

Kineziološka aktivnost i školski uspjeh

Mikulić, Andrea

Master's thesis / Diplomski rad

2020

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:147:368298>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-10-05**

Repository / Repozitorij:

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



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

**ANDREA MIKULIĆ
DIPLOMSKI RAD**

**KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST I
ŠKOLSKI USPJEH**

Zagreb, srpanj 2020.

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE
(Zagreb)**

DIPLOMSKI RAD

Ime i prezime pristupnika: Andrea Mikulić

TEMA DIPLOMSKOG RADA: Kineziološka aktivnost i školski uspjeh

MENTOR: prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Zagreb, srpanj 2020.

Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Kineziološke aktivnosti.....	2
2.1. Važnost kinezioloških aktivnosti i kretanja.....	4
2.2. Utjecaj kinezioloških aktivnosti.....	5
2.3. Izvannastavne aktivnosti.....	7
2.4. Izvannastavne kineziološke aktivnosti	9
3. Slobodno vrijeme.....	10
3.1. Pojam slobodnog vremena.....	10
3.2. Slobodno vrijeme i igra	11
3.3. Važnost kinezioloških aktivnosti u slobodnom vremenu.....	12
4. Školski uspjeh.....	14
4.1. Školski neuspjeh	15
4.2. Utjecaj kinezioloških aktivnosti na školski uspjeh	17
5. Dosadašnja istraživanja.....	18
6. Metodologija istraživanja.....	19
6.1. Cilj istraživanja	19
6.2. Sudionici.....	20
6.3. Metoda prikupljanja podataka i mjerni instrumenti	21
6.4. Metoda obrade podataka.....	21
7. Rezultati.....	22
8. Rasprava	26
9. Zaključak	29
Literatura:	30
Izjava o samostalnoj izradi rada	

Sažetak

U ovom diplomskom radu govori se o utjecaju kinezioloških aktivnosti bilo kakvog oblika na cjelokupan razvoj čovjeka. Tjelesna aktivnost se posebno pokazala važnom u ranoj fazi čovjeka, tako da se najveći dio posvećuje utjecaju i važnosti kineziološke aktivnosti djece u primarnom obrazovanju te povezanosti sa školskim uspjehom. Prikazane su i određene činjenice koje dokazuju da nebavljenje nekim određenim oblikom tjelesne aktivnosti ima za posljedicu razvoj mnogih bolesti i lošijeg fizičkog razvoja.

Također, cilj ovog diplomskog rada bio je istražiti kako i na koji način djeca upotpunjuju svoje slobodno vrijeme, njihove interese u izboru izvannastavnih aktivnosti te ispitati postoje li razlike u količini i odabiru kinezioloških aktivnosti djece urbane i ruralne sredine. Kroz rad će se objasniti osnovni pojmovi kineziološke aktivnosti i slobodnog vremena te prikazati dosadašnja istraživanja vezana uz količinu kineziološke aktivnosti i provođenja vremena izvan škole.

U radu je prikazano i vlastito istraživanje u kojem su sudjelovali učenici četvrtih razreda dviju osnovnih škola. Ispitivanje je provedeno u obliku upitnika u kojem su učenici odgovarali na osnovna pitanja vezana uz količinu, oblike te općeniti stav prema bavljenju nekom tjelesnom aktivnošću u školi, ali i izvan nje. Rezultati su pokazali da postoji pozitivna povezanost između prosjeka na kraju 3. razreda te bavljenja sportom.

Ključne riječi: kineziološka aktivnost, slobodno vrijeme učenika, izvannastavne aktivnosti, urbana i ruralna sredina

Summary

This thesis discusses the impact of kinesiological activities of any form on the overall development of man. Kinesiological activity has proved particularly important in the early stages of man, so that most of it is devoted to the influence and importance of physical activity of children in primary education and the connection with school success. Certain facts are also presented, which prove that not engaging in a certain form of physical activity results in the development of many diseases and poorer physical development.

Also, the aim of this thesis was to investigate how and in what way children complete their free time, their interests in choosing extracurricular activities and to examine whether there are differences in the amount and choice of kinesiological activities of children in urban and rural areas. The paper will explain the basic concepts of kinesiological activity and free time and present previous research related to the amount of kinesiological activity and leisure time.

The paper also presents its own research in which participated fourth grade students from two primary schools. The survey was conducted in the form of a questionnaire in which students answered basic questions related to the quantity, shape and general attitude towards engaging in some physical activity in school, but also outside it. The results showed that there is a positive correlation between the grade point average at the end of 3rd grade and playing sports.

Key words: kinesiological activity, students' free time, extracurricular activities, urban and rural environment

1. Uvod

Današnju civilizaciju obilježava sjedilački način života i prekomjerna težina prouzročena nekretanjem, ali i prekomjernim unosom hrane. Ako uz sve ovo nadodamo i stres koji je postao svakodnevice i mlađih dobnih skupina, možemo reći da je kineziološka aktivnost danas pojam koji se sve češće spominje u životima mladih s ciljem unaprjeđenja zdravlja, zadržavanja optimalne razine sposobnosti te prevencije različitih bolesti i oboljenja koja se javljaju kod ljudi. U ovom diplomskom radu ćemo se baviti pojmom kineziološke aktivnosti, njegovoj važnosti i utjecaju u svijetu mladih i odraslih. Govorit ćemo o njezinoj važnosti u cjelokupnom razvoju i rastu djece.

Kako bi se spriječile posljedice ugrožavanja zdravlja, potrebno je osmisliti, organizirati i uključiti dijete u razne programe tjelesnog vježbanja u školi, ali i izvan nje. U školi, kao odgojno – obrazovnoj ustanovi važnu ulogu ima učitelj ili učiteljica koji će svojim kompetencijama i profesionalnošću potaknuti dijete na tjelesne aktivnosti i da se razvija i raste u skladu sa svojim sposobnostima, potrebama, željama i vještinama. Danas su djeca opterećena zahtjevnijim školskim obvezama pa je znatno važnije ostatak dana popuniti kvalitetnim sadržajima. U slobodnom vremenu velika važnost trebala bi se posvećivati kineziološkoj aktivnosti koja je postala temeljem zadovoljenja osnovne ljudske potrebe za kretanjem i održavanjem života. Također, kroz ovaj rad će biti objašnjeno što je to slobodno vrijeme, njegova važnost te koji se sve oblici kineziološke aktivnosti mogu provoditi u slobodnom vremenu.

Nadalje, u radu će se prikazati i rezultati istraživanja o utjecaju kinezioloških aktivnosti, odnosno bavljenja određenom kineziološkom aktivnošću na školski uspjeh djece u primarnom obrazovanju. Cilj rada je na osnovu pregleda istraživanja i spoznaja o važnosti kineziološke aktivnosti prikazati pozitivnu povezanost između bavljenja određenim oblicima kinezioloških aktivnosti i razvoja sposobnosti i vještina koje pozitivno utječu na školski uspjeh.

2. Kineziološke aktivnosti

Kineziologija dolazi od grčke riječi KINEZIS što znači kretanje, pokret i riječi LOGOS što znači znanost ili nauka. Prema tome etimološki kineziologiju možemo definirati kao znanost o kretanju koja proučava zakonitosti upravljanog procesa vježbanja (planiranja, programiranja, provođenje i kontrola efekata određenog procesa vježbanja) i posljedica tih procesa na ljudski organizam (Mraković, 1997). Kineziologiju zanima svaki usmjereni proces vježbanja kojemu je cilj:

1. unapređenje zdravlja
2. optimalan razvoj i zadržavanje na što višoj razini ljudskih osobina, sposobnosti, motoričkih znanja
3. sprečavanje preranog pada pojedinih antropoloških karakteristika i motoričkih znanja
4. maksimalan razvoj osobina, sposobnosti u natjecateljski usmjerenim kineziološkim aktivnostima (Mraković, 1997).

Kineziologija kao znanost koja proučava posljedice vježbanja na ljudski organizam ostavlja i mnoga otvorena pitanja (Mraković, 1997):

1. Kad je tijekom razvoja čovjeka moguće i potrebno utjecati na razvoj pojedinih obilježja?
2. Pod kojim endogenim i egzogenim činiocima je ta promjena moguća i potrebna?
3. Što, kako i koliko vježbati kako bi uslijedila neka promjena?
4. Kako kontrolirati te promjene u kvalitativnom i kvantitativnom smislu?

Kineziologija se primjenjuje u različitim područjima kao što su sport, tjelesna i zdravstvena kultura, zdravlje, rekreacija, upravljanje sportom i kineziterapija, a ujedno im je i nadređena. Obuhvaća temeljna načela koja se primjenjuju na sve grane kineziologije (sistematska kineziologija, kineziologija sporta, edukacije, rekreacije, kineziterapije i kinantropologije). Ova činjenica dolazi još više do izražaja u uvjetima današnjeg, suvremenog načina života u kojem prevladava ograničeno kretanje i

rezultira ugroženošću svih kategorija. Naime, sve više raste trend smanjenog udjela mišićnog rada, a daljnjim rastom tehnološkog razvoja možemo očekivati još goru situaciju (Jurko, Čular, Badrić, Sporiš, 2015).

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO), definira tjelesnu aktivnost kao bilo koji tjelesni pokret produkcije skeletnih mišića koja zahtijeva neku potrošnju energije. Newell (1990), a poslije i Hoffman (2005) tjelesnu aktivnost definiraju kao namjerno, dobrovoljno kretanje usmjereno prema postizanju identificiranog cilja (Jurko i sur., 2015). Kineziološka aktivnost je pojam za ukupnu populacijsku aktivnost koja je podijeljena na nekonvencionalne i konvencionalne, sa specifičnim funkcijama ovih prvih u razvoju osobina i sposobnosti, a drugih u razvoju motoričkih znanja. Primarna funkcija konvencionalnih sadržaja je razvoj motoričkih znanja i prema određenim aktivnostima su podijeljene u četiri skupine (Mraković, 1997):

1. *monostrukturalne aktivnosti* - aktivnosti kojima je uvijek cilj savladavanje prostora vlastitim tijelom ili projektilom i koji se može objektivno mjeriti, a dominira ciklička struktura kretanja i rezultat ne ovisi o kooperaciji između članova grupe (atletika, plivanje, skijanje, veslanje, streljaštvo, boćanje, dizanje utega, kuglanje, kajakaštvo, streličarstvo i biciklizam).
2. *polistrukturalne aktivnosti* - aktivnosti acikličkog tipa kojima je cilj simbolička destrukcija partnera, a kretanje se izvodi i ograničava u kontaktu s partnerom (boks, hrvanje, judo, karate, mačevanje i stolni tenis)
3. *kompleksne aktivnosti* – aktivnosti kojima se teži pogađanju određenog cilja u prostoru, a sadrže kompleksnu strukturu kretanja cikličkog i acikličkog tipa i u njima rezultat ovisi o suradnji članova grupe ili tima (nogomet, rukomet, košarka, odbojka, vaterpolo, ragbi, hokej na travi, hokej na ledu)
4. *estetske aktivnosti* - obuhvaćaju konvencionalne aktivnosti kojima je cilj dostići neki estetski kriterij izvođenjem dopuštenih kretanja, a dominira aciklički tip kretanja (gimnastika, klizanje, koturaljkanje, plesovi, ritmičko-športska gimnastika, skokovi u vodu i dr.)

2.1. Važnost kinezioloških aktivnosti i kretanja

U današnje vrijeme jasno je vidljivo koliko je kineziološka aktivnost važna i koliko doprinosi zdravom životu mladog čovjeka. Čovjeku nedostaje svakodnevno kretanje koje je osnovna pokretačka snaga svih vitalnih funkcija. Njenim nedostatkom, ugrožene su i osnovne motoričke sposobnosti, a pod njima podrazumijevamo brzinu, snagu i izdržljivost. Pokret je najvažnija funkcija u egzistenciji ljudskog organizma, a sve su druge funkcije povezane s njim, možemo reći da je pokret uvjet života. Sva živa bića imaju univerzalnu potrebu za kretanjem jer bez kretanja ne bi bilo života. Kretanje je neophodno za pomicanje, izražavanje različitih emocija, rad i bilo koju drugu aktivnost (Jurko i sur., 2015).

Korištenje mišićne snage smanjilo se ne samo na radnim mjestima i u različitim institucijama, nego i u slobodnom vremenu čovjeka. Mladi ljudi danas najčešće odabiru aktivnost koja ne traži nikakav tjelesni napor, a to ponajviše možemo zahvaliti novim tehnološkim postignućima koji su prepuni pasivnog sadržaja i sjedilačke neaktivnosti. Primjerena, redovita i kontrolirana tjelesna aktivnost uz ostale čimbenike može pozitivno utjecati na prevenciju velikog broja bolesti koje nam donosi današnjica. 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 vježbanje (Findak, 2016). „Tjelesna aktivnost ima preventivni i sanogeni učinak na nastanak niza važnih specifičnih poremećaja zdravlja, kao što su metabolički sindrom, važnije srčano-žilne bolesti (koronarna bolest srca, kronična srčana greška) i osteoporoza“ (Heimer, Sporiš, 2016, str. 188). Heimer i Sporiš (2016) govore da današnju civilizaciju obilježava nekretanje koje je postalo ljudska svakodnevnica. Dominirajuće aktivnosti su postale aktivnosti koje ne zahtijevaju skoro nikakav oblik kretanja.

Breslauer (2011) navodi pozitivne učinke bavljenja tjelesnom aktivnošću na djecu:

- skladan rast i razvoj svih organskih sustava, naročito srčano-žilnog, dišnog i koštano-mišićnog
- povoljan utjecaj na psihičke funkcije, smanjenje stresa, jačanje samopouzdanja, učenje upornosti i stjecanje radnih navika i samodiscipline
- razvoj fizičke i psihičke upornosti
- poboljšanje snage, ravnoteže, fleksibilnosti i koordinacije
- stjecanje poštovanja prema autoritetu i vršnjacima

U djetinjstvu, u ranoj fazi razvoja, najvažnija je kineziološka aktivnost koja može utjecati na tjelesni razvoj, a i na stvaranje zdravog načina života. Prskalo (2005b) ističe da se slobodno vrijeme djece i mladeži sve više koristi za aktivnosti za koje nije potreban gotovo nikakav mišićni napor te je korisno provoditi slobodno vrijeme u nekoj kineziološkoj aktivnosti. Tjelesna aktivnost i vježbanje nisu više sastavni dio dječjeg dana. Djeca više ne pješače, ne voze bicikl do škole ili se bave nekim sportom, čime ne iznenađuje činjenica da djeca provode sate pred televizorom i računalom.

Nedostatkom kinezioloških aktivnosti može se narušiti taj ideal te opće zdravlje djeteta koje će posebno biti izraženo u kasnijoj životnoj dobi i zbog toga je izrazito važno, kako kod odraslih, tako i kod djece, svakodnevno se baviti nekim oblikom kineziološke aktivnosti.

2.2. Utjecaj kinezioloških aktivnosti

Primjereno tjelesno vježbanje je učinkovito i nezamjenjivo sredstvo unapređenja i zaštite zdravlja, posebice u današnjim društvenim uvjetima i uvjetima okoline. Današnjicu karakteriziraju: premala količina kretanja, prekomjerna težina i živčana napetost koja je sve prisutnija među mladima koji svoje slobodno vrijeme sve više koriste za aktivnosti koje ne zahtijevaju nikakav mišićni napor. Tjelesna aktivnost stvara ravnotežu u mnogim fiziološkim i funkcionalnim mehanizmima te ima pozitivan utjecaj na pojedine čimbenike rizika za razvoj koronarne bolesti srca, pozitivni utjecaj na smanjenje prekomjerne tjelesne težine i stvara ravnotežu u mnogim

fiziološkim regulacijskim i funkcionalnim mehanizmima. Sprječavanje nastanka bolesti učinkovitije je i jeftinije sredstvo od liječenja. Pozitivne promjene motoričkih sposobnosti olakšavaju rješavanje raznih motoričkih zadataka u dnevnom životu te su podloga djeci za opseg i razinu motoričke aktivnosti, šansa za smanjivanje ozljeda i destrukcija, ali i bitna pretpostavka za razvijanje ostalih funkcija. Ljudi visokih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti mogu bolje koristiti i svoje kognitivne funkcije, a ujedno ih i razvijati pod procesom vježbanja. Velika je vjerojatnost da će proces vježbanja u djetinjstvu, obogaćen problemskim i kompleksnim motoričkim zadacima, imati pozitivan utjecaj na spoznajne funkcije. To se može pretpostaviti iz činjenice da su motoričke sposobnosti visokih koeficijenata urođenosti u visokoj pozitivnoj korelaciji sa spoznajnim funkcijama te je očekivan pozitivan transfer vježbanja na te funkcije. Vježbanje omogućuje i da se prebrode „mladenačke krize“ podizanjem razine sposobnosti upravljanja vlastitim reakcijama u raznim situacijama te podizanjem tolerancije na frustraciju (Mraković, 1997).

Briga o zdravlju treba ostati prioritet i primarni imperativ današnjeg društva, a kao što je i ranije rečeno, tjelesne aktivnosti su nezamjenjivo sredstvo prevencije bolesti današnjice. Redovita tjelesna aktivnost potiče u organizmu niz pozitivnih adaptacijskih promjena koje doprinose povećanju funkcionalnih sposobnosti, unapređenju zdravlja i kvalitete života (Šarić, 2012). Ljudski organizam je građen za kretanje. Oko 40% tjelesne mase u tijelu čine mišići, a brojne funkcije drugih organskih sustava koji služe za upravljanje, održavanje i kontrolu motorike koriste se za održavanje fizioloških uvjeta tijekom tjelesne aktivnosti. Wilhelm Roux (njemački biolog, 1850-1924) još davno skovao je uzrečicu: „Funkcija održava funkciju“, a suprotno tome, nedovoljna mišićna aktivnost, smanjuje funkciju svih biokemijskih i funkcionalnih mehanizama povezanih s kretanjem.

Djeca danas provode više vremena u institucijama nego prije. Akademski su se zahtjevi također povećali, često na račun sati tjelesnog odgoja, usprkos dokazima koji ukazuju da bi više tjelesne aktivnosti bilo povezano s boljom akademskom sposobnošću (Prskalo, Sporiš, 2016). Kineziološka aktivnost je najvažnija u najranijoj fazi, u djetinjstvu, kada se može utjecati na tjelesni razvoj te na zdrave navike života. Djeca koja su uključena u različite kineziološke programe imaju značajniju biološku prednost (Prskalo, 2007). Aktualne preporuke tjelesne aktivnosti za djecu i mlade

(Svjetska zdravstvena organizacija) jesu da bi svi mladi ljudi trebali sudjelovati u tjelesnoj aktivnosti 60 minuta dnevno. Najmanje dva puta tjedno neke od tih aktivnosti trebale bi pomoći pojačanju i održanju jakosti, fleksibilnosti i zdravlju kostiju (Heimer, Sporiš, 2016). Neaktivnost je posebno štetna kod djeteta za njegov razvoj. Zdrava, okretna, spretna i vješta djeca mogu se lakše nositi sa svim teškoćama života i mogu lakše izvršavati svoje radne i društvene zadaće. Kineziološka aktivnost pri tome potiče fizički rast i razvoj djeteta, razvoj njegovog psihomotoričkog sustava i opće funkcionalne sposobnosti organizma. Da bi se izbjegle posljedice neaktivnosti, uzrokovane današnjim načinom života, potrebno je u svakodnevnom režimu života ostaviti vremena za bavljenje kineziološkom aktivnošću.

Učenici tu naviku tjelesnog vježbanja trebaju steći kroz školovanje i zato im je potrebna edukacija u kojoj će prepoznati vrijednosni sustav i prirodni okoliš koji pruža bezbrojne mogućnosti afirmacije raznih oblika aktivnosti, od pješaćenja, planinarenja, igranja društvenih igara, plivanja, skijanja, sanjkanja do drugih oblika tjelesne aktivnosti. Uslijed sve većeg prisustva u ograničavanju kretanja javljaju brojne zdravstvene tegobe koje postaju razlog da se u svijetu sve češće poduzimaju različite mjere u području odgoja i obrazovanja (Findak, Prskalo, 2011, prema Findak, 2016). Javljaju se brojni pokreti masovnog vježbanja koji okupljaju sve više ljudi kako bi se spriječile negativne posljedice nedovoljnog kretanja kojega nameće suvremeni način života. Budući da se takve negativne posljedice mogu uspješno rješavati uz pomoć znanstveno utemeljenog tjelesnog vježbanja, sve se više ukazuje potreba da kineziologija i njezina primijenjena područja preuzmu ulogu u još većoj mjeri nego dosada u uspostavljanju ravnoteže između suvremenog čovjeka i izmijenjenog načina života i rada u suvremenom društvu (Findak, 2016).

2.3. Izvannastavne aktivnosti

Škola je odgojno-obrazovna ustanova koja svojim djelovanjem utječe na sve oblike učenikova razvoja. Škola uz nastavu, kao temeljnu djelatnost, treba preuzeti dio brige i odgovornosti za slobodno vrijeme učenika i „iskoristiti“ to slobodno vrijeme za naknadno odgojno djelovanje. Najpoznatiji i najrasprostranjeniji način pripreme djece i mladih je organizacija i provedba izvannastavnih aktivnosti u školi u kojima oni aktivno i sadržajno provode svoje slobodno vrijeme. Izvannastavne aktivnosti

planiraju se školskim kurikulumom, odnosno godišnjim planom i programom s ciljem zadovoljavanja različitih potreba i interesa učenika. Cilj izvannastavnih aktivnosti je obuhvatiti što veći broj učenika bez obzira na njihove sposobnosti, a uz to je i vrlo važno uočiti motorički nadarene učenike i smisleno ih usmjeravati u sportske ili druge aktivnosti. Program izvannastavnih aktivnosti nije obavezan za učenike, ali osigurava učenicima kvalitetnije provođenje slobodnog vremena, omogućava pristup raznim sportovima, želju za raznim natjecanjima te uči kako voditi brigu o vlastitom zdravlju i radnoj sposobnosti.

Izvannastavne aktivnosti organizacijski se od nastave razlikuju po tomu što se njihovo djelovanje ne odvija u razredima, nego u skupinama posebno formiranih od učenika iz različitih razreda povezanih zajedničkim interesima prema određenoj aktivnosti. One razvijaju kod učenika socijalne kompetencije, kreativnost, izgrađuju vrijednosti, jačaju osjećaj zajedništva i povezanosti sa školom što ima pozitivan učinak na poremećaje u ponašanju.

Takve aktivnosti zasnivaju se na načelima slobodnog izbora učenika u kojima zadovoljavaju svoje interese i potrebe te razvijaju različite sposobnosti. Pogodne su za (Dolić i Lovrić Maras, 2002):

- razvijanje i zadovoljavanje interesa učenika
- razvijanje osjećaja zadovoljstva
- razvijanje smisla za suradnju
- promjenu odnosa učenika prema školi (škola mu postaje bliža)
- razvijanje i poštivanje individualnih sposobnosti
- povezivanje učenika s radom
- razvijanje humanih odnosa među učenicima te zbližavanje učenika i učitelja
- racionalno korištenje slobodnog vremena
- socijalizaciju učenika
- prevenciju kod raznih oblika devijantnih ponašanja i ovisnosti

2.4. Izvannastavne kineziološke aktivnosti

„Pravodobna tjelesna pismenost učenika važan je preduvjet za njihovo uključivanje u bilo koju kineziološku aktivnost poslije, odnosno jedan je od preduvjeta za izbor aktivnoga i zdravog načina života u odrasloj dobi“ (Caput Jogunica i Barić, 2015, str. 16). Važna uloga u promicanju zdravog načina života pripada i školi, tj. nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Nastava tjelesne i zdravstvene kulture ima za cilj osposobiti učenike za primjenu teorijskih i motoričkih znanja koja omogućuju samostalno tjelesno vježbanje radi veće kvalitete življenja (Nastavni plan i program, 2006).

Cilj je izvannastavnih sportskih aktivnosti zadovoljiti interes učenika za stjecanjem novih teorijskih i praktičkih znanja iz određene izvannastavne aktivnosti. Podjela izvannastavnih sportskih aktivnosti prema kriteriju interesa učenika i učestalosti njihove provedbe prema Neljaku (2013) je sljedeća:

- Locirane - kineziološke aktivnosti po sekcijama školskog sportskog društva, natjecanja, školske sportske priredbe i poduka neplivača
- Dislocirane – aktivnosti poput zimovanja, ljetovanja, planinarenja, pješačenja, koturaljkanja, biciklističkih tura i sl.
- Međupredmetne – aktivnosti poput školskih priredbi, izleta, logorovanja i sl.

Za potpunu tjelesnu pismenost djeca trebaju usvojiti osnovna motorička znanja koja se izvode:

- na tlu-(na različitim podlogama: tlo, parket, pijesak, trava) kao osnovu za sudjelovanje u sportskim igrama, plesnim strukturama i dr.
- u vodi-osnove za sudjelovanje u nekoj od sportskih aktivnosti u vodi (plivanje, vaterpolo, skokovi u vodu, ronjenje i dr.)
- na snijegu i ledu kao osnova za sportove u tim uvjetima
- u zraku- kao osnova i priprema za učenje elemenata iz estetskih aktivnosti kao što su sportska i umjetnička gimnastika, skokovi u vodu, trampolin i dr. (Caput Jogunica, Barić, 2015).

Osim razvoja tjelesne pismenosti, uključivanje učenika u izvannastavne aktivnosti ima mnogobrojne sociološke, zdravstvene, psihološke i obrazovne pozitivne utjecaje. Cilj izvannastavnih kinezioloških aktivnosti je zadovoljiti poseban interes učenika za upoznavanje novih teorijskih i praktičnih znanja iz izborne izvannastavne aktivnosti. Ti se ciljevi mogu odnositi na usavršavanje biotičkih motoričkih znanja, razvoj pojedinih kinantropoloških obilježja, usvajanje redovitoga tjelesnog vježbanja, te osposobljavanje učenika za pravilno samostalno vježbanje u njihovom slobodnom vremenu. Kineziološke aktivnosti unutar izvannastavnih aktivnosti bi trebale biti usmjerene na ispunjavanje određenih zadaća, a među njima kao najvažnije možemo istaknuti zadovoljenje veće potrebe za kretanjem, razvijanje radnih navika i pozitivno djelovanje na provođenje organiziranog slobodnog vremena (Caput Jogunica, Barić, 2015).

3. Slobodno vrijeme

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 pravilnoga 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, 2007).

3.1. Pojam slobodnog vremena

Pojam slobodnog vremena možemo definirati kao dio ukupnog vremena čovjeka koje nije uvjetovano biološkim ili socijalnim obavezama, a služi za čovjekove osobne potrebe. Aktivnosti koje mladi odabiru u slobodnom vremenu su po vlastitom izboru te se smatraju njihovim diskrecijskim pravom. Božović (1979, prema Badrić, Prskalo, 2010) definira slobodno vrijeme kao aktivnosti kojima se pojedinac može potpuno predati, bilo u obliku odmora ili zabave, bilo da povećava razinu svoje obaviještenosti ili svoju izobrazbu, da se dragovoljno društveno angažira ili da

ostvaruje svoju slobodnu stvaralačku sposobnost pošto se oslobodi svojih profesionalnih, obiteljskih i drugih obveza (Badrić, Prskalo, 2010).

3.2. Slobodno vrijeme i igra

Igra kao kineziološka aktivnost slobodnog vremena sve je potrebniji oblik aktivnosti koji vraća čovjeka u prirodno stanje, dajući mu daljnje mogućnosti mentalnog i fizičkog razvoja. Sama sebi svrhom, oslobođena različitih interesa, bez konkretnih ciljeva i utjecaja suvremenog društva, igra u svojoj potpunosti oslobađa čovjeka, vraća mu njegova kulturološka i socijalna obilježja. Igra u svom izvornom razotkrivenom smislu znači druženje, smijeh, ugodu, radost, zadovoljstvo, sreću, neizvjesnost i slobodu koja ispunjava čovjeka i stvara ga potpunim i jedinstvenim. Činjenica je da ljudi vole i teže igranju od najranije dobi, bez obzira na spol, dob i društveni status, ne bi li kvalitetu življenja poboljšali i učinili život ugodnijim i opuštenijim. Smijeh, jedinstveno obilježje čovjeka, moguće je izazvati zabavnim ugođajem, a najsigurniji vid zabave je upravo igra. Stoga i nije neobično što sve veći broj aktivnosti slobodnog vremena je prožet igrom što je i čini velikim motivirajućim čimbenikom za aktivno provođenje slobodnog vremena. Igra ima svoja jasno definirana pravila, izvodi se u slobodno vrijeme, svi sudionici igre upoznati su s njezinim pravilima, ravnopravni su od početka igre, svjesno i dobrovoljno sudjeluju u njoj. Cilj igre je pobjeda, a ishod joj je nepredvidiv. Aktivni sudionici igre, igrači (individualno ili timski) služe se dozvoljenim sredstvima kako bi ostvarili prednost nad drugim igračima, ostvarili ili ispunili zadani cilj igre. Igra može biti determinirana: vremenom, prostorom, brojem igrača, vrstom rekvizita i opremom. Sportska rekreacija čini važan dio slobodnog vremena današnjeg čovjeka. Slobodnom voljom odabrana, ona predstavlja važan i ključan sadržaj kvalitetnog i ispunjenog života sve većeg broja ljudi (Andrijašević, 2000).

Igra ispunjava čovjekov život, čini ga opuštenijim, potiče sreću i stvara ugodu življenja koju svakodnevni ritam modernog života konstantno narušava. Ljudi bi što više trebali implementirati igru u svoj život jer pozitivne emocije koje se ostvaruju kroz igru obogaćuju život čovjeka, stvarajući stabilniju i sretniju osobu pozitivnih pogleda na

život. Igra nije privilegija male djece, ona se tijekom života i odrastanja čovjeka mijenja i prilagođava njegovim mogućnostima života. Želja za igrom jaka je kod svake osobe, jer jedino što je u igri predvidivo jest zadovoljstvo, a to je zasigurno najizrazitija potreba ljudskog bića. Važnost, jednostavnost i magija igre leži u činjenici da igrači mogu dogovarati svoja pravila i igrati se prema njima, a isto tako uživati koliko, kada i ukoliko to oni žele, sve je sloboda volje svakog pojedinca. Stoga i igru kao sadržaj slobodnog vremena djeteta, ali i odraslog čovjeka, treba razmotriti na najozbiljniji način i pokušat implementirati što više u život (Andrijašević, 2000).

3.3. Važnost kinezioloških aktivnosti u slobodnom vremenu

Paradoks je današnje civilizacije i samog čovjeka njegova neaktivnost i sjedilački način života u ubrzanom i modernom svijetu prepunom mogućnosti i izbora. Današnji čovjek je u svoj život unio i uključio mnoge čimbenike i pomagala koja zasigurno ograničavaju i kretanje te rad samog tijela. Fascinira kontradiktornost tih postupaka, jer istovremeno čovjek ima težnju i prema „aktivnom“ načinu života ispunjenom i predvođenom različitim kineziološkim aktivnostima u svako doba godine. Suvremenu civilizaciju karakterizira izrazito smanjenje tjelesne aktivnosti i sjedilački način života. Zanimljivo je da i poslovi koji su sami kao takvi pružali ljudima laki i teški tjelesni rad sve više nestaju zbog mehanizacije i napretka ljudske civilizacije. Sve veći je broj dobro argumentiranih studija čiji rezultat takav način života povezuju s većom učestalosti pojavljivanja mnogih kroničnih bolesti i niskom funkcionalnosti i motoričkom sposobnosti organizma (Mišigoj-Duraković, 2000).

Smanjenje funkcionalnih sposobnosti srčano-žilnog i dišnog sustava kao i muskuloskeletnog sustava tijekom starenja povezuje se sa nedovoljnom i nedostatnom aktivnosti čovjeka kroz njegov život i slobodno vrijeme koje mu omogućava implementaciju različitih kinezioloških i rekreacijskih sadržaja. Danas je poznato da je tjelesna aktivnost u slobodnom vremenu značajna za prevenciju i korekciju pretilosti, blage arterijske hipertenzije, šećerne bolesti neovisne o inzulinu, čimbenika opasnosti za razvoj bolesti srčano-žilnog sustava kao i ostalih bolesti ljudskog organizma. Svijest o štetnosti i utjecaju neaktivnog načina življenja sve je prisutnija, a ogleda se posebno u rastućoj popularnosti sve brojnijih centara za različite oblike

tjelovježbenih programa, kako za odraslu populaciju tako i za maloljetnu. Kineziološke aktivnosti imaju svoj puni zdravstveno preventivni utjecaj samo ukoliko se kontinuirano provode tijekom cijelog života pojedinca (Mišigoj-Duraković, 2000). Imajući na umu utjecaj vježbanja na regulaciju tjelesne mase, funkcijsku i motoričku sposobnost organizma postajemo svjesni važnosti što ranijeg uključivanja djece i mladih u različite sportsko-rekreacijske programe ispunjene različitim kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme. Cilj takvog života i življenja je stjecanje pozitivne navike aktivnog i ispunjenog života stalnom aktivnošću organizma i stvaranjem ugone i zadovoljštine kod svake jedinke. Navika za kretanjem, rekreacijom, odnosno sportom stvorena u najranijoj čovjekovoj dobi vodi do potrebe za stalnim kretanjem u slobodnom vremenu kroz cijeli život i ispunjavanjem istog različitim kineziološkim aktivnostima. Ukoliko ostane sačuvana tijekom cijelog života imat će zasigurno optimalni učinak na zdravlje i funkcionalnu sposobnost organizma. Djeca s visokom razinom tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme imaju značajno povoljniji profil rizičnih čimbenika u odnosu na djecu s niskom razinom spontane tjelesne aktivnosti. Prema navodu Parizkove (1996) genotip karakteriziran višom razinom spontane tjelesne aktivnosti ima značajno višu razinu HDL-kolesterola uz trend većih tjelesnih dimenzija i manje rezerve masti, viši energetski unos te višu kardiorespiratornu sposobnost, što se iskazuje već u predškolskoj dobi (Mišigoj-Duraković, 2000). Često se pitamo kako i na koji način pomoći mladima da zadovolje svoje potrebe za kretanjem putem organiziranih i prirodnih kinezioloških aktivnosti, igrom, tjelesnim vježbanjem i sportskom rekreacijom. Današnje dijete ima malo slobodnog vremena, pa roditelji i nastavnici trebaju djeci pomoći u organizaciji rasporeda radnog dana kako bi vrijeme za učenje, odmor i slobodno vrijeme što bolje rasporedili. Na taj način će se spriječiti neželjene posljedice koje nastaju zbog dosade i neznanja. Međutim, kada je riječ o slobodnom vremenu, tada se najčešće govori o kineziološkim aktivnostima koje se najviše koriste za aktivno ispunjavanje slobodnog vremena.

Kineziološke aktivnosti u najširem smislu riječi obuhvaćaju najraznovrsnije aktivnosti koje pomažu u obnavljanju i prikupljanju snage i relaksaciji s aktivnostima koje su različite od svakodnevnih obaveza djece: školski rad, učenje, poslovi u kući i dr. Važnost slobodnog vremena djece je što omogućava slobodu izboru i življenja kroz različite aktivnosti u različitim segmentima života. Koliko god priznavali ulogu i značenje svim ostalim aktivnostima (slušanju glazbe, likovnom stvaralaštvu i sl.)

kineziološkim aktivnostima treba dati prednost zbog njihovog golemog i nepobitnog utjecaja na tjelesni i mentalni razvoj djeteta. U svakodnevnoj borbi protiv tzv. sjedilačkog načina života i neaktivnosti, koja se najčešće sastoji od pasivnog položaja tijela, djecu treba neprestano upućivati i uključivati na različite kineziološke aktivnosti u kojima posebno aktivno sudjeluju udovi, srce i pluća te izravno na taj način utjecati na mentalnu i fizičku kvalitetu života. Brojna ispitivanja kod nas i u svijetu dokazala su da kineziološke aktivnosti koje se provode u slobodnom vremenu silno utječu na povećanje tjelesnih sposobnosti organizma, unapređenje zdravlja i povećani radni učinak. Zato učenici koji provode kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme znatno manje obolijevaju od različitih bolesti, manje se umaraju i lakše svladavaju školske obaveze (Stella, 1978).

4. Školski uspjeh

Školski uspjeh označavamo kao postignuće u odgojno-obrazovnom procesu, a pod njim podrazumijevamo uspješan razvoj osnovnih životnih vještina, savladavanje školskih sadržaja te prilagođavanje učenika socijalnoj sredini (Zloković, 1998, McCoy i sur., 2005, Beabout, 2006, prema Mikas. 2012). O školskom uspjehu možemo govoriti u užem smislu, čiji je glavni pokazatelj školska ocjena, ili u širem smislu, gdje su pokazatelji promjena i razvoj učenika kroz aktivni rad, obogaćivanje na više razina, ne samo na kognitivnoj razini, razvoj vještina, stavova, interesa i dr. potrebnih za uspješan akademski, ali i socijalni život (Vulić Prtorić i Lončarević, 2015). Školski uspjeh ima izrazitu ulogu u razvoju svake osobe jer nastali osjećaj zadovoljstva jača u učeniku motivaciju i radni elan, poboljšava samopouzdanje i potiče cjelokupni razvoj njegove osobnosti (Rečić, 2003). Postoji velik broj čimbenika koji se vežu uz školski uspjeh poput emocionalne zrelosti, inteligencije, kvalitete roditeljstva, osobnosti nastavnika, stilovi proučavanja, radne navike, zdravlje učenika itd. Rečić (2003) kao osnovne čimbenike koji utječu na školski uspjeh ističe:

1. biološki čimbenici – živčani sustav, endokrini sustav, tjelesna konstitucija
2. osobine učenika – kvocijent inteligencije, intelektualna radoznalost, samopouzdanje, metode učenja, radne navike, zdravstveno stanje, motivacija za učenje...

3. socijalni čimbenici – obitelj, škola, vršnjaci, osobe s kojima pojedinac dolazi u kontakt, mediji.

Autorice Jerić i Sitar (2013) također navode čimbenike o kojima školski uspjeh ovisi, a to su: pozitivna slika o samome sebi, aktivan misaoni odnos prema sadržaju učenja, jezične sposobnosti, prihvaćanje neuspjeha, upornost, radne navike i samostalnost.

Mikas (2012) također naglašava kako je školski uspjeh znatno više i šire od samog postignuća osobe tijekom nastavnog procesa koji se provodi putem nastavnih planova te predviđenih ispita. Smatra se kako bi čimbenike i obilježja školskog uspjeha trebalo odrediti kao širi koncept u odnosu na kognitivno postignuće učenika. Takav koncept trebao bi uključivati samostalnost, sposobnost za suradnju, prosuđivanje, hrabrost u donošenju odluka ili spremnost za preuzimanje odgovornosti (Hentig, 1997, prema Mikas, 2012). „Današnja se škola treba odmaknuti od ustaljenih tendencija koje se svode na što vjerniju reprodukciju zacrtanih sadržaja i otvoriti se prema novim pedagoškim mogućnostima te uvođenju dodatnih kvalitetnih odgojno-obrazovnih modela, s ciljem poticanja formiranja modernoga i fleksibilnog građanskog identiteta“ (Previšić, 2007, prema Mikas, 2012. str. 84). Istraživači su pronašli različite korelacije i povezanosti školskog postignuća i mentalnog zdravlja što dovodi do različitih psihičkih problema koji ometaju procese učenja i dovode do neuspjeha ne samo u školi, nego i na drugim područjima (Vulić-Prtorić i Lončarević, 2015). Analize su također potvrdile da vrlo često oni učenici koji imaju lošiji školski uspjeh, a pored toga iskazuju neke oblike psihičkih problema, imaju i druge poteškoće kao što su različiti zdravstveni problemi i zlouporaba sredstava ovisnosti (Burnett-Ziegler i sur., 2012, prema Vulić-Prtorić i Lončarević, 2015).

4.1. Školski neuspjeh

Školski uspjeh je moguće ujednačiti prema nekim kriterijima, dok sa školskim neuspjehom nije situacija toliko jednostavna. Pojedinci i određene društvene skupine nemaju istovjetna očekivanja od škole pa je teško definirati što bi bio školski neuspjeh, ali ga možemo povezati s nečim što izaziva trajno nezadovoljstvo kod djece. Smatra se da oko 5 do 20 % djece primjećuje neki oblik školskog neuspjeha. „Ako su ocjene, dugoročno gledano, relativno niske i negativne, takvo postignuće nazivamo školskim neuspjehom“ (Zibar-Komarica, 1993, Zloković, 1998. prema Mikas, 2012, str. 84).

Školski neuspjeh može označavati i činjenicu da neki učenici prerano napuštaju školu te da na tržište rada dolaze bez stečenog znanja i određenih vještina (Psacharopoulos, 2007, prema Mikas, 2012). Kao i kod školskog uspjeha, postoji velik broj različitih unutarnjih i vanjskih čimbenika koji utječu na školski uspjeh i smanjenje školskog postignuća. Prema Listortu (2008, prema Mikas, 2012) neuspjeh u školi može uzrokovati:

1. socioekonomski i kulturološki čimbenici – djeca podrijetlom iz depriviranih društvenih slojeva izloženi su zadirkivanju zbog svojeg podrijetla,
2. unutarnji čimbenici koji se odnose na karakter škole kao institucije – teškoće pri prijelazu s jedne razine školovanja na iduću, nedostatak poštivanja zakonitosti, različitosti, mentalnog razvoja djeteta, neadekvatno vrednovanje...;
3. čimbenici vezani uz obiteljsku dinamiku – neusklađenost obiteljskih stavova sa stavovima škole, učestala primjena zabrana i kazni, problemi u obitelji;
4. individualni čimbenici – teškoće u učenju, česti izostanci, neusvajanje pravilnih metoda učenja, adolescentno suprotstavljanje pravilima odraslih...;
5. čimbenici povezani s dinamikom u razredu – načini poučavanja, natjecanje unutar razreda, strah od uznemiravanja i odbacivanja te mogućnosti da ih se proglasi ‘štreberima’.

Iako postoji mnogo relevantnih čimbenika koji mogu dovesti do smanjenoga školskog postignuća, određeni faktori imaju ipak veći udio u strukturi školskog neuspjeha. Zibar-Komarica (1993) navodi da emocionalni, osjećajni razlozi čine dvije trećine svih uzroka školskog neuspjeha. Dok su trećina uzroka specifične teškoće pri učenju (instrumentalne teškoće), manji dio je povezan sa smetnjama u intelektualnom funkcioniranju i ostalim uzrocima. Kada bi se to izrazilo u postocima, omjer bi bio sljedeći:

1. emocionalni (osjećajni) uzroci – 65%
2. specifične teškoće pri učenju (motorni nemir, usporena motorika, smanjena koncentracija...) – 20%,
3. teškoće povezane s intelektualnim deficitom – 10%,
4. ostali uzroci – 5%.

Školski uspjeh, odnosno neuspjeh učenika posebno na razini osnovne škole nije samo pokazatelj učinkovitosti već je i glavna odrednica budućnosti mladih. Postoje brojne razine učenikova životnog okruženja koje utječu na njegov uspjeh, od onih najosobnijih do elemenata životnih iskustava koje učenici stječu kroz život. Školski uspjeh podređen je djelovanju raznih faktora, a njihov utjecaj razlikuje se prema intenzitetu i dinamizmu. Školski uspjeh ili neuspjeh kao školsko postignuće može biti uzajamno objašnjen kroz intelektualnu sposobnost, motivaciju i osobine ličnosti (Buljubašić, Kuzmanović, 2012).

Danas je prihvaćeno stajalište da nastavnici koji imaju pozitivna očekivanja od učenika i koji osjećaju odgovornost za poticanje učenika na učenje, imaju učenike koji postižu bolje rezultate, neovisno o predmetu ili o učenikovim sposobnostima. Rogers (1998) procjenjuje da se i do 20% školskog uspjeha može time objasniti. Za uspješno ocjenjivanje je važno da se provodi sustavno jer kontinuiranost aktivira učenike i pomaže im u razvijanju njegovih radnih navika. Poželjno je komentiranje ocjena i davanje povratnih informacija, ponajprije da bi se učenika potaknulo na veći trud i rad, ali i iz potrebe da učenik ima pravo znati koju je ocjenu dobio i zašto ju je dobio.

4.2. Utjecaj kinezioloških aktivnosti na školski uspjeh

Bavljenje bilo kojim sportom kod učenika dodatno razvije želju za nadmetanjem, različitim postignućima i ostvarenjem vlastitih ciljeva. Također, organizirano bavljenje sportom poboljšava zdravstveno stanje učenika, razvija njegovo samopouzdanje i samopoštovanje, odgovornost, razvija natjecateljski duh, potpomaže procesu socijalizacije, povećava motivaciju, uči ih poštivanju dogovorenih pravila te može pogodovati školskom uspjehu (Paradžik i sur., 2014). Varešlija i Palić (2012) proveli su istraživanje na temu „Utjecaj bavljenja sportom na uspješnost ostvarenog učinka u školi“, gdje navode kako bavljenje nekom sportskom aktivnošću posebice pozitivno utječe na koncentraciju učenika, a samim tim redovito treniranje utječe i na njihovu disciplinu i sposobnost raspolaganja vremenom. Nadalje, kroz bavljenje sportom učenici se oslobađaju i nagomilanog stresa. Učenici koji znaju organizirati i upravljati svojim vremenom, automatski lakše mogu raspodijeliti nastavne sadržaje koje moraju savladati. Isto tako, učenici koji se bave nekim organiziranim sportom,

svjesni su koliko će im vremena oduzeti trening ili neko natjecanje te si u skladu s time organiziraju vrijeme za učenje.

Biddle i Asare (2011, prema Mulaosmanović, 2015) kažu da je najlakši način objašnjenja utjecaja tjelesne aktivnosti na školski uspjeh putem psiholoških i bioloških mehanizama. Kod psiholoških mehanizama je karakteristično da tjelesna aktivnost utječe na povećanje energije, smanjenje zamora i dosade te povećanje samopoštovanja. Biološki mehanizmi temelje se još uvijek na teorijama koje treba znanstveno dokazati, jedna od često isticanih teorija upućuje na to da prilikom vježbanja dolazi do promjena u mozgu koje se ogledaju u povećanoj koncentraciji neurotransmitera i nešto drugačijem funkcioniranju (Fedew i Ahn, 2011, prema Mulaosmanović, 2015).

5. Dosadašnja istraživanja

Prskalo (2007) u svom istraživanju koje je proveo na uzorku od 287 učenica i učenika od 1. do 4. razreda osnovnih škola u dobi od 7 do 10 godina pokazuje zabrinjavajuće nisku frekvenciju odgovora koji predmet tjelesna i zdravstvena kultura stavljaju na prvo mjesto po značaju za budući život (13%), dok je provedba slobodnog vremena u statičnoj aktivnosti značajno viša (27%) nego u nekoj kineziološkoj aktivnosti (17%). Nadalje, navodi kako 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.

Badrić, Prskalo (2010) su na temelju analize istraživanja o slobodnom vremenu djece i mladih dobili uvid o udjelu tjelesne aktivnosti u njihovom slobodnom vremenu. Na osnovi istraživanja i pregledane literature, zaključili su da djeca i mladi većinu svoga slobodnog vremena provode na sjedilački način, pred ekranima svojih televizora ili računala. Također, navode da je udio tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme djece nešto veći nego kod mladih te da su dječaci i mladići više tjelesno aktivniji u slobodno vrijeme od djevojčica i djevojaka. Smatraju da ključna zadaća današnjeg društva mora biti stvaranje navika kojima će se racionalno koristiti slobodno vrijeme koje će biti upotunjeno određenom tjelesnom aktivnošću. „Djeca moraju iskoristiti sve prirodne

resurse, jer samo u takvim uvjetima će prepoznati vrijednosni sustav to jest da imaju prirodni okoliš koji pruža bezbrojne mogućnosti afirmacije raznih oblika sportskih aktivnosti“ (Badrić, Prskalo, 2010, str. 488).

Badrić, Prskalo i Šilić (2010) istraživali su strukturu slobodnog vremena između učenika urbanih i ruralnih područja, a u istraživanju su sudjelovali učenici od petog do osmog razreda osnovne škole. Rezultati istraživanja pokazali su da djeci, nakon izvršavanja školskih i životnih obveza, preostane 23% slobodnog vremena. Najčešća aktivnost koju djeca izabiru u slobodno vrijeme je gledanje televizije. Istraživanje je pokazalo da učenici koji žive u urbanom području provode više vremena u kineziološkim aktivnostima i igri od učenika u ruralnom području.

Martinčević (2010) ističe važnost izvannastavne aktivnosti u osnovnoj školi. U istraživanju u kojem je sudjelovalo 123 učenika šestog i sedmog razreda, učenici su morali označavati učestalost bavljenja određenim izvannastavnim aktivnostima te procijeniti njihovu kvalitetu rada. Dobiveni rezultati pokazuju kako bi se ponuda izvannastavnih aktivnosti trebala mijenjati kako bi postala podjednako zanimljiva većem dijelu učenika.

6. Metodologija istraživanja

6.1. Cilj istraživanja

Glavni cilj ovog istraživanja je utvrditi razlike u školskom uspjehu učenika koji se bave i onih koji se ne bave nekom sportskom aktivnošću, odnosno utjecaj tjelesne aktivnosti na opći školski uspjeh. Specifični ciljevi istraživanja opisali bi provode li djeca slobodno vrijeme aktivno ili statično, razlike između djevojčica i dječaka te djece iz ruralne i urbane sredine u prakticiranju tjelesne aktivnosti, načine provođenja slobodnog, izvannastavnog vremena te važnost sporta općenito.

Istraživački problemi

1. Utvrditi razlike u općem školskom uspjehu djece koja se bave tjelesnom aktivnošću i onih koji se ne bave.
2. Utvrditi razlike između djevojčica i dječaka u bavljenju s tjelesnom aktivnošću.
3. Utvrditi razlike između djece iz ruralnog i urbanog područja u bavljenju s tjelesnom aktivnošću.
4. Utvrditi učestalost aktivnog provođenja slobodnog vremena.
5. Opisivanje aktivnosti kojima se učenici bave u slobodno vrijeme.

Istraživačke hipoteze

1. Očekuje se da će djeca koja se bave tjelesnom aktivnošću imati bolji opći školski uspjeh.
2. Očekuje se da se dječaci više bave tjelesnom aktivnošću, ali da unatoč tome imaju slabiji opći školski uspjeh, a da djevojčice koje se bave tjelesnom aktivnošću imaju statistički značajno bolji školski uspjeh od dječaka koji se bave ili ne bave tjelesnom aktivnošću.
3. Očekuje se da djeca iz ruralnih područja više prakticiraju tjelesnu aktivnost.
4. Očekuje se da statistički značajno više djece provodi slobodno vrijeme aktivno.
5. Očekuje se da se najviše učenika bavi sportskim aktivnostima.

6.2. Sudionici

Sudionici istraživanja su učenici četvrtog razreda dviju osnovnih škola, Osnovne škole Stjepan Radić (ruralno područje) i Osnovna škola Brestje (urbano područje). U istraživanju je ukupno sudjelovalo 39 djevojčica, odnosno 40 dječaka ($N=79$). Iz Osnovne škole Stjepan Radić dolazi 13 djevojčica i 22 dječaka, dok su u Osnovnoj školi Brestje podaci prikupljeni na uzorku od 18 dječaka i 26 djevojčica.

6.3. Metoda prikupljanja podataka i mjerni instrumenti

Podaci su prikupljeni metodom papir-olovka u dvije osnovne škole najavljenim dolaskom na nastavu. Prije provedbe istraživanja, učenicima je dana jasna uputa za ispunjavanje upitnika nakon čega su upitnici podijeljeni na ispunjavanje. U uputi je naglašena anonimnost i dobrovoljna priroda ispunjavanja upitnika te cilj istraživanja. U upitniku se umjesto riječi „kineziološka“ aktivnost, koristi „tjelesna“ zbog lakšeg razumijevanja tog pojma te se u tom kontekstu koristi i sport. Ispunjavanje upitnika trajalo je 5 minuta te su bila sadržana pitanja konstruirana isključivo za potrebe ovog istraživanja. Učenici su trebali navesti ocjenu s kojom su završili prethodni razred (3.), spol, školu koju polaze.

Za mjeru tjelesne aktivnosti, konstruirana su sljedeća pitanja:

Voliš li se baviti tjelesnom aktivnošću? – (odgovaranje s da ili ne)

Kako provodiš vrijeme vani? – (kretanje ili mirovanje)

Baviš li se nekim sportom i kojim? – (da ili ne, tekst kratkog odgovora)

*Ako se baviš nekim sportom, koliko tjedno provedeš vremena baveći se tim sportom?
(1-2h, 2-4h ili >4h)*

Smatraš li da je tjelesna aktivnost važna? – (da ili ne)

Hoćeš li se tjelesnom aktivnošću baviti i u budućnosti? – (da ili ne)

Upitnik je sadržavao i pitanja vezana za izvannastavne aktivnosti gdje su učenici trebali odabrati izvannastavnu aktivnost koju pohađaju (likovna, dramska, sportska, zbor, novinarska ili neka druga). Također, učenici su odgovarali na pitanja koliko vremena provode gledajući televiziju, na mobitelu gdje su mogli izabrati jednu od tri mogućnosti: 1-2h, 2-4h ili >4h.

6.4. Metoda obrade podataka

Podaci su uneseni u SPSS kako bi se provela statistička obrada prikupljenih podataka. Prvi korak statističke obrade je provedba deskriptivne analize, odnosno uvid u broj sudionika, broj sudionika po spolu, školi iz koje dolaze te pripadne aritmetičke sredine i standardne devijacije. Izračunate su i frekvencije, odnosno broj sudionika na relevantnim pitanjima. Nadalje, provjeravala se normalnost distribucija i homogenost

varijanci kako bi se mogli odrediti daljnji postupci. Nakon provjeravanja preduvjeta, pristupilo se *t-test-u*, odnosno provjeravanju razlika između skupina. Obzirom da grupe sudionika nisu bile ujednačene, provedene su korekcije kako bi se skupine mogle uspoređivati. Naposljetku, izračunate su i korelacije između varijabli, odnosno hi-kvadrat test koji je trebao biti primijenjen zbog prirode varijabli.

7. Rezultati

Tablica 1. *Frekvencije sudionika po spolu i mjestu stanovanja (N = 79).*

	Dječaci		Djevojčice
Ruralno područje	35	22	13
Urbano područje	44	18	26
Ukupno	79		

Tablica 2. *Frekvencije sudionika s obzirom na prosjek na kraju 3. razreda.*

	Dječaci		Djevojčice
Vrlo dobar	19	12	7
Odličan	59	27	32
Ukupno	78		

Tablica 3. *Frekvencije sudionika s obzirom na izvannastavne aktivnosti.*

	Dječaci		Djevojčice
Likovna	9	1	8
Dramska	6	0	6
Sportska	42	27	17
Zbor	7	0	7
Novinarska	0	0	0
Neka druga	26	6	20

Iz Tablice 3, vidljivo je kako je od svih navedenih izvannastavnih aktivnosti u upitniku najučestalija sportska pri čemu su dječaci više uključeni u isti. Nijedan od sudionika istraživanja ne pohađa novinarsku grupu, a samo je 6 djevojčica aktivno u dramskim grupama.

Tablica 4. *Frekvencije sudionika s obzirom na sport kojim se bave.*

		Dječaci	Djevojčice
Nogomet	16	16	0
Gimnastika	13	0	13
Rukomet	6	4	2
Ples	5	0	5
Košarka	4	4	0
Karate	4	1	3
Plivanje	4	1	3
Vatrogasna	3	1	2
Vaterpolo	2	2	0
Tenis	1	0	1
Biciklizam	1	1	0
Hrvanje	1	1	0
Vježbanje	1	1	0
Rallying	1	1	0
Ruralno		14	9
Urbano		16	18
Ukupno	57		

U Tablici 4 prikazane su redom po učestalosti kojima se učenici bave. Učenici su sami trebali napisati aktivnost kojom se bave, a najveću popularnost među dječacima ima nogomet, dok je kod djevojčica najzastupljenija gimnastika. Također, vidljivo je da je veća razlika u bavljenju sportom kod djevojčica, preciznije više se djevojčica iz urbanih područja ($N=18$) bavi sportom nego iz ruralnih područja ($N=9$).

Tablica 5. *Frekvencije sudionika s obzirom na odgovore na pitanja vezana za tjelesnu aktivnost.*

		<i>N</i>	<i>%</i>
Voliš li se baviti tjelesnom aktivnošću?	na	76	96,2
	ne	3	3,8

Kako provodiš vrijeme vani?	u kretanju	79	100
	u mirovanju	0	
Baviš li se nekim sportom?	da	58	73,4
	ne	21	26,6
Smatraš li da je tjelesna aktivnost važna?	da	79	100
	ne	0	
Hoćeš li se baviti tjelesnom aktivnošću u budućnosti?	da	77	97,5
	ne	1	1,3
Koliko vremena provodiš na mobitelu?	1-2h	45	57
	2-4h	26	32,9
	>4h	6	7,6
Koliko vremena provodiš gledajući televiziju?	1-2h	56	70,9
	2-4h	16	20,3
	>4h	4	5,1
Koliko vremena provedeš vani?	1-2h	9	11,4
	2-4h	35	44,3
	>4h	34	43,0
Smatraš li da je tjelesna aktivnost važna?	da	79	100
	ne	0	
Ako se baviš nekim sportom, koliko tjedno provedeš vremena baveći se tim sportom?	1-2h	22	27,8
	2-4h	21	26,6
	>4h	19	24,1

Zanimljiv rezultat vidljiv iz Tablice 5 je da svi sudionici, odnosno učenici smatraju kako je tjelesna aktivnost važna, a čak njih 24% posvećuje više od 4 sata tjelesnoj aktivnosti. Od ukupnog broja ispitanih ($N=79$), njih 62 tjedno posveti minimalno 1-2 sata bavljenju tjelesnom aktivnošću. Također, upečatljiv je rezultat kako je više učenika u vremenskoj kategoriji *od 4 sata i više* koji se bave tjelesnom aktivnošću nego kada se radi o provođenju vremena na mobitelu i gledajući televiziju. Najčešće sudionici provode 1-2 sata na mobitelu ili gledajući televiziju. Nadalje, vidljivo je kako djeca značajno više slobodno vrijeme provode u kretanju nego mirovanju.

Tablica 6. *Rezultati t-testa razlika djevojčica i dječaka, urbanog i ruralnog mjesta stanovanja po rezultatima na pitanju bavljenja sportom.*

Tjelesna aktivnost	<i>N</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Spol				
Dječaci	40	-,825	77	,412
Djevojčice	39			
Mjesto stanovanja				
Urbano	44	1,382	77	,171
Ruralno	35			

Tablica 6 prikazuje kako nisu pronađene statističke značajne razlike u bavljenju tjelesnom aktivnošću ($p >,05$), odnosno sportom između djevojčica i dječaka kao ni između djece iz ruralnog i urbanog područja ($p >,05$)

Tablica 7. *Rezultati testiranja nezavisnosti dvaju obilježja hi – kvadrat testom.*

	vrijednost	<i>df</i>	<i>p</i>
Pearson Chi-Square	8,438 ^a	1	,004
Continuity Correction ^b	6,799	1	,009
Likelihood Ratio	7,821	1	,005
Linear-by-Linear Association	8,330	1	,004
N of Valid Cases	78		

Tablica 8. *Rezultati testiranja nezavisnosti dvaju obilježja hi – kvadrat testom.*

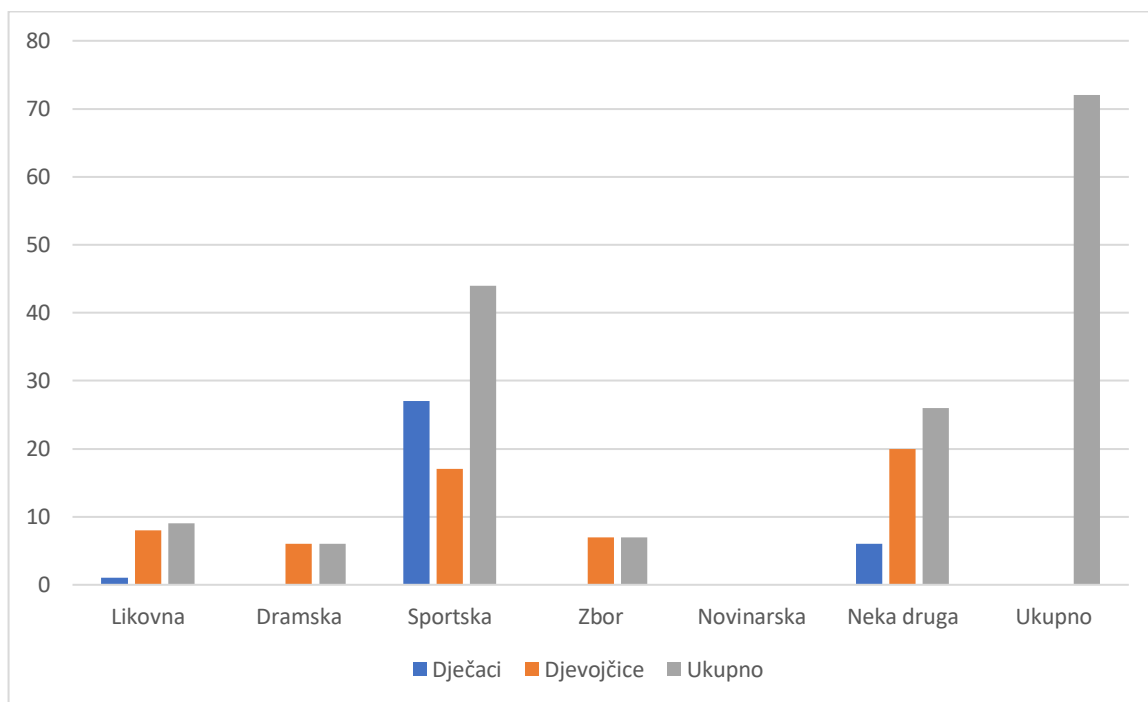
			vrijednost	<i>p</i>
Nominalna po	Eta	Baviš li se nekim sportom?	,329	,004
intervalnoj		Prosjek na kraju 3.razreda	,329	,004

Pronađena je zavisnost prosjeka na kraju 3. razreda i bavljenja sportom (empirijska vrijednost hi – kvadrat testa je veća od tablične vrijednosti), odnosno postoji statistički značajna razlika u prosjeku na kraju 3. razreda djece između djece koja se bave i one djece koja se ne bave sportom. Postoji pozitivna povezanost između bavljenja sportom i konačne ocjene na kraju razreda ($r =,329$, $p <,01$) na način da djeca koja se bave sportom imaju bolji prosjek na kraju školske godine nego djeca koja se ne bave istim. Također, uvažavajući napomenu koja ukazuje na to da nijedno polje tablice nema vrijednost očekivane frekvencije manje od 5, može se vjerovati dobivenim rezultatima.

8. Rasprava

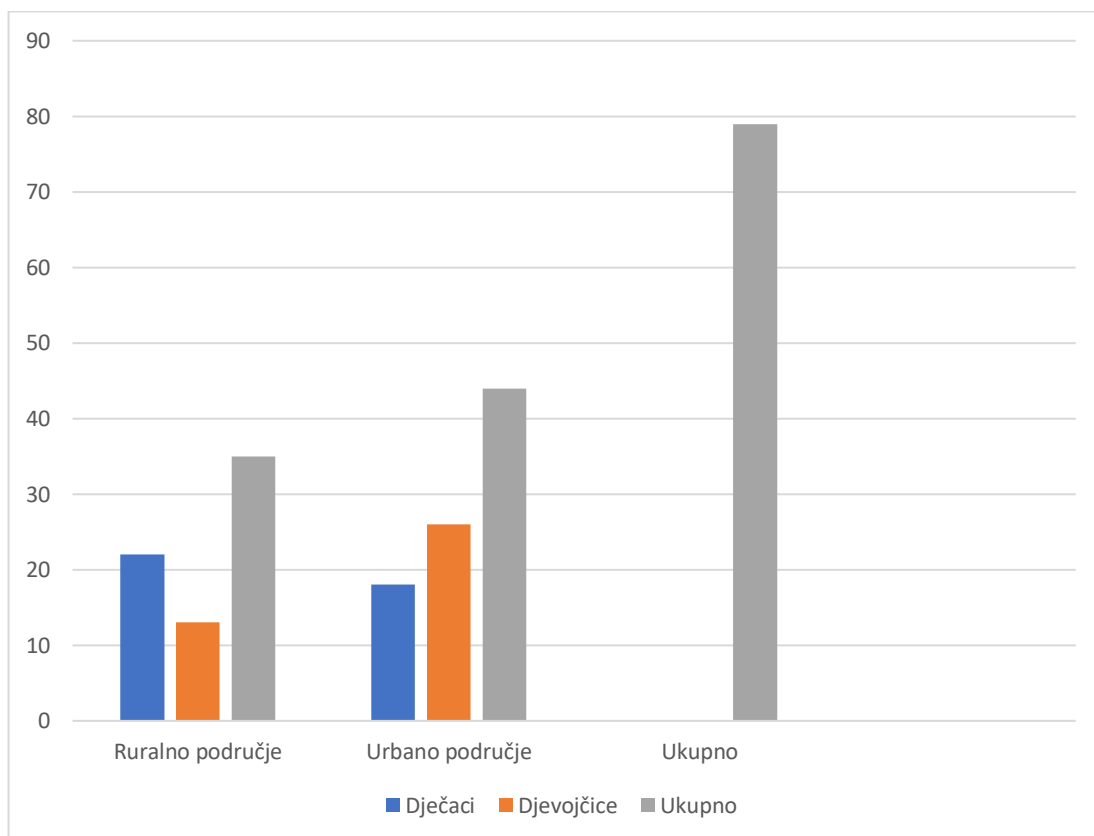
Rezultati istraživanja pokazuju kako učenici četvrtih razreda osnovnih škola najveći dio svog slobodnog vremena provode baveći se sportom. Njih čak 24 % posveti tjelesnoj aktivnosti više od 4 sata tjedno. Od ukupnog broja učenika koji su pristupili anketi ($N=76$) njih 62 posvećuje 1-2 sata tjedno za bavljenje određenom tjelesnom aktivnošću. Nadalje, iz rezultata je vidljivo da sudionici najčešće provode 1-2 sata tjedno gledajući televiziju ili provodeći vrijeme na mobitelu, a slobodno vrijeme značajno više provode u kretanju što se ne podudara s rezultatima analize istraživanja Badrić, Prskalo koji navode da od aktivnosti kojima se djeca i mladi bave u slobodno vrijeme najviše dominiraju oni koji ne zahtijevaju nikakav mišićni napor.

Kada su pitanju izvannastavne aktivnosti kao najučestalija se pokazala sportska pri čemu su dječaci ($N=27$) uključeni više nego djevojčice ($N=17$). Nijedan od sudionika istraživanja ne pohađa novinarsku grupu, a samo je 6 djevojčica aktivno u dramskim grupama. Kao najpopularnija sportska aktivnost među dječacima je nogomet, dok je kod djevojčica najpopularnija gimnastika.



Graf 1. Sudionici s obzirom na izvannastavne aktivnosti

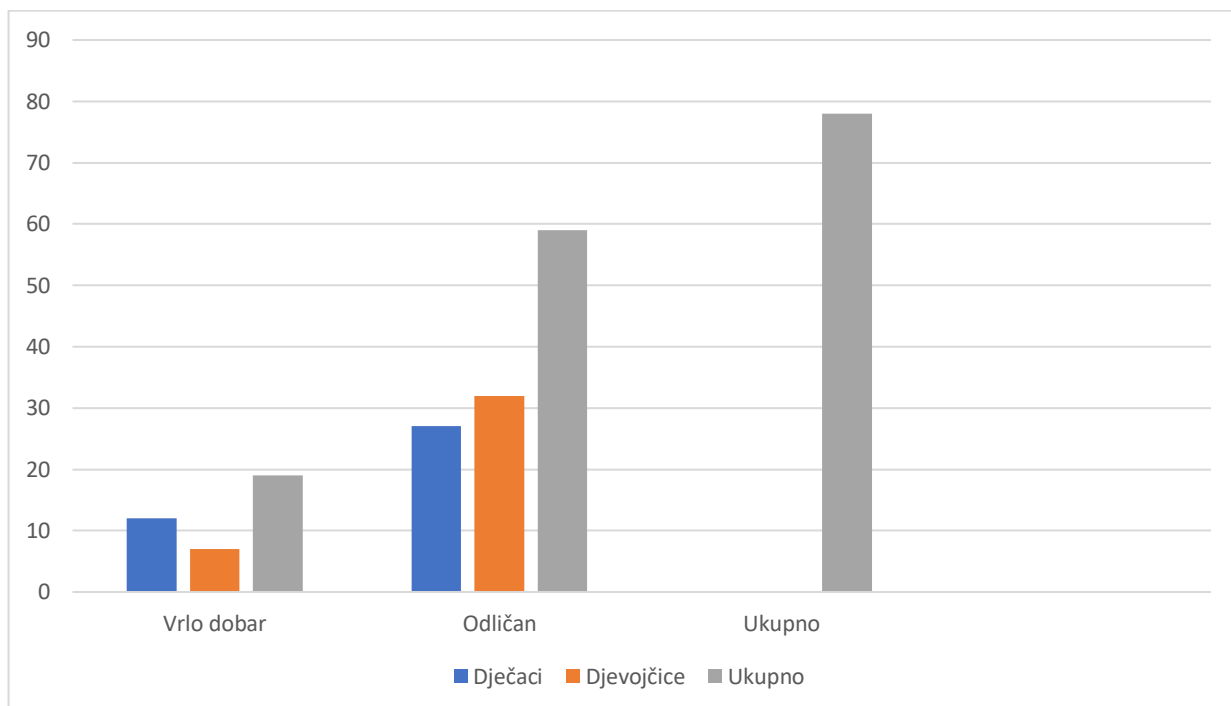
Među rezultatima je zanimljiv i podatak da se više djevojčica iz urbanog područja ($N=18$) bavi sportskom aktivnosti, nego iz ruralnog područja ($N=9$) što se može povezati s istraživanjem Badrić, Prskalo, Škilić (2011) gdje navode da učenici urbanih područja više provode slobodno vrijeme baveći se nekom tjelesnom aktivnošću, nego učenici ruralnih područja.



Graf 2. Sudionici po spolu i mjestu stanovanju

Prskalo, Sporiš (2016) kažu da stvarajući potrebu za tjelesnim vježbanjem, odnosno stalnu naviku bavljenja sportom, djeca će razviti takve količine motoričkih, ali i drugih životnih znanja čija će uporabna vrijednost znatno utjecati u razvoju funkcionalnih, motoričkih te sveukupnih ljudskih značajki mladog čovjeka i zadržati ih na što višoj razini do kasne životne dobi.

Rezultati istraživanja pokazuju kako su svi učenici itekako pozitivno usmjereni prema važnosti bavljenja sportom te su svjesni kako im bavljenje sportom u slobodno vrijeme donosi mnoge prednosti i time će se baviti i u budućnosti. Pronađena je povezanost prosjeka na kraju 3. razreda i bavljenja sportom, odnosno postoji statistički značajna razlika u prosjeku na kraju 3. razreda djece između djece koja se bave i one djece koja se ne bave sportom.



Graf 3. Sudionici s obzirom na prosjek ocjena na kraju 3. razreda

9. Zaključak

Zbog utjecaja današnjeg načina života, sve se manje bavimo našim fizičkim, a time i biološkim zdravljem. Djeca se zbog utjecaja okoline, ali i samih sebe sve manje bave nekim oblikom kineziološke ili tjelesne aktivnosti i postaju robovi modernog doba te ih zbog toga treba već od najranije dobi potaknuti na zdrave navike te uklopiti kineziološke aktivnosti u njihov svakodnevni život.

Upitnikom su se htjele riješiti osnovne dvojbe oko količine bavljenja kineziološkim aktivnostima i utjecaju na njihov školski uspjeh u primarnom obrazovanju. Analizom istraživanja koje je provedeno u školi, možemo zaključiti da se djeca u većoj količini bave nekom tjelesnom aktivnošću te da svoje slobodno vrijeme upotpunjuju više aktivnim nego pasivnim sadržajem. Ako se prisjetimo važnosti kineziološke aktivnosti, sjedilačkog načina života današnjice i tehnološke ovisnosti, možemo ovo smatrati vrlo pozitivnim rezultatom, uzimajući u obzir da se taj broj s odrastanjem neće rapidno smanjiti.

Djecu je potrebno već od najranije dobi poticati na bavljenje nekim tjelesnim aktivnostima, a u tome imaju veliku ulogu već sami roditelji od najranije dobi, ali i učitelji koji imaju ulogu upoznati svoje učenike o važnosti fizičkog kretanja u školi, ali i u slobodno vrijeme. Potrebno je stoga prihvatiti činjenicu da je jedna od osnovnih odgojnih zadaća škole, osobito sata tjelesne i zdravstvene kulture stvaranje navike svakodnevnog vježbanja i formiranje pozitivnog stava prema kineziološkoj aktivnosti uopće. Uzimajući to u obzir, djeci je potrebno ponuditi različiti spektar izvannastavnih aktivnosti.

Literatura:

1. Andrijašević, M., (2000): Slobodno vrijeme i igra, Andrijašević, M., Slobodno vrijeme i igra, 7- 24, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
2. Badrić, M., Prskalo, I. (2010). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. Pedagogijska istraživanja. Zagreb.
3. Badrić, M., Prskalo, I., Kvesić, M. (2011) Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece, Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, Findak, V. (ur.). Poreč: Hrvatski kineziološki savez, 400-406
4. Badrić, M., Prskalo, I., i Šilić, N. (2011). Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika urbanih i ruralnih područja. U I. Prskalo, i D. Novak (Ur.), zbornik radova 6.kongres FIEP-a Europa – Tjelesna i zdravstvena kultura u 21. stoljeću – kompetencije učenika (str. 58-64). Poreč: Hrvatski kineziološki savez
5. Bašić, J., Kranželić Tavra, V. (2005): Školski neuspjeh i napuštanje škole. Dijete i društvo: časopis za promicanje prava djeteta. 7 (1). 15-28.
6. Buljubašić, Kuzmanović, V., (2012): Odnos školskog uspjeha i socijalnih vještina kod učenika osnovne škole. Časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja, Vol. LVII No. 24
7. Caput-Jogunica, R., Barić, R. (2015): Izvannastavne i izvanškolske kineziološke aktivnosti i sadržaji za učenike od 1. do 4. razreda osnovne škole. Školska knjiga, Zagreb.
8. Cindrić, M. (1992). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti učenika osnovne škole. Zagreb: Školska knjiga
9. Dolić, M., Lovrić Maras, V. (2002). Tjelesne aktivnosti u prirodi. Rijeka: Medicinska škola u Rijeci.
10. Findak, V. (2016). Kineziologija i područja edukacije, sporta i sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva. U: Zbornik radova "25. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske -Kineziologija i područja edukacije, sporta i sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva" (ur. V. Findak) pp 18 - 29. Poreč : Hrvatski kineziološki savez.

11. Foretić, N., Bjelajac, S. (2009) Odnos roditelja prema sportu u fazi sportske inicijacije. Školski vjesnik, 58 (2), 209-223.
12. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M., Sporiš, G., (2015) Osnove kineziologije. Sportska knjiga, Gopal d.o.o , Split
13. Martinčević, J. (2010) Provođenje slobodnog vremena i uključenost učenika u izvannastavne aktivnosti unutar škole, Život i škola, br. 24, god 56., str. 29-34., Osijek: Filozofski fakultet Osijek, Učiteljski fakultet u Osijeku
14. Mikas, D. (2012): Utjecaj emocionalnih i ponašajnih problema na školski uspjeh učenika. Pedagogijska istraživanja. 9 (1-2). 83-101.
15. Mišigoj-Duraković, M., (2000): Biološki aspekti aktivnog provođenja slobodnog vremena, 48-51, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
16. Mraković, M. (1997): Uvod u sistematsku kineziologiju, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
17. Mulaosmanović, N.: *Tjelesna aktivnost i uspjeh u školi*. Sportski logos, God. 13 br. 23-24, 2015. Str. 65-72.
[https://nf.unmo.ba/resources/site1/General/Sportski_logos/SPORTSKI LOG OS 2015.pdf](https://nf.unmo.ba/resources/site1/General/Sportski_logos/SPORTSKI_LOGOS_2015.pdf)
18. Nastavni plan i program za osnovnu školu (2006). Vican, D; Milanović Litre, I. (ur.), str. 323, Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa.
19. Neljak, B. (2013.) *Opća kineziološka metodika*. Priručnik, Gopal d.o.o., Zagreb.
20. Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*, 319-331 22. časopis
21. Prskalo, I.(2005): *Kineziologija slobodnog vremena*. Croatian Journal of Education : Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje, Vol. 17 No. Sp.Ed.1
22. Prskalo, I.(2018): *Kineziološka kultura u odgoju i obrazovanju suvremenog djeteta*. Croatian Journal of Education : Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje, Vol. 20 No. Sp.Ed.1
23. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
24. Rečić, M. (2003), *Obitelj i školski uspjeh učenika*, Đakovo: Tempo.

25. Rogers, N.B., Hawkins, B.A., Eklund, S.J. (1998). The nature of leisure in the lives of older adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research* 42(2):122-130.
26. Stella, I. (1978) *Sportske aktivnosti djece u slobodno vrijeme*, Zagreb: Školska knjiga
27. Šarić M. i S. Heimer (2012). Uvodnik. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, Vol. 63. Supplement, str. 1-2.
28. Valjan Vukić V. (2016). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti učenika – višestruke perspektive: *Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje* , Vol. 65, No.1
29. Varešlija, F., Palić, A. (2012). Utjecaj bavljenja sportom na uspješnost ostvarenog učinka u školi. Mostar: Nastavnički fakultet Mostar, Odsjek za sport i zdravlje.
30. Vulić-Prtorić, A., Lončarević, I. (2015): Školski uspjeh i mentalno zdravlje: Od relacija do intervencija. *Napredak*. 157 (3). 301-324.

Izjava o samostalnoj izradi rada

Ja, Andrea Mikulić, izjavljujem da sam ovaj rad izradila samostalno uz potrebne konzultacije, savjete i uporabu navedene literature.

Potpis: _____