa rezultati su pokazali kako nema značajne statističke razlike između stavova, odnosno kako učenici i učenice imaju slične stavove o tjelesnom vježbanju.

Treba se osvrnuti i na treću tvrdnju koja glasi „Nakon tjelesnog vježbanja važno je provesti brigu o osobnoj higijeni (okupati se, oprati odjeću u kojoj smo trenirali...)“. Na samom početku ovog poglavlja, kada su analizirani sveukupni podaci prikupljeni u gore navedenim školama, vidi se kako većina učenika i učenica smatra održavanje higijene izrazito bitnim i većina je ovu tvrdnju označila izjavom „potpuno se slažem“ ili „slažem se“. Također, prilikom analiziranja podataka zasebno za učenike i zasebno za učenice, može se vidjeti kako se 42% učenica i 36% učenika izjasnilo da se slaže s ovom tvrdnjom te 46% učenica i 56% učenika izjasnilo se da se potpuno slaže. Iz očitanih podataka može se zaključiti kako je većini učenika vođenje brige o higijeni izrazito važno i samim tim vode brigu i o svome zdravlju.

## 7. RASPRAVA

U ovome istraživanju sudjelovali su učenici drugih razreda iz tri osnovne škole u Gradu Zagrebu. Cilj ovog rada je ispitati kakve stavove učenici imaju prema tjelesnom vježbanju, tko ima pozitivniji stav prema tjelesnom vježbanju, učenici ili učenice, te kakav stav učenici imaju prema vođenju tjelesne higijene. Provedenim istraživanjem i analizom podataka utvrđeno je kako učenici uvelike imaju pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju i vođenju tjelesne higijene nakon tjelesnog vježbanja te je utvrđeno kako nema statistički značajne razlike između stavova učenika i učenica o tjelesnom vježbanju.

Prva hipoteza navodi kako učenici i učenice imaju razvijen pozitivan stav o tjelesnom vježbanju. Analizirajući odgovore na zadane tvrdnje, može se zaključiti da su stavovi učenika i učenica prema tjelesnom vježbanju pretežno pozitivni i time se ova hipoteza potvrđuje. Ukupno 27% učenika i učenica izjasnilo se da se slaže, a 33% da se potpuno slaže s tvrdnjama o tjelesnoj aktivnosti. Primjerice, kod tvrdnje „Osjećam se dobro kada se igram vani i trčim s prijateljima“, 83% učenica i 76% učenika se potpuno slaže, dok se dodatnih 13% učenica i 12% učenika slaže. Ovi rezultati jasno ukazuju na to da većina učenika i učenica ima pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju, što je u skladu s prvom hipotezom.

Druga hipoteza, koja pretpostavlja negativan stav učenika i učenica o tjelesnom vježbanju, nije potvrđena. Ova hipoteza se odbacuje jer rezultati pokazuju kako je vrlo mali broj učenika i učenica kroz odgovore pokazalo negativan stav prema tjelesnom vježbanju. Samo 13% učenika i učenica izjasnilo se da se malo ne slaže s tvrdnjama o tjelesnoj aktivnosti, dok se samo 7% potpuno ne slaže. Na primjer, kod druge tvrdnje koja glasi „Mislim da je tjelesno vježbanje važno kako bismo bili zdravi“, niti jedan učenik i učenica nisu označili izjavu „potpuno se ne slažem“ ili „malo se ne slažem“. Ti podatci nam potvrđuju da učenici i učenice nemaju razvijen negativan stav prema tjelesnom vježbanju.

Treća i četvrta hipoteza ispituju razlike u stavovima o tjelesnom vježbanju između učenika i učenica. Nakon što su sabrani sveukupni podatci i dobiveni pozitivni rezultati što se tiče stavova učenika i učenica o tjelesnom vježbanju, analizom zasebnih podataka za učenice i učenike došlo se do rezultata kako nema statistički značajne razlike između stavova učenika i učenica o tjelesnom vježbanju. Iako su u nekim tvrdnjama postotci za izjave „potpuno se slažem“ nešto veći kod učenica, na primjer, kod tvrdnje „Mislim da je tjelesno vježbanje važno kako bismo bili zdravi“, 88% učenica se potpuno slaže, dok je taj postotak kod učenika 60%, obradom podataka u T testu dolazi se do rezultata kako značajne statističke razlike nema.

Samim tim što značajne razlike nema, odbacuju se obje hipoteze. Obje skupine imaju slične stavove bez obzira na prikazana postotke u odgovorima, te zaključujemo kako spol nije značajan faktor u stavovima prema tjelesnom vježbanju među učenicima.

Peta hipoteza odnosi se na provođenje tjelesne higijene nakon tjelesnog vježbanja. Većina učenika i učenica održavanje higijene nakon vježbanja smatra izrazito važnim, što možemo vidjeti iz njihovih odgovora. Kod tvrdnje „Nakon tjelesnog vježbanja važno je provesti brigu o osobnoj higijeni (okupati se, oprati odjeću u kojoj smo trenirali...)“, 42% učenica i 36% učenika izjasnilo se da se slaže, dok se 46% učenica i 56% učenika izjasnilo da se potpuno slaže. Samim tim ova hipoteza je potvrđena i ovi rezultati pokazuju kako učenici prepoznaju važnost higijene u kontekstu tjelesnog vježbanja i zdravlja.

Sveukupno, rezultati ovog istraživanja pokazuju kako učenici i učenice većinom imaju izgrađen pozitivan stav o tjelesnom vježbanju. Na tvrdnje „Osjećam se dobro kada se igram vani i trčim s prijateljima“, „Volim sudjelovati u tjelesnim aktivnostima poput trčanja, plesa ili igranja s loptom“ i „Tjelesno vježbanje je zabavno“, većina ispitanika označila je izjavu „potpuno se slažem“. To je pokazatelj njihovog pozitivnog stava jer ove tvrdnje izravno izražavaju osjećaje djece prema tjelesnom vježbanju. Hipoteze koje su potvrđene ovom anketom su Hipoteza 1. Većina učenika i učenica ima razvijen pozitivan stav o tjelesnom vježbanju i Hipoteza 5. Učenici smatraju kako je važno voditi brigu o tjelesnoj higijeni nakon tjelesnog vježbanja. S druge strane, Hipoteza 2. Većina učenika i učenica ima razvijen negativan stav o tjelesnom vježbanju, Hipoteza 3. Učenici imaju pozitivniji stav o tjelesnom vježbanju od učenica i Hipoteza 4. Učenice imaju pozitivniji stav o tjelesnom vježbanju od učenika su odbačene. Ovi rezultati omogućuju bolji pristup poticanju učenika i učenica na tjelesno vježbanje, kako unutar tako i izvan škole. Također, naglašavaju važnost edukacije o održavanju higijene nakon tjelesnog vježbanja.

## 8. ZAKLJUČAK

Ovaj rad i istraživanje nastojali su utvrditi stavove učenika i učenica o tjelesnom vježbanju i pružiti uvid u njihovu percepciju tjelesne aktivnosti i zdravlja općenito. Opće je poznato da je bavljenje tjelesnim aktivnostima važno za zdravlje, a u ranijim godinama odrastanja posebno je bitno za pravilan rast i razvoj djeteta. Djeca treba poticati na vježbanje od najranije dobi, a u tome značajnu ulogu imaju obitelj i društveno okruženje. Kada dijete započne školu, važnu ulogu preuzima nastava Tjelesne i zdravstvene kulture te razne izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. Kada se govori o nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture, zapravo se misli na učitelje koji provode tu nastavu. Učitelj treba biti dobro educiran, postaviti realne ciljeve kako bi povećao samopouzdanje učenika i time stvorio pozitivan stav prema vježbanju.

Analizom odgovora učenika i učenica prikupljenih putem provedene anonimne ankete utvrđeno je da većina ispitanika ima pozitivan stav o tjelesnom vježbanju. Konkretno, 33% ispitanika potpuno se slaže s navedenim tvrdnjama, dok 27% slaže s tvrdnjama, što znači da 60% učenika i učenica ima pozitivan stav o tjelesnom vježbanju. Usporedbom odgovora učenika i učenica došlo se do zaključka kako nema statistički značajne razlike između stavova učenika i učenica o tjelesnom vježbanju. Također, istraživanje je pokazalo da učenici u velikom broju vode brigu o osobnoj higijeni nakon tjelesnog vježbanja, što ukazuje na njihovu svijest o vlastitom zdravlju. Konkretno, 42% učenica i 36% učenika izrazilo je suglasnost s tvrdnjom „Nakon tjelesnog vježbanja važno je provesti brigu o osobnoj higijeni (okupati se, oprati odjeću u kojoj smo trenirali...)“, dok se 46% učenica i 56% učenika potpuno slaže s tom tvrdnjom.

Iako istraživanje pokazuje kako nema razlike u stavovima između učenika i učenica o tjelesnom vježbanju, sveukupni rezultati ukazuju na prevladavajuće pozitivno mišljenje o tjelesnom vježbanju kod oba spola, što je najvažnije. Učitelji bi svojim pristupom prema tjelesnom vježbanju i nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture trebali održavati te pozitivne stavove i poticati učenike na usvajanje zdravih životnih navika. U današnjem svijetu, gdje djeca sve više vremena provode ispred ekrana, učitelji trebaju pružiti mogućnosti za tjelesnu aktivnost barem tijekom nastave Tjelesne i zdravstvene kulture, jer nekima od njih to je jedini kontakt s tjelesnim vježbanjem. Buduća istraživanja o stavovima učenika i učenica o tjelesnom vježbanju trebala bi se fokusirati na povećanje broja ispitanika i škola u kojima se provodi istraživanje, te bi mogla istražiti druge potencijalne čimbenike koji utječu na ove stavove. Na taj način mogli bi se dobiti raznovrsniji rezultati koji bi se mogli usporediti s rezultatima ovog istraživanja.

## LITERATURA

1. Badrić, M. i Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak*, 152 (3-4), 479-494. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/82788>
2. Barić, R. (2005). Motivacijska klima u sportskoj ekipi: situacijske i dispozicijske determi nante. *Društvena istraživanja*, 78-79 (4-5), 784-805. Dostupno na: [https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=27977](https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=27977)
3. Barić R. *Vježbam jer se osjećam dobro!* Tjelesna aktivnost s perspektive pozitivne psihologije. Zbornik radova, Zagreb, Kineziološki fakultet, 2007. str. 31–8.
4. Benčić, A. (2016). Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi. Završni rad. Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Pula, Hrvatska.
5. Bungić, M. i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24(2), 65-75. <https://hrcak.srce.hr/47831>
6. Colquitt, G., Walker A., Langdon, J. L., McCollum, S., Pomazal, M. 2012. Exploring Student Attitudes toward Physical Education and Implications for Policy. *Research Gate*. Vol. 9, str. 5-12. Dostupno na web stranici: [https://www.researchgate.net/publication/272789217\\_Exploring\\_student\\_attitudes\\_toward\\_physical\\_education\\_and\\_implications\\_for\\_policy](https://www.researchgate.net/publication/272789217_Exploring_student_attitudes_toward_physical_education_and_implications_for_policy) [Preuzeto: 26.04.2024.]
7. Findak, V. (1996). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi. Zagreb: Školska knjiga
8. Findak, V. (2003). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
9. Horga, S. (2009). Psihologija sporta. Zagreb: Kineziološki fakultet.
10. Ivančić, I. i Sabo, J. (2012) Izvannastavne aktivnosti i njihov utjecaj na učenikovo slobodno vrijeme. *Ekvilibrij*, 1. Preuzeto s <http://www.pedagogija.hr/ekvilibrij/pdf/izvannastavne-aktivnosti-injihov-utjecaj-na-ucenikovo-slobodno-vrijeme.pdf>
11. Ivanković, A. (1978). Tjelesni odgoj djece predškolske dobi. Zagreb: Školska knjiga.
12. Jonjić, V. (2017). Stavovi i stereotipi. Sveučilište u Splitu. Pomorski fakultet. Digitalni akademski arhivi i repozitoriji. Dostupno na web stranici: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:164:878368> [Preuzeto: 23.04.2024.]
13. Ministarstvo znanosti i obrazovanja. (2019). Kurikulum za nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj. Zagreb.



Dostupno na web stranici: [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019\\_03\\_27\\_558.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_03_27_558.html)

14. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Grafos. Fakultet za fizičku kulturu.
15. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (2018). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Znanje.
16. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: skriptarnica kineziološkog fakulteta.
17. Pejčić, A., Trajkovski, B. (2018). Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi. 2. prerađeno i dopunjeno izdanje. Sveučilište u Rijeci. Učiteljski fakultet u Rijeci
18. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga d.d., Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
19. Petrović, Đ. (2018). *Tjelesne aktivnosti u školi*, Život i škola, LXIV (2), 195-201. Preuzeto 4.5.2024 s: [https://bib.irb.hr/datoteka/513581.Dijete\\_i\\_sport.doc](https://bib.irb.hr/datoteka/513581.Dijete_i_sport.doc)
20. Petz, B. (2005). Psihologijski rječnik. Jastrebarsko: Naklada Slap.
21. Rosić, V. (2005.) Slobodno vrijeme slobodne aktivnosti. Rijeka: Naklada Žagar.
22. Rosić, V. (2005.) Odgoj obitelji škola. Rijeka: Naklada Žagar.
23. Sindik, J. (2012). Psihološke dobrobiti sporta za djecu. Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu, str. 91-94
24. Šimunović, Z. (1989). *Školsko dijete i zdravlje*. Zagreb: Školske novine
25. Škutor, M. (2018). *Sportska tjelesna aktivnost i prehrambene navike mladih kao prediktor zdravog životnog stila*. Život i škola. Vol 64, No. 2, str. 167-182. Dostupno na web stranici: <https://hrcak.srce.hr/226252> [Preuzeto: 6.6.2024. ]

#### Internetski izvori:

26. izvanškolske aktivnosti. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2013. – 2024. Pristupljeno 5.6.2024. <<https://www.enciklopedija.hr/clanak/izvanskolske-aktivnosti>>.

## 10. PRILOZI I DODATCI

### Prilog 1. Anketa

Poštovani učenici i učenice,

molim Vas da ispunite ovu anketu i sudjelujete u istraživanju za potrebe diplomskog rada. Anketa je anonimna, što znači da ne trebate pisati svoje ime i prezime već samo odgovoriti na dolje postavljena pitanja. Na pitanja odgovarate tako što označite polje ispod jednog broja na skali od 1 do 5, ovisno o tome koliko se slažete s navedenim tvrdnjama.

SPOL :

- Muško
- Žensko

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

	Potpuno se ne slažem 1	Malo se ne slažem 2	Niti se slažem niti se ne slažem 3	Slažem se 4	Potpuno se slažem 5
Osjećam se dobro kada se igram vani i trčim s prijateljima.					
Mislim da je tjelesno vježbanje važno kako bismo bili zdravi.					
Nakon tjelesnog vježbanja važno je provesti brigu o osobnoj higijeni (okupati se, oprati odjeću u kojoj smo trenirali...)					
Volim sudjelovati u tjelesnim aktivnostima poput trčanja, plesa ili igranja s loptom.					

Mislim da sati tjelesne i zdravstvene kulture u školi potiču učenike na tjelesno vježbanje i izvan škole.					
Svi učenici bi trebali redovito vježbati.					
Mislim da bi tjelesno vježbanje trebalo biti dio svakodnevnog života.					
Mislim da bi škole trebale više poticati učenike na tjelesno vježbanje.					
Tjelesno vježbanje je zabavno.					
Osjećam se ponosno kada se bavim tjelesnim aktivnostima.					

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istog nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---

(vlastoručni potpis studenta)