

KINEZIOLOŠKI SADRŽAJI I SLOBODNO VRIJEME UČENICA I UČENIKA MLAĐE ŠKOLSKE DOBI

Ivan Prskalo

Učiteljski fakultet, Sveučilište u Zagrebu

ivan.prskalo@sk.t-com.hr

Sažetak - Istraživanje na uzorku od 287 učenica i učenika od 1. do 4. razreda osnovnih škola (dobi od 7 do 10 godina) pokazalo je 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%). Provedba slobodnog vremena u nekoj karakterističnoj statičnoj aktivnosti značajno je viša (27%) nego u nekoj kineziološkoj aktivnosti (17%). Kako današnju civilizaciju označava prekomjerna težina i živčana napetost, što se sve više primjećuje i među mladima, situacija je vrlo ozbiljna. Slobodno vrijeme djece i mladeži sve se više koristi za aktivnosti za koje nije potreban gotovo nikakav mišićni napor. Spol je presudan čimbenik kod preferencije predmeta i procjene njegova značaja, a dobne razlike u određenoj mjeri utječu na izbor provedbe slobodnog vremena i sudjelovanje u izvanškolskim kineziološkim aktivnostima. Pri tome je u izvannastavne aktivnosti u školi uključen manji broj djece nego u izvanškolske. To samo po sebi nije problem ako nije pokazatelj nespremnosti škole da udovolji potrebama djece u potpunosti. Tjelesno vježbanje stvara ravnotežu u mnogim fiziološkim, regulacijskim i funkcionalnim mehanizmima. 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.

Ključne riječi: *kineziološka aktivnost, slobodno vrijeme, učenici, primarno obrazovanje*

Uvod

Pitanje slobodnoga vremena djeteta nije samo pitanje dokolice, okupacije, zabave i rasonode (Dumazedier, 1967). To je pitanje opstanka čovjeka u radikalno izmijenjenim životnim uvjetima pa briga o slobodnom

vremenu djeteta postaje temelj navike koja će pratiti pojedinca do te mjere da mu može odrediti životni put. „Mnoštvo je slobodnovremenskih okolnosti, sadržaja, aktivnosti i događaja koje valja pedagoški artikulirati i odgojno osmisliti: slobodno vrijeme kao pedagoška kategorija; obitelj i slobodno vrijeme djece; mediji i slobodno vrijeme djece; slobodno vrijeme, kvaliteta življenja i zdravlje; novi pristupi znanstveno-pedagoškom proučavanju, istraživanju i provođenju slobodnoga vremena kao odgojne prakse; pedagogija slobodnoga vremena u sustavu pedagoških disciplina“ (Previšić, 2000, str. 403). Slobodno vrijeme mladih društveni je fenomen koji zahtijeva temeljitije stručne pristupe, kako u okviru odgojno-obrazovnih ustanova tako i na svim ostalim područjima društvenog života i rada. Sadržaji i oblici provođenja slobodnog vremena postaju bitne varijable prilikom spoznavanja učinkovitosti odgoja uopće, a osobito u okviru školskog sustava (Leburić i Relja, 1999, str. 181). U nas se, nažalost, pedagoška teorija nedovoljno, i sa zakašnjenjem, bavila slobodnim vremenom kao svojom znanstvenom preokupacijom. Sve se po običaju vrtjelo oko škole i tek su, u određenoj mjeri, izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, u teorijskom i praktičnom smislu, utjecale na kulturu provođenja slobodnoga vremena (Previšić, 2000, str. 403). S druge strane, današnju civilizaciju označava prekomjerna težina te živčana napetost, a što je sve više prisutno i među mladima. Slobodno vrijeme djece i mladeži sve se više koristi za aktivnosti za koje nije potreban gotovo nikakav mišićni napor, a očuvanje i unapređenje tjelesnog i mentalnog zdravlja postaje imperativ vremena. No, kad su u pitanju djeca najmlađe školske dobi, to dobiva posebnu težinu. Preokupacija odgojnih sustava je priprema i osposobljavanje za život u suvremenim uvjetima, što povećava odgovornost škole te se više ne postavlja pitanje potrebe odgovora, već se zahtijevaju optimalni odgovori. Kineziologija, kao znanost o zakonitostima koje reguliraju maksimalnu efikasnost ljudskih pokreta i o transformacijskim procesima pod utjecajem motoričke aktivnosti (Findak, 1995, str. 14; Findak i Prskalo 2004a, str. 37 i b, str. 37), mora imati spremne odgovore. Pitanje slobodnoga vremena jest pitanje opstanka čovjeka u radikalno promijenjenim životnim uvjetima pa briga o slobodnom vremenu djeteta postaje temelj navike koja će pratiti pojedinca do te mjere da mu može odrediti životni put. Stvaranje navike pravilnog korištenja slobodnoga vremena, posvećenoga vježbanju i kretanju postaje s kineziološkoga motrišta primarna odgojna zadaća. Posebno se ističe pozitivan odnos prema tjelesnom vježbanju bez kojega je zdrav način života čovjeka današnjice, a još više sutrašnjice, nezamisliv (Prskalo, 2004, str. 107). Imajući sve to u vidu, pogotovo ako se uzme u obzir činjenica da je 35,8 % populacije u Hrvatskoj tjelesno neaktivno (Mišigoj – Duraković i sur., 2005), ističe se nužnost formiranja navike korištenja slobodnoga vremena djece na društveno prihvatljiv, ali i koristan način. Sustavnim, znanstveno utemeljenim vježbanjem bitno se 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 tako velik broj ljudskih obilježja kao što je to moguće stručno oblikovanim kineziološkim aktivnostima. Ako prihvatimo očitu činjenicu da je potreba za kretanjem osnovna biotička potreba te da se dijete dragovoljno i u potpunosti predaje spontanij igri ili nekom drugom obliku kretne aktivnosti, nameće se zaključak da je sa gledišta „korisnog“ korištenja slobodnog vremena kineziološka aktivnost bez alternative (Prskalo, 2005). Svaka promjena stanja zahtijeva njegovu dijagnozu, a ovaj rad jest doprinos dijagnosticiranju stava djece mlađe školske dobi prema kineziološkim sadržajima, ali i prema mjestu tih sadržaja u njihovoj svakodnevnoj aktivnosti. Prikazani rezultati proizašli su iz znanstvenog projekta „Kineziološka edukacija u predškolskom odgoju i primarnom obrazovanju“ koji se pod brojem 227-2271694-1696 provodi uz potporu Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa Republike Hrvatske.

Cilj

Cilj istraživanja jest utvrditi osnovne stavove prema predmetu tjelesna i zdravstvena kultura, s obzirom na njihov značaj u budućem životu djeteta, preferenciju prema predmetu, preferenciju prema sadržaju slobodnoga vremena, stvarni sadržaj slobodnoga vremena te sudjelovanje djece u izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim aktivnostima.

Hipoteze

- H1 Stav prema predmetu tjelesna i zdravstvena kultura u djece mlađe školske dobi ovisi o spolnim i dobnim razlikama, a najveći bi broj djece taj predmet stavio na prvo mjesto prema utjecaju na njihov život i prema preferenciji.
- H2 Stav prema kineziološkim sadržajima u slobodnom vremenu ovisi o spolnim i dobnim razlikama, a najveći broj djece preferira i provodi kineziološke sadržaje u slobodnom vremenu.
- H3 Sudjelovanje u izvannastavnim i izvanškolskim kineziološki usmjerenim aktivnostima ovisi o spolnim i dobnim razlikama, a kineziološki sadržaji su najčešći izbor u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima.

Metode

Istraživanje je provedeno na uzorku od ukupno 287 učenica i učenika od 1. do 4. razreda (u dobi od 7 do 10 godina) osnovnih škola „Davorin

Trstenjak“ i „Ivan Goran Kovačić“ iz Zagreba od 1. do 30. svibnja 2007. godine. U okviru dirigitiranog intervjua postavljena su pitanja:

1. *Koji bi školski predmet stavio na prvo, koji na drugo, a koji na treće mjesto prema značaju za tvoj život?*
2. *Koji ti je školski predmet najdraži, koji drugi, a koji treći?*
3. *Što najviše voliš raditi u slobodno vrijeme - nabroji od najdražeg?*
4. *Osim školskih obveza što si jučer najviše radio/la u slobodno vrijeme? Nabroji počevši od onog čime si se najviše bavio/la!*
5. *Nabroji izvannastavne aktivnosti kojima se baviš!*
6. *Nabroji izvanškolske aktivnosti kojima se baviš!*

Kod pitanja 1. – 4. u obzir su uzeti samo I. izbori, a kod 5. i 6. uzete su u obzir sve kineziološke aktivnosti. Rezultati su obrađeni metodama deskriptivne statistike, a značajnost razlika frekvencija između subuzoraka potvrđena je t-testom uz pomoć programa *Statistica 7.1*. S obzirom na dob djece, eventualna pitanja o procjeni vremena u nekoj aktivnosti, pretpostavlja se, ne bi dala precizne odgovore.

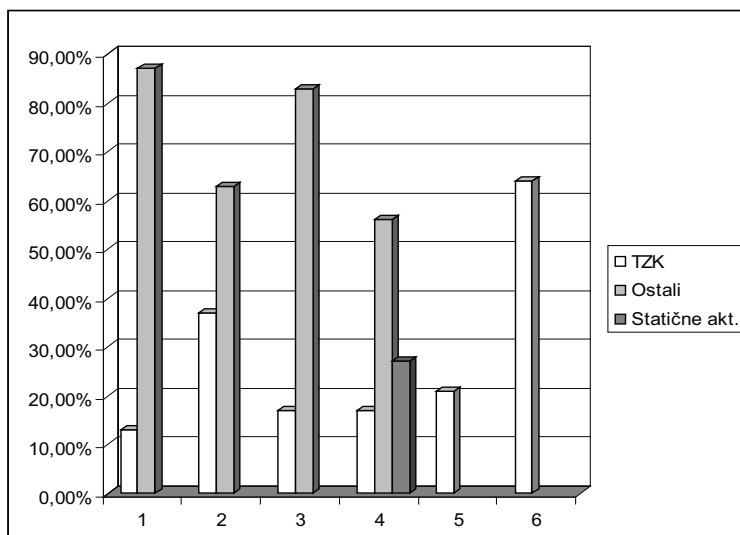
Rezultati i rasprava

Na temelju primijenjenoga dirigitiranog intervjua i metodologije dobiveni su sljedeći rezultati koji su prikazani slikom 1. Rezultati po spolu s procjenom značajnosti razlike prikazani su tabelom 1.

Tabela 1. Frekvencija odgovora koji upućuju na stav prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi i kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme te sudjelovanje djece u izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim aktivnostima

Odgovor	f (m)	% (m)	f (ž)	% (ž)	p	
Značaj	22	17	14	9	0,0431	
Preferencija predmet	44	51	30	26	0,0006	
Preferencija slobodno vrijeme	18	20	16	14	0,1383	
Radi u slobodno vrijeme	ostalo	53	60	59	53	0,3233
	kin. akt.	13	15	21	19	0,4581
	statične akt.	22	25	32	29	0,5289
Izvanastavne kin. aktivnosti	22	26	20	18	0,1770	
Izvanškolske kin. aktivnosti	63	70	67	59	0,1060	

Slika 1. Stav prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi i kineziološkim aktivnostima u slobodnom vremenu te sudjelovanje djece u izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim aktivnostima



Iz dobivenih rezultata za cijeli ispitivani uzorak vidljivo je da predmet tjelesna i zdravstvena kultura prema značaju za njihov život na prvo mjesto stavlja samo 13% učenika i učenica. Preferira ga u nastavi 37%, a kineziološke sadržaje u slobodno vrijeme preferira 17%, koliko ga i prakticira. U izvannastavne kineziološke aktivnosti uključeno je 21% učenika, a u izvanškolske 64% učenika. Razlike između podskupina definirane na temelju spola su u procjeni značaja tjelesne i zdravstvene kulture za njihov život i u preferenciji predmeta tjelesna i zdravstvena kultura. U izboru tjelesne i zdravstvene kulture kao prvog predmeta po značaju za budući život opredijelilo se 17% dječaka i 9 % djevojčica, a preferira ga 51% dječaka i 26% djevojčica.

Postavlja se pitanje koliko je škola spremna zadovoljiti učeničke potrebe za kineziološkom aktivnošću kad je 24% učenika uključeno u izvannastavne kineziološke aktivnosti, a u izvanškolske 64% učenika. U današnje vrijeme povećava se odgovornost svakog odgojno-obrazovnog područja pa i tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja. Od njega se očekuje odgovarajući doprinos u osposobljavanju djece za život i rad u suvremenom društvu. Brojna istraživanja upućuju na zaključak kako je primjereno tjelesno vježbanje učinkovito i nezamjenjivo sredstvo u borbi za unapređenje i zaštitu zdravlja, osobito s gledišta života u suvremenom društvu. Odgovornost škole se povećava posebice u vremenu koje „opterećuje“ djecu nedovoljnim fiziološkim opterećenjem, uz obilje hrane najčešće nepotvrđena podrijetla i povećanim intelektualnim i emocionalnim opterećenjem (Nagyová,

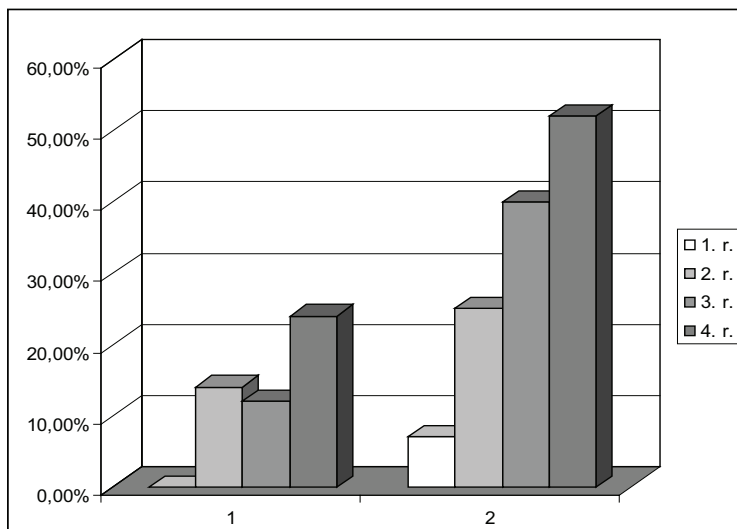
Ramacsay 1999, str. 349). Ispunjenje te zadaće moguće je samo ako škola već od najmlađe školske dobi ponudi primjerene sadržaje i postane generator uključivanja i u izvanškolske kineziološke aktivnosti djece. Kada se radi o ulozi tjelesne i zdravstvene kulture u objektivnijem sagledavanju uloge tog odgojno-obrazovnog područja, treba ustvrditi da se znanstveno utemeljenim vježbanjem može bitno utjecati ne samo na regulaciju morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja nego u značajnoj mjeri i na kognitivne funkcije te na konativne dimenzije odgovorne za modalitete ponašanja i efikasnu socijalizaciju najmlađih i mladih na varijabilne uvjete života i rada. Zapravo, to treba i ovom prilikom istaknuti, odgojitelj, učitelj razredne nastave i učitelj tjelesne i zdravstvene kulture, imaju veliku moć utjecaja na navedena antropološka obilježja te tako snažan utjecaj da se može pouzdano tvrditi kako ne postoje ili su rijetke ljudske djelatnosti kojima se u takvoj mjeri može istodobno utjecati na tako velik broj ljudskih obilježja, kao što je to moguće stručno oblikovanim i vođenim tjelesnim vježbanjem (Findak i sur., 2003, str. 38). Zato nije izlišna tvrdnja da nema optimalnoga rasta, razvoja i odgoja bez tjelesnoga vježbanja, jer je dijelom uvjetovana potreba koja se ni sa čim ne može kompenzirati. Naprotiv, s kineziološkoga gledišta važna je tvrdnja kako je zanemarivanje ili sprečavanje potrebe za vježbanjem jedan od bitnih uzroka poremećaja ukupnoga razvoja. Naime, s kineziološkoga gledišta odgoj je permanentni planirani proces formiranja određenih osobina, sposobnosti i znanja kojima se pospješuje zdravlje i razvoj pojedinca i njegov odnos prema svijetu koji ga okružuje, napose radu, prirodi, društvu i drugim ljudima. Prema tome, ako je točno da je odgoj trajan, planski i sustavni proces, da se odgajati može samo u situaciji koja je sama po sebi odgojna, da je dobro organiziran rad jedan od osnovnih uvjeta za to, a prije svega proces vježbanja koji je u potpunosti ili u što većoj mjeri „okrenut stvarnim potrebama djece i učenika, onda nije teško zaključiti da zapravo dobro organizirano tjelesno vježbanje predstavlja jedan od temeljnih uvjeta za odgoj djece, učenika i mladeži“ (Findak i Prskalo, 2004b, str. 25).

Tabela 2. Razina značajnosti postotaka izbora tjelesne i zdravstvene kulture prema značaju za život i preferenciji procijenjena t-testom

značaj	I.	II.	III.
I.			
II.	0,1394		
III.	0,1746	0,7081	
IV.	0,0444	0,1691	0,0821

preferencija	I.	II.	III.
I.			
II.	0,1425		
III.	0,0220	0,0766	
IV.	0,0330	0,0019	0,1906

Slika 2. Stav prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi u subuzorcima definiranim prema dobi



Procjena značaja izražena rangiranjem predmeta tjelesna i zdravstvena kultura na prvo mjesto prema značaju za osobnu budućnost te njegovu preferenciju pokazuje dobne varijacije i najmanja je u prvom, a najviša u četvrtom razredu. Kako to pokazuje tabela 2., razlike pokazuju ograničenu statističku značajnost, ali se na temelju rezultata može potvrditi potreba određene zrelosti za prihvaćanje značaja ovog predmeta i njegova preferiranja u odnosu na druge. Sat tjelesne i zdravstvene kulture osnovni je organizacijski oblik rada koji osigurava plansko i sustavno djelovanje na antropološki status djeteta kako u predškolskoj ustanovi tako i u školi. Svojim zadaćama, sredstvima i organizacijom stvara povoljne uvjete za uvođenje djeteta u ostale organizacijske oblike rada (Findak, 1999, str. 36) pa je prema tome osnovni generator korisnoga korištenja slobodnoga vremena djeteta (Prskalo, 2005).

Tabela 3. Razina značajnosti postotaka izbora kinezioloških sadržaja u slobodno vrijeme, njihove provedbe te sudjelovanju u izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim aktivnostima između subuzoraka definiranih prema dobi, procijenjena t-testom

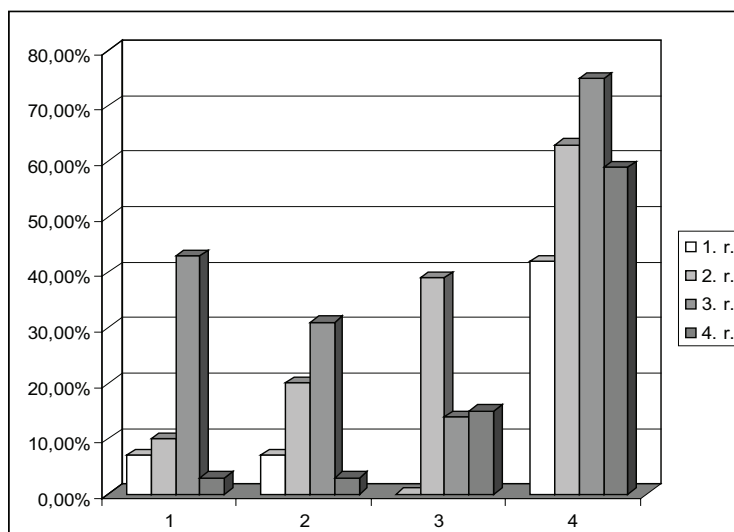
Preferencija	I.	II.	III.
I.			
II.	0,7276		
III.	0,0143	0,0000	
IV.	0,4770	0,1089	0,0000

Provedba	I.	II.	III.
I.			
II.	0,2508		
III.	0,0715	0,1615	
IV.	0,4782	0,0034	0,0001

Izvannastavni	I.	II.	III.
I.			
II.	0,0059		
III.	0,1418	0,0025	
IV.	0,1262	0,0030	0,8773

Izvanškolski	I.	II.	III.
I.			
II.	0,1675		
III.	0,0237	0,1505	
IV.	0,3105	0,6374	0,0660

Slika 3. Stav prema kineziološkim sadržajima, njihovo preferiranje u provođenju slobodnog vremena, sudjelovanje u izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim aktivnostima u subzorcima definiranim prema dobi



Preferencija kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme pokazuje, kao i sudjelovanje u izvanškolskim aktivnostima, pravilan porast do trećeg razreda, a što se može objasniti zrelošću djeteta da prihvati takav način provođenja slobodnoga vremena. No veličina uzorka ne osigurava pravilnost i u četvrtom razredu, a što se može objasniti ili drugim interesima ili specifičnošću određenih razrednih odjela u kojima iz bilo kojega razloga nije afirmirana vrijednost tjelesnoga vježbanja u kontinuitetu koji je očekivan. Zabrinjavajuća ukupna količina rada u edukaciji koja je nedovoljna i ne osigurava optimalne transformacijske učinke nije kompenzirana aktivnošću u slobodno vrijeme. Tjelesna aktivnost predstavlja značajnu mjeru prevencije u nastanku pretilosti, ali i niza drugih zdravstvenih poremećaja (Bouchard i Després, 1995). Istraživanje Horgana (2005) pokazuje da 39% dječaka i 58% djevojčica u dobi od 7. do 18. godine ne ostvaruje preporučenu razinu tjelesnoga vježbanja od najmanje jednog sata dnevno.

Interesi kao zaseban problem i fenomen koji je neposredno povezan s načinom korištenja slobodnog vremena mladih u istraživanju V. Ilišin (2002, str. 269) shvaćeni su kao „jedan oblik (uglavnom terminalnih) vrijednosti za koje je karakteristična zaokupljenost svijesti omiljenim sadržajima i/ili bavljenje određenim aktivnostima“ (Pantić, 1980, str. 29). Središnji interesi rano se formiraju, dugovječni su i pripadaju najstabilnijim ljudskim dispozicijama (Ilišin, 2002, str. 269). Prema istom istraživanju interes za sport i sportska zbivanja 1999. godine, u odnosu na 1986., je porastao, kao i interes za gotovo sve ispitivane fenomene. Velik interes pokazuje 41,2% ispitanika u odnosu na 37,3% u 1986. godini, ali se često aktivno bavi sportom samo 16,2% ispitanika, a 45,1 % nikad. Prema podacima Majurec i Brlas (2001, str. 65), samo 15% srednjoškolaca se u slobodno vrijeme bavi sportom. Postoji i potreba i mogućnost da se prostor slobodnoga vremena oplemeni kineziološkim sadržajima. Da bi se to postiglo, potrebno je da dijete spozna vrijednosti pravilno usmjerenoga tjelesnog vježbanja i učinke toga procesa. Dijete kao subjekt u potpunom smislu riječi može postati kreator svoga slobodnoga vremena. Prihvaćajući povezanost zabave i kulture, Taylor (2004, str. 5) ističe tjelesni odgoj kao bitan dio rasta i razvoja mladeži (Taylor, 2004, str. 5). Uvjet da djeca budu subjekti, a ne objekti odgojno obrazovnoga procesa jest da svjesno i aktivno u njemu sudjeluju. Ako im je jasan cilj vježbanja, ako su vježbe dobro objašnjene i demonstrirane i ako se realiziraju na djeci primjeren način, to će utjecati na njihovo svjesnije sudjelovanje u radu kao i na učinke rada.

Suvremeni uvjeti života utječu i na porast različitih poremećaja čija je dobna granica sve niža, čak i do djece predškolske dobi. Iz stranih iskustava je evidentno da kratkoročni zdravstveni programi nemaju značajniji utjecaj na pretilost i prevenciju kroničnih bolesti dok se tjelesna aktivnost dokazuje u prevenciji i redukciji pretilosti (Flynn i sur., 2006). Korisno provođenje slobodnoga vremena u nekoj kineziološkoj aktivnosti može kompenzirati mnoge negativne posljedice suvremene civilizacije. Sveprisutna akceleracija ne rezultira harmoničnim povećanjem mase, nego u pravilu balastne mase. Tjelesno vježbanje prema znatnom broju istraživanja, ima pozitivan utjecaj na pojedine čimbenike rizika za razvoj koronarne bolesti srca te pozitivno utječe na smanjenje prekomjerne tjelesne težine.

Zasigurno, prostor u kome se uz svekoliko opterećenje djeteta može povećati količina kretanja i samim tim utjecaj na ukupnost ljudskih osobina i zdravlja kao prvog cilja svakog humanistički usmjerenog odgojno-obrazovnog procesa, jest prostor slobodnoga vremena. Koliko će u njemu sudjelovati dijete – sutra odrastao čovjek, u mnogomu ovisi, uz roditelje, o prvom čovjeku kojega dijete susreće dolaskom u školu – učitelju. O njegovoj spremnosti korištenja vrijednosti tjelesnoga vježbanja, o njihovu pozitivnom odnosu prema vježbanju i vrijednostima koje ono nosi ovisit će koliko će

dijete, učenik, postati spremno koristiti se tim vrijednostima svakodnevno i u slobodnom vremenu (Prskalo, 2005).

Rezultati su djelomično potvrdili hipotezu prema kojoj stav prema predmetu tjelesna i zdravstvena kultura kod djece mlađe školske dobi ovisi o spolnim i dobnim razlikama, ali odbačen je dio H1 prema kojem bi najveći broj djece taj predmet stavilo na prvo mjesto prema utjecaju na njihov život i prema preferenciji. Stav prema kineziološkim sadržajima u slobodno vrijeme ovisi o dobnim razlikama, ali ne i o spolnim. Najveći broj djece preferira i provodi nekineziološke sadržaje u slobodno vrijeme. Sudjelovanje u izvannastavnim i izvanškolskim kineziološki usmjerenim aktivnostima ovisi o dobnim razlikama, ali ne i o spolnim razlikama, a kineziološki sadržaji su najčešći izbor u izvanškolskim aktivnostima, ali ne i u izvannastavnim aktivnostima.

Zaključak

Istraživanje pokazuje zabrinjavajuće nisku frekvenciju odgovora koji predmet tjelesna i zdravstvena kultura po značaju stavljaju na prvo mjesto (13%), po značaju za budući život, dok je preferencija tog predmeta nešto viša (37%). Provedba slobodnog vremena u nekoj karakterističnoj statičnoj aktivnosti je značajno viša (27%) nego u nekoj kineziološkoj aktivnosti (17%). Kako današnju civilizaciju obilježavaju prekomjerna težina i različiti poremećaji, a što je sve više prisutno i među mladima, situacija je vrlo ozbiljna. Slobodno vrijeme djece i mladeži sve se više koristi za aktivnosti za koje nije potreban gotovo nikakav mišićni napor. Spol je presudan čimbenik kod preferencije predmeta i procjene njegovog značaja, a dobne razlike donekle utječu na izbor provedbe slobodnog vremena i sudjelovanje u izvanškolskim kineziološkim aktivnostima. Pri tome u školi je u izvannastavne aktivnosti uključen značajno manji broj djece nego u izvanškolske aktivnosti. To samo po sebi ne bi bio problem ako nije pokazatelj nespremnosti škole da udovolji potrebama djece u potpunosti. Prihvatajući činjenicu kako je opstanak i razvoj čovjeka tijekom povijesti bio uvjetovan motoričkom aktivnošću i kretanjem, treba prihvatiti i istinu da nekretanje izaziva brojne negativne posljedice. Posljedice nedostatnog kretanja mogu se ublažiti ili kompenzirati odgovarajućim kineziološkim programima. Tjelesno vježbanje, prema znatnom broju istraživanja, ima pozitivan utjecaj na pojedine čimbenike rizika za razvoj koronarne bolesti srca te pozitivno utječe na smanjenje prekomjerne tjelesne težine. Tjelesno vježbanje stvara ravnotežu u mnogim fiziološkim regulacijskim i funkcionalnim mehanizmima. 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. Potrebno je stoga prihvatiti činjenicu da je jedna od osnovnih odgojnih zadaća svih organizacijskih oblika rada, osobito sata tjelesne i zdravstvene kulture stvaranje navike svakodnevnog vježbanja i formiranje pozitivnog stava prema kineziološkoj aktivnosti uopće.

LITERATURA

1. Bouchard, C., Després, J-P. (1995). Physical activity and health: atherosclerotic, metabolic and hypertensive diseases. *Research quarterly for exercise and sport*. 66 (4); 268-275.
2. Dollman, J., Olds, T., Norton, K., Stuart, D. (1999). The evolution of fitness and fatness in 10-11-year-old Australian schoolchildren: Changes in distributional characteristics between 1985 and 1997. *Paediatric Exercise Science*, 11; 108-121.
3. Dumazedier, J. (1967). *Toward a society of leisure*. New York: Free Press.
4. Flynn, M. A. T., McNeil, D .A., Maloff, B., Mutsingwa, D., Wu, M., Ford, C., Tough, S. C. (2006). Reducing obesity and related chronic disease risk in children and youth: a synthesis of evidence with „best practice“ recommendations. *Obesity Reviews*. 7 (Suppl. 1); 7-66.
5. Findak, V. (1999). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
6. Findak, V., Mraković, M., Prskalo, I. (2003). Kineziološki vidici uloge učitelja u razvoju djeteta i škole. U: *Zbornik radova. Treći dani Mate Demarina – Učitelj – učenik - škola*. Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji – Hrvatski pedagoško-književni zbor; 36-43.
7. Findak, V., Prskalo, I. (2004a). *Kineziološki leksikon za učitelje*. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
8. Findak, V., Prskalo, I. (2004b). Kineziološka motrišta na školu i razvoj. U: *Peti dani Mate Demarina – Škola i razvoj*. Prskalo, I. (ur.). Petrinja: Visoka učiteljska škola; 23-27.
9. Findak, V., Prskalo, I., Pejčić, A. (2003). Additional exercise as an efficiency factor in physical education lessons. *Kinesiology*. 35 (2); 143-154.
10. Horgan, G. (2005). Healthier lifestyles series: 1. Exercise for children. *Journal of Family Health Care*. 15(1); 15-7.
11. Ilišin, V. (2002). Interesi i slobodno vrijeme mladih. U: *Mladi uoči trećeg milenija*. Ilišin, V., Radin, F. (ur.). Zagreb: Institut za društvena istraživanja i Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži; 269-302.
12. Leburčić, A., Relja, R. (1999). Kultura i zabava mladih u slobodnom vremenu. *Napredak*. 140 (2); 175-183.
13. Majurec, M., Brlas, S. (2001). Slobodno vrijeme učenika; način provođenja

- slobodnog vremena; zadovoljstvo i potrebe. *Život i škola* (6); 61-70.
14. Nagiová, L., Ramacsay, L. (1999). The occurrence of the risk factors and health problems of people. U: *Proceeding boook. Kineziology for the 21st century.* Milanović, D. (ed.). Zagreb: Fakulty of Physical education University of Zagreb; 349-351.
 15. Pantić, D. (1980). *Priroda interesovanja.* Beograd: IIC.
 16. Previšić, V. (2000). Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse. *Napredak.* 141 (4); 403-410.
 17. Prskalo, I. (2004). *Osnove kineziologije.* Petrinja: Visoka učiteljska škola.
 18. Prskalo, I. (2005). Kineziološko motrište na slobodno vrijeme djeteta. *Zbornik Učiteljske akademije u Zagrebu.* 7 (2(10)); 329-340.
 19. Taylor, S. (2004). *Physical education, recreation and leisure in the Capital District (New York).* Disertacija. New York: State university of New York Empire state college.
 20. Žugić, Z. (1996). *Uvod u sociologiju sporta.* Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
 21. Mišigoj-Duraković, M., Heimer, S., Gredelj, M., Heimer, Ž. (2005). Nedovoljna tjelesna aktivnost. U: *Zbornik sažetaka; Znanstveni skup „Prostorna distribucija populacijskih kardiovaskularnih rizika u Hrvatskoj“.* Zagreb. 4-4.

KINESIOLOGICAL ACTIVITIES AND THE FREE TIME OF YOUNG SCHOOL-AGE CHILDREN

Ivan Prskalo

***Summary** - Research on a sample of 287 pupils from the first to fourth grade of elementary school has shown a low frequency of answers which put PE in first place (13%), although the preference expressed for this subject is higher (37%). Spending free time in a characteristically static activity is seen to be more common (27%) than free time spent doing kinesiological activity (17%). Being overweight is an increasing problem nowadays, while nervous tension is becoming more serious. The free time of children and young people is increasingly devoted to activities which require no muscle work. Gender is an important factor in the preference shown for a subject and in relation to the significance attributed to it, while age influences the choice of free time activity and participation in extracurricular activities. Fewer children are engaged in extracurricular activities than in out-of-school activities. This would not be a problem if it did not indicate the inappropriateness of school to satisfy the needs of children. Physical exercise creates balance in many physiological, regulational and functional mechanisms. New studies confirm that systematic, scientifically founded exercise could positively affect not only the regulation of morphological, motoric and functional characteristics, but also cognitive functions and connative dimensions responsible for the modalities of behaviour and the efficient socialisation of young people in terms of life and work.*

***Key words:** kinesiological activity, free time*