

*Vjekoslav Cigrovski*  
*Nikola Prlenda*  
*Danijela Kostanić*

## **INTERES I STAVOVI UČENIKA OSNOVNIH ŠKOLA PREMA ZIMOVANJU**

### **1. UVOD**

Slobodno vrijeme današnje djece većinom je ispunjeno aktivnostima u kojima su izrazito malo tjelesno aktivna, a najčešće ga provode sjedeći ispred računala ili televizijskih ekrana. Igra u prirodnom okruženju, gdje djeca tjelesno aktivno provode svoje slobodno vrijeme, danas je nažalost sve rjeđa, a posljedica toga je tjelesna i socijalna zapuštenost. Glavni pokazatelj tjelesne zapuštenosti, odnosno narušenog zdravlja je trend sve većeg broj pretile djece (Grung i sur., 2000.; Benson i sur., 2008.; Magnusson i sur., 2008.). Zbog tjelesno neaktivnog načina života, djecu je prvo potrebno animirati, a potom i educirati u različitim sportovima, što će se u konačnici pozitivno odraziti i na njihov rast i razvoj (Armstrong i Welsman, 2000.; Dencker i sur., 2006.; Cleland i sur., 2008.). No, prije svega potrebo je utvrditi interes svakog pojedinog djeteta za određenu sportsku aktivnost. Nakon toga, primjereno njihovim interesima i materijalnim uvjetima, profesori kineziologije trebali bi im ponuditi raznovrsne sadržaje, sportove koje je moguće provesti u okviru izvannastavnih i izvanškolskih tjelesnih aktivnosti. Preporuka je takve tjelesne aktivnosti što više organizirati i provoditi na otvorenom, dakle u prirodnom okruženju. Takvim programima želja je djecu upoznati, zatim zainteresirati te na neki način „zaraziti” s različitim sportovima na snijegu i ledu (Guček i sur., 2002.; Matković i sur., 2004.). Tako je tijekom zimskih mjeseci potrebno organizirati različite tjelesne aktivnosti na snijegu i ledu. Upravo bi profesori kineziologije u sredinama gdje rade morali pokušati, animirati i organizirati različite izvannastavne i izvanškolske tjelesne aktivnosti. Primjeri iz prakse pokazali su kako je rad kineziologa gotovo nemoguć bez potpore sredine i roditelja, koji bi ne samo trebali poticati i omogućiti svojoj djeci različite sportske aktivnosti, nego bi svojim primjerom trebali ukazati na važnost kretanja i boravka u prirodnom okruženju. Iz svega navedenog proizlazi i cilj ovog rada, pomoću anketnog upitnika utvrditi trenutni stav ispitane djece u pogledu samog odlaska na zimovanje, njihov stav prema zimovanju te načinima kako provode vrijeme tijekom zimskih školskih praznika.

## 2. METODE ISTRAŽIVANJA

Istraživanje je provedeno na 621 ispitaniku, prosječne dobi od  $12,3 \pm 1.03$  godina. Ispitanici su bili učenici od petog do osmog razreda osnovnih škola (peti razred 112 učenika, šesti razred 190, sedmi razred 240 i osmi razred 79 učenika). Učenici i učenice bili su ravnomjerno zastupljeni. Istraživanje je provedeno u tri različita grada: Zagrebu, Zaprešiću i Jastrebarskom. Stavovi i navike učenika utvrđene su putem anketnog upitnika koji je bio sastavljen od 18 pitanja vezanih uz zimovanje te općih pitanja vezanih uz dob, spol, razred i mjesto življenja. U prvom dijelu anketnog upitnika pomoću jedanaest pitanja kod ispitanika su utvrđene navike spram tjelesnoj aktivnosti općenito, aktivnosti za vrijeme zimskih školskih praznika te interes i stavovi prema zimskim sportovima općenito. Zatim je anketnim upitnikom pomoću sedam pitanja utvrđeno koliko ispitanika odlaze na zimovanje, u koje sportske aktivnosti se uključuju tijekom zimovanja, koliko dana tijekom zimskih mjeseci se bave odabranom tjelesnom aktivnošću te koliko sati tijekom jednog dana na zimovanju su tjelesno aktivna. Jednako tako pomoću anketnog upitnika dobiveni su podaci o mjestu gdje ispitanici odlaze na zimovanje te s kim, odnosno u čijoj organizaciji odlaze na zimovanje. Postupak prikupljanja podataka bio je anonimna. Svi dobiveni podaci obrađeni su odgovarajućim statističkim postupcima, pomoću statističkoga paketa za obradu podataka „SPSS for Windows 14.0”.

## 3. REZULTATI I RASPRAVA

Od ukupnog broja ispitanika (621) njih 142 odgovorilo je negativno na upit o odlasku na zimovanje. Dakle, 22,8% ispitanika djece tijekom zimskih školskih praznika uopće ne odlazi na zimovanje. Od 479 ispitanika koji odlaze na zimovanje, veći dio njih zimovanje provodi u Hrvatskoj (54,9%) i to većim dijelom s obitelji (62,6%), što je i logično jer je riječ o djeci dobne starosti između 10 i 14 godina. Samo 12,9% učenika odlazi na zimovanje s prijateljima.

*Tablica 1. Zastupljenost sportskih aktivnosti na zimovanju*

	Frekvencija	%	Kumulativni %
Alpsko skijanje	139	22,38	22,38
Skijaško trčanje	5	0,81	23,19
Daskanje na snijegu	41	6,60	29,79
Sanjkanje	114	18,36	48,15
Klizanje	34	5,48	53,62
Igre na snijegu	140	22,54	76,17
Ostalo	148	23,83	76,81
Ukupno	621	100,00	100,00

Analizirajući odgovore vezane uz aktivnost s kojom se djeca bave na zimovanju uočljivo je da je najviše onih koji zimovanje povezuju s alpskim skijanjem (139 ili 22,38%) i igrama na snijegu (140 ili 22,54%), zatim slijedi sanjkanje (114 učenika), daskanje na snijegu (41) te klizanje (34 učenika), dok samo petero ispitanika zimovanje koristi da bi se bavilo skijaškim trčanjem (Tablica 1.). Zimovanje kod ispitanika traje najvećim dijelom od sedam do deset dana. Njih 131 na zimovanju provode manje od sedam dana, 85 ispitanika do četrnaest dana, a čak 126 ispitanika na zimovanju provode više od 14 dana. Ispitana djeca tjelesno su aktivna između 3 i 5 sati tijekom svakoga dana boravka na zimovanju. Samo 103 učenika tjelesno je aktivno više od pet sati dnevno.

**Tablica 2.** *Upitnik o zimovanju s frekvencijama odgovora*

	1	2	3	4	5
Za vrijeme školskih praznika više volim biti s prijateljima u kući pored kompjutora, nego boraviti vani na otvorenom.	156	158	193	51	60
Ne volim sudjelovati u sportskim aktivnostima zbog straha od ozljeđivanja.	422	107	53	20	18
Odlazak na zimovanje bi trebao biti sastavni dio života svakog djeteta.	63	70	181	147	151
Zimu ne mogu zamisliti bez snijega.	52	28	100	116	311
Ne volim zimu, niti zimovanje zbog toga jer mi je stalno hladno.	388	118	60	19	28
Odlazak na zimovanje je izrazito dosadno i monotono.	344	128	81	26	35
Zimovanje najviše volim provoditi u Hrvatskoj.	63	62	246	98	138
Najviše volim zimske školske praznike provoditi na zimovanju.	75	64	229	111	137
S izrazitim zanimanjem pratim natjecanja zimskih sportova u slobodno vrijeme putem TV-a.	89	83	169	157	119
Volio bih kad bi natjecanja u zimskim sportovima mogao pratiti uživo.	61	50	182	141	182
Odlazak na zimovanje volim jer mi omogućuje baviti se sportovima koje ne mogu prakticirati svaki dan kod kuće.	53	41	156	169	193

1 = uopće se ne slažem; 2 = ne slažem se; 3 = svedjedno mi je; 4 = slažem se; 5 = u potpunosti se slažem

Stav djece prema zimovanju utvrđen je pomoću 11 pitanja na kojima su ispitanici birali odgovore na skali procjene od 1 do 5, u rasponu od uopće se ne slažem, pa do u potpunosti se slažem. Analiza rezultata ukazuje kako je gotovo polovina ispitanice djece (49%) svejedno hoće li školske praznike provoditi s prijateljima ispred računala ili će se igrati i biti tjelesno aktivni u prirodnom okruženju na otvorenom. Dobiveni rezultati upućuju na nezainteresiranost današnje djece prema tjelesno aktivnom provođenju svojeg slobodnog vremena. S obzirom na takve rezultate moguće je još jednom istaknuti važnost profesora kineziologije te njihove uloge u današnje društvu. Prije svega, od profesora kineziologije očekuje se da u sredinama gdje rade animiraju te organiziraju raznovrsne izvannastavne i izvanškolske aktivnosti koji bi trebale biti prilagođene interesima učenika. Za vjerovat je da bi djeca upoznata s različitim tjelesnim aktivnostima kojima se je moguće baviti i tijekom zimskih mjeseci, vjerojatno dio svog slobodnog vremena posvetila njima, a ne kao što je slučaj danas da većinu svojeg slobodnog vremena provode sjedeći ispred računala ili televizijskih ekrana. Organizirana zimovanja u sklopu izvanškolskih aktivnosti učenika dobar su način kako djeca mogu upoznati, naučiti i zavoljeti određeni sport na snijegu ili ledu. Sustavnim radom profesora kineziologije u nezaobilaznoj suradnji s roditeljima djece moguće je u budućnosti promijeniti njihove stavove i razmišljanja prema aktivnom korištenju slobodnog vremena. Jednako tako rezultati provedenog istraživanja pokazali su kako preko 50% ispitanice djece (362 ispitanika) smatra da odlazak u planinske predjele tijekom zimskih mjeseci predstavlja jedinstvenu priliku bavljenja sportovima na snijegu, koje nemaju priliku naučiti u sredinama gdje žive. No, odlazak na zimovanje nije isključivo vezan uz želje i interese djece, nego i uz financijske mogućnosti njihovih roditelja što u konačnici utječe na odluku odlaska djece na zimovanje. Tako je i ovim istraživanjem utvrđeno da čak 22% ispitanice djece nije bilo na zimovanju zbog nemogućnosti financijskog pokrivanja troškova. Za pretpostaviti je da određeni broj djece ima negativan stav prema odlasku na zimovanje upravo iz razloga što im roditelji nisu u financijskoj mogućnosti platiti troškove odlaska na zimovanje.

#### 4. ZAKLJUČAK

Provedenim istraživanjem utvrđena je nezainteresiranost djece u dobi od 10 do 14 godina za tjelesnu aktivnost tijekom zimskih školskih praznika. Na osnovi dobivenih rezultata moguće je zaključiti kako su današnja djeca u slobodno vrijeme vrlo često prepuštena zabavi uz računala ili televizijske ekrane, a znatno manje su zainteresirana za organizirane izvannastavne ili izvanškolske aktivnosti, što je naročito izraženo tijekom zimskih mjeseci. Takvo stanje moguće je promijeniti jedino sustavnim djelovanjem profesora kineziologije s jedne strane te puno većim angažmanom i pomoći roditelja s druge strane. Njihovim zajedničkim djelovanjem

vjerojatno će se promijeniti stav djece spram važnosti tjelesne aktivnosti u njihovim životima, što bi u konačnici značilo «usaditi» im pravilan sustav vrijednosti o tjelesnoj aktivnosti. Tek tada je u budućnosti moguće očekivati masovnije uključivanje djece u organizirane odlaske na zimovanje, tijekom kojega će profesori kineziologije svojim radom kroz organizirane igre u prirodi te poučavanjem različitih sportova na snijegu i ledu omogućiti djeci da zavole tjelesnu aktivnost te igru u prirodnom okruženju. Kao posljedica toga moguće je očekivati da će zanimljive i djeci interesantne tjelesne aktivnosti konkurirati danas dominantnim video igrama na računalima te zabavi sjedenja ispred televizijskih ekrana.

## 5. LITERATURA

1. Armstrong, N. and Welsman J. (2000.). *Young people and Physical activity*. New York: Oxford University Press.
2. Benson, A.C.; Torode, M.E.; Fiatarone Singh, M. A. (2008.). The effect of high – intensity progressive training on adiposity in children: a randomized controlled trial. *International Journal of Obesity*. 32, 1016 – 1027.
3. Cleland, V.; Crawford, D.; Baur, L.A.; Hume, C.; Timperio, A.; Salmon, J. (2008.). A prospective examination of children s time spent outdoors, objectively measured physical activity and overweight. *International Journal of Obesity*. 32(11), 1685 – 1693.
4. Dencker, M.; Thorsson, O.; Karlsson, M.; Linden, C.; Svensson, J.; Wollmer, P.; Andersen, L. (2006.). Daily physical activity and its relation to aerobic fitness in children aged 8-11 years.
5. Grung, A.; Krause, H.; Siewers, M.; Rieckert, H.; Muller, M.J. (2000.). Is TV viewing on index of physical activity and fitness in overweight and normal weight children? *Public Health Nutrition*: 4(6), 1245 – 1251.
6. Guček, A.; Videmšek, D. (2002.). *Smučanje danas*. Ljubljana: ZUTS.
7. Magnusson, K.T.; Sveinsson, T.; Arngrimsson, S.A.; Johansson, E. (2008.). Predictors of fatness and physical fitness in nine – year old Icelandic school children. *Int J Pediatr Obes*. 3(4): 217 – 225.
8. Matković, B.; Ferenčak, S.; Žvan, M. (2004.). *Skijajmo zajedno*. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.
9. LeMura, L.M.; Duvillard, S.P. (1999.). Can exercise training improve maximal aerobic power (VO<sub>2</sub>max) in children: a meta analytic review. *Journal of Exercise Physiology online*, 2 (3).