

Izvannastavna sportska aktivnost Gimnastika

Brkljača, Josipa

Master's thesis / Diplomski rad

2021

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:189:068840>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-05-18**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Teacher Education - FTERI Repository](#)



SVEUČILIŠTE U RIJECI
UČITELJSKI FAKULTET U RIJECI

Josipa Brkljača
Izvannastavna sportska aktivnost Gimnastika
DIPLOMSKI RAD

Rijeka, 2021.

SVEUČILIŠTE U RIJECI
UČITELJSKI FAKULTET U RIJECI
Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni Učiteljski studij

Izvannastavna sportska aktivnost Gimnastika
DIPLOMSKI RAD

Predmet: Kineziologija

Mentorica: izv. prof. dr. sc. Biljana Trajkovski

Studentica: Josipa Brkljača

Matični broj: 0299010681

U Rijeci,
Srpanj 2021.

ZAHVALA

Ovim putem želim zahvaliti svojoj mentorici izv. prof. dr. sc. Biljani Trajkovski na pomoći i savjetima prilikom pisanja ovog diplomskog rada, na usmjeravanju te posebice, na strpljenju. Također, želim zahvaliti učiteljici 1.B razreda OŠ „Pehlin“ Ani Trinajstić na izuzetnoj pristupačnosti prilikom ostvarivanja ovog diplomskog rada. Naposljetku, zahvaljujem Nini Erlić i Klaudiji Erlić na neobaveznom, ali dobrovoljnom sudjelovanju u prikazivanju vježbi.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Izjavljujem i svoj potpisom potvrđujem da sam diplomski rad izradila samostalno, uz preporuke i savjetovanja s mentoricom. U izradi rada pridržavala sam se Uputa za izradu diplomskog rada i poštovala odredbe Etičkog kodeksa za studente/studentice Sveučilišta u Rijeci o akademskom poštenju.



Josipa Brkljača

SAŽETAK

U ovom se radu prikazuje značaj gimnastike kao izvannastavne sportske aktivnosti te se ističu prednosti vježbanja gimnastike u pogledu veće kvalitete života. Analiziraju se vježbe akrobatike, preskoka, upora i visova na spravama i ravnotežnih položaja na gredi koje su djelomično potkrepljene fotografijama. Cilj rada je prikazati osnovne elemente gimnastike, kao i potpune gimnastičke vježbe koji pridonose razvoju interesa učenika za područje gimnastike kao izvannastavne aktivnosti. Istraživanje je provedeno na uzorku od 18 učenika u dobi od 7 i 8 godina. U istraživanju je korišten anketni upitnik stava u kojem su učenici izražavali svoje slaganje s tvrdnjama u rasponu netočno – djelomično točno – točno. Na taj način dobio se uvid u razinu zainteresiranosti dječaka i djevojčica prvog razreda osnovne škole za gimnastiku kao izvannastavnu sportsku aktivnost. Rezultati su pokazali višu razinu zainteresiranosti djevojčica za gimnastiku od dječaka. Zaključno je da su svi učenici imali pozitivan stav prema gimnastici, što potvrđuje obje hipoteze.

Ključne riječi: izvannastavna aktivnost, gimnastika, sportska gimnastika

ABSTRACT

This work presents significance of gymnastics as extracurricular sport activity by focusing on the benefits of exercising gymnastics in a way that it effects greater quality of one's life. Elements of acrobatics, skips, movements on bars and balance beam positions are analyzed and partially supported with images. The aim of this work was to present basic gymnastic elements, as well as completed gymnastic exercises that contribute to development of pupil's interests for gymnastics as extracurricular activity. The respondent sample was 18 pupils ages 7-8 years. In this research is used scale questionnaire of opinions in which pupils could express their agreement level in span of incorrect – partially correct – correct. This way provides insight into interest levels of male and female first graders for gymnastics as extracurricular sport activity. Results have shown higher level of female pupils' interest for gymnastics than male's. Finally, it is shown that all the pupils had positive attitude towards gymnastics, which confirms both hypotheses.

Keywords: extracurricular activities, gymnastics, artistic gymnastics

SADRŽAJ

1.	UVOD	1
1.1.	Izvannastavne aktivnosti	2
1.1.2.	Izvannastavne kineziološke aktivnosti.....	6
1.2.	Gimnastika	10
1.2.1.	Preventivne vježbe	17
1.2.2.	Akrobatika	21
1.2.3.	Preskoci.....	28
1.2.4.	Upori i visovi na spravama	31
1.2.5.	Ravnotežni položaji na uskim površinama	36
1.3.	Metode učenja u gimnastici	40
1.4.	Planiranje i programiranje gimnastike	46
2.	PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA	54
2.1.	Istraživanja temeljena na stavovima	54
2.2.	Istraživanja temeljena na promjenama motoričkih znanja.....	56
3.	CILJEVI I HIPOTEZE	59
4.	METODE RADA	60
4.1.	Uzorak ispitanika	60
4.2.	Uzorak varijabli.....	60
4.3.	Način provođenja istraživanja.....	60
4.4.	Metode obrade podataka	62
5.	REZULTATI I RASPRAVA.....	63

6.	ZAKLJUČAK.....	70
7.	LITERATURA	71

1. UVOD

Fizička aktivnost postaje sve češće korišteni pojam, posebice u području zdravlja, ali i estetike. Poznato je da bavljenje nekim oblikom tjelovježbe utječe pozitivno na cijelo ljudski sustav, stoga se preporuča usvojiti navike fizičkog vježbanja još od najmlađe dobi. Pored mnoštva oblika tjelovježbe, odlučila sam se prikazati osobno najzanimljiviju – gimnastiku. Gimnastika je poznata kao aktivnost čiji vježbači posjeduju vidljivo visoku koordinaciju i fleksibilnost. Zbog iznimno složenih struktura i gibanja, često stoji vjerovanje da sadrži opasne kretnje te da zbog toga postoji opasnost od ozljeda. Međutim, razni stručnjaci ističu prednosti bavljenja gimnastikom, kako u razdoblju dječjeg rasta i razvoja, tako i u odrasloj dobi kao rekreativni program. Prikazujući prednosti vježbanja gimnastike kao izvannastavne sportske aktivnosti, u ovom radu ću pobliže opisati njezino provođenje na siguran i učenicima zanimljiv način kojima se mogu pobiti predrasude vezane za gimnastiku. Upravo ljepota složenih elemenata i vježbi je bila pokretač za pisanje ovog diplomskog rada pod temom „Izvannastavna sportska aktivnost Gimnastika“. Time predmetom ovog istraživanja postavljam razinu interesa učenika za sportsku gimnastiku, što direktno utječe na njezino provođenje kao izvannastavna aktivnost. Vjerujući kako su teže izvedive gimnastičke strukture razlog isticanja i zadivljenosti ovom sportskom granom, odlučila sam prikazati vježbe koje se mogu izvoditi u sklopu izvannastavne sportske aktivnosti, metode i planiranje potrebno za izvođenje te istraživanje kojim se dobiva na uvid trenutno stanje učeničkih stavova prema gimnastici. Cilj istraživanja je bio prikazati gimnastičke elemente i vježbe učenicima čime bi se formirali njihovi stavovi o interesu za gimnastiku. Mišljenja učenika prikupljala su se putem anketnog upitnika u kojem su učenici izražavali razinu slaganja sa tvrdnjama.

1.1. Izvannastavne aktivnosti

U školskoj praksi su se tijekom godina izmjenjivali razni pojmovi učeničkih aktivnosti, počevši od termina slobodne aktivnosti, izvanrazredne aktivnosti do izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti. Danas je jasna podjela ovih pojmova koji tumači međusobne razlike. Pojam slobodne aktivnosti se najviše koristio u prošlosti, sve dok se nisu prepoznala pogrešna shvaćanja u obuhvatnosti i tumačenju termina. Time je istaknuto da slobodne aktivnosti sadrže i obim aktivnosti koje nisu slobodne, te je zbog te činjenice uveden pojam izvannastavnog rada. Drugim riječima, slobodne aktivnosti su bile aktivnosti slobodnog odabira, no rad je u njima bio obavezan. Osvrnemo li se na suvremeno tumačenje navedenih pojmova, ističu se izvannastavne i izvanškolske aktivnosti koje zajedno čine dobro poznati i korišteni pojam – slobodne aktivnosti. Izvannastavne aktivnosti se, prema tome, može svesti na jednu definiciju među mnoštvom ponuđenih, a to je da one čine organizacijske skupove učenika koji za svrhu imaju neko odgojno-obrazovno obilježje te se provodi u slobodno vrijeme učenika. Navedena definicija ima širi opis, pa je tako poznato da se u izvannastavnim aktivnostima učenici okupljaju prvenstveno zbog interesa koji ih veže za određenu aktivnost, a ne zbog propisane obaveze. Time se i mjesto održavanja izvannastavnih aktivnosti često ne provodi u jednom razrednom odjelu, već u posebno formiranim skupinama. Uz to, u izvannastavnim aktivnostima može sudjelovati bilo koji učenik koji pokaže interes za sudjelovanje, bez obzira na nadarenost ili predznanje. Za razliku od izvannastavnih aktivnosti, izvanškolske aktivnosti čine sadržaji koje ne djeluju u sklopu škole, ali imaju neke zajedničke odgojne komponente kao i izvannastavne aktivnosti, odnosno razvijaju specifične sposobnosti učenika. Findak i Stella (1985) navode da je ključna odrednica izvanškolskih aktivnosti, iako se provode u raznim centrima, klubovima i organizacijama, da obavezno djeluju u suradnji sa školom te da služe kao nadogradnja i usavršavanje ponuđenog programa u obliku izvannastavne aktivnosti. Zajednička komponenta izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti je upravo motivacija učenika, koja dovodi do veće angažiranosti i razvoja ambicija.

Prema Nastavnom planu i programu za osnovnu školu, izvannastavne aktivnosti se dijele u 8 područja: jezično-umjetničko, prirodoslovno-matematičko, sportsko-zdravstveno-rekreacijsko, njegovanje nacionalne i kulturne baštine, očuvanje prirode i okoliša te zdravog načina života, društveno humanistički projekti i radionice, učeničko zadrugarstvo i tehničko stvaralaštvo. Prema Nacionalnom okvirnom kurikulumu (2011), osmišljavanje izvannastavnih aktivnosti propisano je prema sljedećim odgojno-obrazovnim područjima: jezično-komunikacijsko, društveno-humanističko, matematičko-prirodoslovno, tehničko-tehnologijsko, tjelesno-zdravstveno, umjetničko te područje praktičnog rada i dizajniranja. Na našim prostorima izvannastavne aktivnosti prati pozitivno obilježje, koje najčešće glasi da izvannastavne aktivnosti potiču stvaralaštvo kod učenika. Međutim, u inozemnim istraživanjima je utvrđeno da se izvannastavne aktivnosti vežu za cjeloviti razvoj učenika u kontekstu razvoja njegovih vještina. Zajednički gledano, izvannastavne aktivnosti kao bitnu odrednicu imaju svoju pedagošku svrhu, koja je usko povezana sa pojmom suvremene škole. Naime, suvremena škola djeluje po principu stvaranja po mjeri učenika, dok izvannastavne aktivnosti realiziraju tu svrhu svojom umjetničkom, produktivnom i stvaralačkom dimenzijom. Time se izvannastavne aktivnosti posebice uklapaju u pojam suvremene škole, budući da uvelike odstupaju od pasivnog rada u tradicionalnom obliku poučavanja. Glavne odrednice suvremene škole jesu angažiranost, otvorenost i samoupravnost (Pejić Papak i Vidulin, 2016, prema Puževski, 2002) koje su, između ostalog glavne odrednice i izvannastavnih aktivnosti. Izvannastavne aktivnosti imaju pregršt prednosti za razvoj učenika, te isto tako Šiljković i sur. (2007) navode da su se razni autori složili da postoji višestruka korist od pohađanja izvannastavnih aktivnosti. Takve prednosti uključuju razvijanje sposobnosti za timski rad, razvijanje osjećaja za pripadanje vršnjačkoj skupini, povećanje školskog uspjeha, višu razinu privrženosti školi, razvoj učenikove originalnosti, individualnosti i osobnosti, prevencija maloljetničkog kriminala, izvršavanje domaće zadaće, ističe se važnost suradničkog učenja, poticanje kritičkog i logičkog mišljenja, razvijanje svijesti o skupnoj odgovornosti, dijeljenju osjećaja, komuniciranju, odlučivanju, stvaranju povjerenja i općenito razvijanje želje za

istraživanjem. Sve navedene sposobnosti se prema Durlak i Weissberg (2007) mogu razvrstati u tri glavne skupine: razlučivanje i iskazivanje osjećaja i stavova, lakše i bolje prilagođavanje ponašanja te osjetno poboljšavanje uspjeha u školi. Ipak, razvijanje odnosa s vršnjacima je najveća prednost koju izvannastavne aktivnosti nude. Budući da se krug vršnjaka smatra mikrosustavom u kojem dijete odrasta, ono radi veliki utjecaj na psihički razvitak pojedinca. Pozitivan odnos s vršnjacima smanjuje osjećaj izoliranosti, povećava samopouzdanje te djeluje preventivno na daljnji razvitak ponašanja pojedinca. Osim brojnih pogodnosti koje izvannastavne aktivnosti nude, bitnu značajku imaju i priredbe, odnosno natjecanja iz područja izvannastavnih aktivnosti. Prezentiranje i prikazivanje stečenih sposobnosti donosi korist školi kao instituciji, ali i učeniku kao inividui. Takva događanja i priredbe školi pridonose u pogledu promicanja kulturne i javne djelatnosti, ali najveću važnost drži upravo prikazivanje napretka i sposobnosti učenika kao pojedinca. Prema Pejić Papak i Vidulin, (2016), školske priredbe izvannastavnih aktivnosti predstavljaju i „drugu legitimaciju škole“, ali i prigodu da učenici postignu što bolje rezultate.

Kao i u svakom provođenju aktivnosti u određenom području, izvannastavne aktivnosti mogu sadržavati nekoliko poteškoća koje ometaju očekivane ishode rada. Jedan od tih problema je vezan za ulogu učitelja. Autori Findak i Stella (1985) navode da uloga nastavnika u početku može biti kao inicijator i voditelj, no kasnije on postaje i mentor i suradnik, te time prikazuje širu sliku učitelja koji provodi određenu izvannastavnu aktivnost. Valjan-Vukić (2016) dodaje kako učitelj ima ulogu i dijagnostičara i organizatora budući da se od njega traži da primijeti i osluškuje potrebe i interese učenika s kojima provodi izvannastavnu aktivnost, te da promišljeno i kreativno vodi svoje učenike prema njihovim sposobnostima. Novosel (2006) se slaže i dodaje da djeca ne trebaju biti kopija voditeljevih želja, već da im treba dopustiti slobodu da budu ono što i jesu – djeca. Time autorica objašnjava kako učitelj nije voditelj samo ako zna priložiti svoje ideje, već i ako zna oslušivati učenike i prepoznati njihovu originalnost. Originalnost je posebno važna u izvannastavnim aktivnostima jer usmjerava i mijenja

stanje cijele grupe uvođenjem novih elemenata među učenicima, a osim toga, djeluje na ustrajnost i motivaciju cijele grupe. Ukoliko je učitelj nedovoljno osposobljen za organiziranje i provedbu aktivnosti, učenici će biti uskraćeni za individualni prosperitet koji se stječe izvannastavnim aktivnostima. Osim stručne osposobljenosti učitelja za provođenje sadržaja izvannastavne aktivnosti, autorica Valjan-Vukić (2016) ukazuje na problem koji se referira na odnos učitelja i učenika. Naime, u istraživanju autorice je pokazano kako većina učenika viših razreda osnovne škole ima pozitivan odnos s voditeljem aktivnosti, no ističu kako im voditelji ne predstavljaju osobu kojoj bi se obratili za savjet. Ova činjenica govori o pristupačnosti i toplini voditelja aktivnosti, koja može imati veći značaj za učenike od obrazovne razine koju voditelj aktivnosti posjeduje. S druge strane, postoje i učitelji koji su prema svim parametrima dovoljno pripremljeni za provođenje određene izvannastavne aktivnosti, no susreću se s problemom materijalno-tehničko-financijske prirode. Pod tim pojmom se podrazumijevaju neodgovarajući prostor i nastavna sredstva i pomagala. Za izvannastavnu aktivnost sportske gimnastike je poželjno imati karike, strunjače, grede, trampolin i ostala potrebna sredstva i pomagala. Ukoliko škola nije u mogućnosti uvesti potrebna sredstva, takva izvannastavna aktivnost se može odrađivati pravovaljano, odnosno ne mogu se održavati svi aspekti koje izvannastavna aktivnost gimnastike donosi. Kao materijalno-tehničko-financijski problem ističe se i higijena prostora u kojem se aktivnost održava, primjerice čistoća i sigurnost sprava te funkcionalnost i održavanje svlačionica. Treći problem s kojim se učitelji susreću je nedovoljan broj tjednih sati za provođenje izvannastavne aktivnosti. Škola može pripisati normu sati na 1 sat tjedno, no za vidljive rezultate često je potrebno puno više sati, pogotovo u slučaju aktivnosti poput skijanja i plivanja kad je u određenom razdoblju potreban znatno veći broj sati. U tom slučaju škola očekuje dobre rezultate učenika koji pohađaju izvannastavne aktivnosti kako bi se promicala njezina kulturna i javna djelatnost, no učenicima ne daje dovoljno vremena za pripremu i razvoj vještina. Jedan od važnih čimbenika koji može utjecati na brojnost učenika u izvannastavnim aktivnostima je upravo preopterećenost učenika drugim školskim obavezama. Pri pojavi takve situacije, učenici izvannastavne aktivnosti ne smatraju slobodnim vremenom, već

im se razvija slika o još jednom obaveznom predmetu za koji će ga se teretiti. Sve navedeno dovodi i do pojave nepogodnog termina za održavanje aktivnosti, budući da se treba prilagoditi učenicima različitih generacija i njihovim školskim obavezama, kao i izvanškolskim aktivnostima. Osim svega navedenog, učitelji znaju isticati i nedostatak potpore za provođenje izvannastavnih aktivnosti, uključujući roditelje, vanjske suradnike, medije i lokalne ustanove. Motivirani i entuzijastični voditelj aktivnosti će se u svom radu sresti najmanje s jednim čimbenikom koji mu otežava provođenje aktivnosti, no uz upornost i volju za radom, moguće je i dalje pružiti učenicima kvalitetno provođenje slobodnog vremena. Zaključno sa svim navedenim poteškoćama za provođenje izvannastavnih aktivnosti, problem predstavljaju i unaprijed određene izvannastavne aktivnosti pri čemu se nije uzeo u obzir interes učenika. Ovu činjenicu potkrepljuje i istraživanje autorice Pejić Papak, (2011), u kojem su zabilježeni odgovori voditelja izvannastavnih aktivnosti koji govore da se u školama često nude unaprijed određene aktivnosti, bez prethodnog utvrđivanja sadržaja koji bi bili zanimljivi učenicima. Interesi učenika se nastoje preispitati raznim izložbama, radionicama, časopisima i nastupima, a uz to škole često nude Dane otvorenih vrata. Nakon toga se ističe važnost učiteljevih bilješki i praćenja interesnih područja učenika te se uz sve prikupljene informacije odlučuje o najboljem izboru izvannastavnih aktivnosti. Time se rješava problem monotonije, odnosno ponavljanjem izvannastavnih aktivnosti za koje učenici ne pokazuju dovoljni interes, a promiče se raznovrsnost i suvremenost uvođenjem novih aktivnosti. Kad se pogleda zasebno područje tjelesno – zdravstvene kulture, ističe se činjenica da su najveća poteškoća u provođenju aktivnosti u tom području slabi materijalni uvjeti. Ovu tvrdnju podupire i istraživanje autora Šumanović i sur. iz 2016.godine. Autori su ponudili učiteljima razredne nastave, ujedno i ispitanicima, anketni upitnik preko kojega su oni izražavali svoje stavove o poteškoćama u provođenju tjelesno – zdravstvene kulture. Kao najizraženiji problem su istaknuli slabe materijalne uvjete, no isto tako tvrde da su potrebna češća profesionalna usavršavanja učitelja za navedeno područje u obliku raznih seminara.

Za sve navedene poteškoće prethodno opisane, Pejić Papak, (2011) predlaže rješenja koja mogu pridonijeti projekciji dinamičnijeg razvoja izvannastavnih aktivnosti. Prva preporuka se sastoji od uključivanja učenika u izvannastavne aktivnosti na temelju zainteresiranosti bez da se od njih očekuje određena razina sposobnosti za rad u toj izvannastavnoj aktivnosti. Druga preporuka nalaže veća financijska sredstva za rad koja utječu i na sigurnost učenika, dok se treća preporuka odnosi na mogućnost rada u jednoj smjeni kako bi se izbjegla preopterećenost djece. Ostale preporuke uključuju fond sati od 2 sata tjedno, bilježenje napretka tijekom procesa, a ne samo na kraju, individualizirani pristup, isticanje sudjelovanja kao stavku bitniju od pobjede i natjecanja te stručna usavršavanja učitelja.

1.1.2. Izvannastavne kineziološke aktivnosti

Izvannastavne aktivnosti se mogu podijeliti u nekoliko područja ovisno o interesu učenika. Gledano prema Nastavnom planu i programu (2006), jedno od tih područja čini sportsko-zdravstveno-rekreacijsko područje, dok u Nacionalnom okvirnom kurikulumu (2011) stoji da se osmišljavanje izvannastavnih aktivnosti može kreirati prema tjelesno-zdravstvenom odgojno-obrazovnom području. Oba područja čine sinonime koji su nužni za provođenje izvannastavnih kinezioloških aktivnosti. Prije svega, izvannastavne kineziološke aktivnosti postaju sve popularnije upravo zbog toga što odstupaju od modernog načina života. Poznato je da učenici sve više vremena provode za računalima i mobilnim telefonima te da je tjelesna aktivnost generalno u opadanju. Autori Stella i Stranić se slažu te nadodaju da učenici sve više počinju biti svjesni negativnih navika te da prepoznaju i razlikuju slobodno vrijeme koje je provedeno korisno od onoga koje je čisti nerad (1984). Zbog te činjenice se sve više nastoji potaknuti učenike na kretanje i vježbanje koje prkosi pojmu sjedeće rekreacije te se naglašava velika psihička i fizička korist od vježbanja. Kako je prikazano u analizi propisanih nastavnih sadržaja Tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnom školstvu (Alić i sur., 2016.), u hrvatskom školstvu nedostaju određeni sadržaji. Naime, kurikulum Europske komisije nalaže da treba biti 9 kategorija nastavnih

sadržaja. Kako je analizom utvrđeno da u Hrvatskoj nedostaje redovnih sadržaja za niže razrede osnovne škole u kategorijama plivanje, aktivnosti u prirodi, fitness i zdravlje te zimski sportovi, upravo izvannastavnim kineziološkim aktivnostima može se pokriti i taj nedostatak u školstvu. S ovim problemom se slaže i definicija izvannastavnih kinezioloških aktivnosti, odnosno slobodnih sportskih aktivnosti. Prema Stella i Stranić, glasi da se takvim aktivnostima proširuju i obogaćuju odgojno – obrazovni sadržaji (1984). Podrazumijeva se da to nije nužno, već da izvannastavne kineziološke aktivnosti mogu još više potaknuti i razvijati vještine ostalih kategorija, kao što su primjerice atletika i gimnastika. Osim prema kurikulumu Europske komisije, kanadski razvojni program koji se zove Canada's long – term athlete development (LTAD) program, tvrdi da učenici trebaju usvojiti sva motorička znanja koja se izvode na tlu, u vodi, na snijegu i ledu te u zraku. Sva motorička znanja koja bi se usvojila na ovako širokoj paleti uvjeta za izvođenje vježbi, zajedno čine pojam tjelesne pismenosti koji postaje sve popularniji u svijetu tjelovježbe. Prema Petrović, Đ., (2018), tjelovježba ima ulogu u razvitku samodiscipline i radnih navika ukoliko se približi učenicima već od najmlađe dobi. Kako je prikazano u Programme: Long Term Athlete Development and Sport, postoji i određeni period kad je usvajanje motoričkih znanja koji vode ka tjelesnoj pismenosti najvažniji. Za djevojčice, najbitniji period je od 7. do 9. godine, odnosno od 1.do 3.razreda osnovne škole, a za dječake od 7. do 12. godine, točnije od 1. do 6. razreda osnovne škole. Smatra se da je to razdoblje optimalno za razvoj motoričkih znanja – koordinacije, ravnoteže, brzine, fleksibilnosti i snage. Što se tiče fizičke dobrobiti koje tjelovježba ostavlja na učenike, u prvom redu je pravilan rad i razvoj mišića, uključujući i srce. Veliku ulogu ima u cijelom lokomotornom sustavu, kao i u kardiovaskularnom te je od najveće važnosti u već spomenutoj dječjoj, odnosno učeničkoj dobi, dok je cijeli organizam u morfološkom, motoričkom, funkcionalnom i psihološkom razvoju.

Prema autorima Findak i Stella (1985) ,najpoznatiji oblici izvannastavnih aktivnosti su sadržavali:

-mikropauze: traju 3-5 minuta tijekom nastave kako bi se aktivnim odmorom spriječio umor učenika

- makropauze: traju oko 15 minuta i njihov cilj je spontano provođenje zabavnih i aktivnih pauza
- natjecanja u razredu : do izražaja dolazi masovnost i uključenost učenika
- priredbe : provode se kombinirano s drugim odgojno-obrazovnim područjima ili samostalno
- izleti: vrlo je važna priprema učitelja i određivanje cilja i zadaća
- obuka neplivača: postaje sve češće provoden oblik rada
- pohodi i planinarenja: oba pojma čine višednevni organizirani boravak u prirodi te pohod može uključivati i planinarenje (pješačenje)
- zimovanja i ljetovanja: zimovanja se često provode na snijegu zbog obrazovnih ciljeva, dok se ljetovanja često vežu uz pojam škole u prirodi
- školski sportski klubovi: sadržaj školskog sportskog kluba razlikuje se od ostalih oblika rada zbog redovnih natjecanja i treninga, a važna je značajka i djelovanje u ekipama.

Međutim, 2009.godine na snagu stupa nova podjela:

- Locirane izvannastavne kineziološke aktivnosti (natjecanja, priredbe, mikropauze i poduka neplivača)
- Dislocirane izvannastavne kineziološke aktivnosti (pješačenje, planinarenje, koturaljkanje i biciklizam)
- Međupredmetne izvannastavne kineziološke aktivnosti (izleti, logorovanja i sl.)

Prskalo, I. (2007) navodi da su kineziološke aktivnosti jedna od rijetkih ljudskih aktivnosti kojima se utječe na široki spektar ljudskih obilježja. Drugim riječima, kineziološkim aktivnostima se ne utječe samo na morfološka, funkcionalna i motorička obilježja, već je naglasak na velikom utjecaju na kognitivne i konativne funkcije pojedinca. Prema tome, pored iznimno važne fizičke dobrobiti kineziološke aktivnosti za zdravlje učenika, veliki značaj se pridaje i psihološkoj dobrobiti. Naime, prema Petrović (2016), tjelovježbom se podiže raspoloženje te ublažava anksioznost i stres učenika. To znači da tjelovježba

usmjerava misli učenika, smanjuje razinu briga i napetosti te drži zadovoljavajuću razinu raspoloženja. Isto tako, vrijedi i obrnuto. Mraković je svojim istraživanjem (1982) utvrdio da i određeni oblici anksioznosti (interpersonalna anksioznost i nedostatak hrabrosti) negativno utječu i na izvođenje i uspjeh u kineziološkim aktivnostima. Dakako, to nije uvijek slučaj, već anksioznost može djelovati pozitivno kad je želja za uspjehom jača od emocionalne nestabilnosti. Prema tome, anksioznost i tjelovježba su usko povezani pojmovi koji direktno utječu jedno na drugo na način da anksioznost u većini slučajeva ometa uspješno izvođenje kineziološke aktivnosti, a kineziološka aktivnost smanjuje razinu anksioznosti. Upravo zbog te činjenice je još važnije provođenje kinezioloških aktivnosti, posebice u odgojnom aspektu. Uz sve navedeno, pokazano je i da tjelovježba ima veliki utjecaj na mentalne sposobnosti učenika, odnosno na radno pamćenje, organizaciju te koncentraciju. Kod većine učenika se primijeti i porast u razini samopoštovanja i samopouzdanja što direktno utječe na pozitivan odnos s vršnjacima. Sve navedene činjenice govore da tjelovježba ima pozitivan učinak na pojedinca i to u mnoštvu područja. Ponekad učitelji primijete kod učenika tijekom tjelovježbe neke negativne osobine. Primjerice, filozofiranje, naizgled dosađivanje tijekom aktivnosti, nametanje kao vođa pred vršnjacima ili površno slušanje uputa. Prema Caput – Jogunica i Barić (2015), ovakve osobine često ukazuju na sportski talentirano dijete kojem je potreban veći poticaj i složeniji pristup. Sve nabrojane negativne osobine u velikom broju slučajeva djeluju zajedno s pozitivnim, pa tako učitelji mogu u istom učeniku primijetiti i veliku znatiželju, težnju ka izvrsnosti, zadivljujuću moć zapažanja i dr.

Prije početka svake tjelesne aktivnosti, a i tijekom, učenici moraju biti vođeni nekim oblikom motivacije. Najčešće se radi o intrinzičnoj motivaciji ukoliko su učenici sami odabrali određenu izvannastavnu aktivnost. Motivacija se definira kao pokretačka snaga svakog pojedinca, koja može biti izazvana različitim uzrocima. Poznati su brojni razlozi zbog kojih se djeca bave nekom tjelesnom aktivnošću, a prema Caput – Jogunica i Barić (2015), kao najpoznatije izdvajaju se:

- Kompetentnost

- Afilijacija
- Grupna pripadnost
- Zdravlje i fitnes
- Natjecanje i pobjeda
- Pomicanje granica
- Socijalno odobravanje
- Igra i zabava

U izvannastavnim aktivnostima veliki se značaj pridaje odgojnom aspektu. Osim što djeluje na psihološko stanje pojedinca, djeluje i na razvoj stava i odnosa s drugim osobama posebice u natjecanjima. Sportska natjecanja često znaju biti puna emocija, stoga je važno usmjeriti i odgojiti učenike za pravilno postupanje u tim situacijama. Učitelji i voditelji bi trebali učenicima pokazati kako se odnosi prema protivniku te na koji način se pošteno odnositi prema svim sudionicima natjecanja. Važno je čekati svoj red, regulirati izražavanje svojih emocija, zabraniti bilo kakav nasilni postupak, poticati smireno razgovaranje. Sve navedene osobine se mogu nazvati općeljudskima, odnosno kulturom natjecatelja.

1.2. Gimnastika

Iako gimnastika ima nekoliko poznatih definicija, uvriježena je sljedeća: „Gimnastika je način vježbanja koji od vježbača zahtjeva i razvija snagu, ravnotežu i agilnost, a može se izvoditi na ili sa spravama“ (Živčić Marković, 2016, prema Goodbody, 1983). Prema Međunarodnoj gimnastičkoj organizaciji, postoji šest gimnastičkih sportova: sportska gimnastika (ženska i muška), ritmička gimnastika, trampolin, akrobatska gimnastika, aerobna gimnastika i „gimnastika za sve“. Iako se natjecanja održavaju prema ovih 6 kategorija sportova, u rekreacijskom smislu postoje i druge grane gimnastike.

Najpoznatije su korektivna i atletska gimnastika čije se izvođenje provodi za drugačije svrhe. Nadalje će ukratko biti opisane sve navedene discipline: sportska gimnastika, ritmička gimnastika, trampoliranje, akrobatska gimnastika, aerobna gimnastika, gimnastika za sve, atletska gimnastika te korektivna gimnastika.

Sportska gimnastika je najpoznatija, a ujedno i najraširenija grana gimnastike. Za razliku od općeg pojma gimnastike, sportska gimnastika se definira kao „sportska grana u kojoj gimnastičari na različitim spravama gimnastičkog višeboja izvode gimnastičke vježbe koje se sastoje od niza raznovrsnih gimnastičkih elemenata i njihovih kombinacija“ (Živčić Marković, 2016). Živčić Marković, 2016, prema Milanović 1997, obrazlaže da sportska gimnastika pripada bazičnim sportovima koji se definiraju kao oblik tjelesne aktivnosti koji sadrži odgojno obrazovne ciljeve koji se mogu samo djelomično usvojiti ili nadoknaditi drugim sportskim disciplinama, čime se ističe važnost sportske gimnastike kao najpoznatije grane gimnastike. Sportska gimnastika se u školama obično razvrstava po drugačijoj podjeli od one natjecateljske (tlo, konj s hvataljkama, itd.). Prema Živčić Marković (2010) sportska gimnastika dijeli se na akrobatiku, preskoke, upore i visove na spravama te ravnotežne položaje na uskim površinama. Ova podjela je najprimjerenija za izvođenje gimnastike u školama, budući da u školi nije moguće organizirati gimnastiku na natjecateljskoj razini koja bi pratila sve discipline elitne gimnastike. Prema tome, u planiranju gimnastike kao izvannastavne aktivnosti koristila bi se podjela na akrobatiku, preskoke, upore i visove na spravi te ravnotežne položaje na uskim površinama. Dakako, ukoliko se sportska gimnastika održava kao izvannastavna aktivnost, ona treba imati složenije elemente od redovnih sadržaja nastave Tjelesne i zdravstvene kulture, no bliže i poznatije od gimnastike koja bi djelovala kao izvanškolska aktivnost.

Gimnastičari se u ovoj grani gimnastike mogu natjecati u šest disciplina: tlo, konj s hvataljkama, karike, preskok, ruče i preča. Od početka je posebitost muške sportske gimnastike bila u iskazivanju snage, koordinacije i radne sposobnosti. Za razliku od gimnastičara, gimnastičarke se mogu natjecati u četiri discipline: preskok, dvovisinske ruče, greda i tlo. Kod ženske sportske gimnastike se očekivala ponajprije fleksibilnost,

ravnoteža i koordinativne sposobnosti pri izvođenju gimnastičkih elemenata, čime se indirektno prikazivao ukupni estetski dojam vježbe. U ženskoj sportskoj gimnastici se ističu Olga Korbut i Nadia Comaneci. Olga Korbut je unijela veliki preokret i divljenje publike 1972.godine u Munchenu prikazavši izvođenje gimnastike inovativnim načinom, dok je Nadia Comaneci bila prva i jedina vježbačica koja je osvojila maksimalnu ocjenu 10 za vježbu na dvovisinskim ručama. Korbut i Comaneci zbog svojih doprinosa gimnastici, i dan danas slove za vježbačice koje su unijele preokret u području sportske gimnastike.

Ritmička gimnastika se definira kao grana sporta u kojoj ritmičarke „prezentiraju gimnastičku vježbu uz glazbenu pratnju, bez rekvizita ili manipulirajući jednim od propisanih rekvizita“ (Živčić Marković, 2016). Ritmička gimnastika je svoj naziv dobila preko pojma „moderne gimnastike“, zatim ritmičko-sportske gimnastike, do konačnog naziva – ritmička gimnastika. Ritmička gimnastika čini spoj elemenata baleta, plesa i gimnastike. U pravilu se od rekvizita koriste čunjevi, vijača, obruč, lopta i traka. Ako ritmičarka nastupa samostalno, tada se koristi jedan ili nijedan rekvizit, a ako nastupaju skupno, onda mogu biti do dva rekvizita, pod uvjetom da se izmjenjuju među vježbačicama. Kako navodi Međunarodno gimnastička organizacija, ritmičku gimnastiku je potrebno izvoditi na tlu dimenzija 13x13 metara. Motoričke kvalitete koje se očekuju od ritmičarki jesu ravnoteža, fleksibilnost, koordinacija, manipulacija rekvizitima, orijentacija u prostoru te snaga. U ritmičkoj gimnastici se veliki značaj pridaje glazbenoj komponenti, stoga se od početka nastoji usvojiti ritam preko raznih oblika rada, kao što su pljeskanje, tapkanje, hodanje i taktiranje (Wolf Cvitak i sur., 2004). U natjecateljskoj ritmičkoj gimnastici se ne ocjenjuju samo plesni elementi koje ritmičarka izvodi, već i prilagođenost i usklađenost glazbe, odabir kostima te težina elemenata koji se izvode. Prilikom planiranja ritmičke gimnastike u školama, poželjno je držati se 3 osnovna principa estetskih gibanja: učinkovitost, primjerenost i primjenjivost. Ukoliko se radi o rekreativnom ili izvannastavnom sadržaju, tada se slijede principi individualnosti, učinkovitosti i zanimljivosti (Miletić, 2007).

Muška sportska gimnastika se počela razvijati 1970-ih godina u Japanu, no danas još nije prihvaćena kao punopravna članica od strane Međunarodne gimnastičke organizacije. Iako nije moguće natjecati se u muškoj sportskoj gimnastici na internacionalnoj razini pod vodstvom Međunarodne gimnastičke organizacije, moguće je u obliku „Men's RG World Championship“ kao Svjetskog prvenstva. Dozvoljena su i natjecanja unutar države koja postupno povećavaju broj država koje se natječu. U muškoj ritmičkoj gimnastici se prikazuju i elementi akrobatike, borilačkih vještina i elementi snage, što ju čini drugačijom od ženske ritmičke gimnastike u kojoj se naglasak stavlja na fleksibilnost i plesne vještine. Kineska borilačka vještina koja je uvrštena u izvođenje muške ritmičke gimnastike se naziva „wushu“ koja djeluje po principu da simulira udarce nogama i rukama u različitim stavovima i skokovima kao i obrambene i napadačke kretnje uporabom rekvizita (najčešće štapa). Kako je već spomenuto, u ritmičkoj gimnastici se u pravilu koriste rekviziti čunjevi, vijača, обруч, lopta i traka, dok se kod muške ritmičke gimnastike pojavljuju dvostruki обручи, palica, vijača i čunjevi. Kad se usporedi muška sportska gimnastika i muška ritmička gimnastika, razlika je prvenstveno u glazbenoj pratnji koje kod sportske gimnastike nema i kod odabira rekvizita, koji u sportskoj gimnastici nisu dopušteni (Jurinec i sur., 2008). Glede geografske popularnosti ovog sporta, muška ritmička gimnastika dominira u Aziji gdje se 2003. održalo prvo Svjetsko prvenstvo u muškoj sportskoj gimnastici (Japan). Ukoliko se muška ritmička gimnastika promatra kao mogući nastavni sadržaj, činjenice pokazuju da je interes profesora kineziologije za izvođenje ove grane gimnastike sve veći. Nažalost, muški studenti kineziologije nisu obavezni pohađati ritmičku gimnastiku, što nije u skladu s određenim brojem nastavnih tema osnovnih i srednjih škola koje pokrivaju područje ritmičke gimnastike. Dok neki stručnjaci zagovaraju uključivanje muške populacije u ritmičku gimnastiku, drugi tvrde da se treba uvesti posebna grana muške sportske gimnastike. Povrh svega, uvođenjem ritmičke gimnastike za muškarce u škole može se smanjiti barijera između rodnih prava učenika, posebice u sportu.

Trampoliranje je „gimnastička sportska grana u kojoj natjecatelji na trampolinu izvode različite skokove i njihove kombinacije u obliku vježbi“ (Živčić Marković, 2016, prema Živčić, 2007). Za osnutak ove grane sporta zaslužan je George Nissen koji je prvi konstruirao spravu – trampolin (odrazna daska). U sklopu trampoliranja kao natjecateljske grane, izvodi se u nekoliko disciplina: veliki trampolin, sinkonizirani skokovi na velikom trampolinu, dvostruki mali trampolin i akrobatika. U disciplini veliki trampolin mogu nastupati oba spola, individualno ili u parovima. Ukoliko se izvodi u parovima, skokovi na trampolinu se izvode sinkonizirano na dvjema paralelno postavljenim spravama. S druge strane, u sinkoniziranim skokovima na velikom trampolinu, dva gimnastičara/gimnastičarke istovremeno izvode potpuno iste akrobatske skokove na dvjema paralelno postavljenim velikim trampolinima. Iako se izvodi sinkonizirano, tehnička izvedba vježbača se procjenjuje zasebno. Dvostruki mali trampolin je sprava koja se sastoji od jedne koso i jedno ravno postavljene elastične mreže. Dvije elastične mreže se koriste kako bi gimnastičar koji izvodi vježbu, mogao nakon zaleta izvesti dva povezana akrobatska skoka, odnosno jedan skok s kosog, a drugi s ravnog dijela trampolina. Akrobatika je posljednja disciplina trampoliranja u kojoj se na akrobatskoj (elastičnoj) stazi izvodi serija međusobno povezanih akrobatskih elemenata. Izvođenje elemenata započinje isključivo s zaletom do 10 metara te obavezno uključuje fazu leta pri kojoj se izvodi kombinacija premeta i salta.

Akrobatska gimnastika je poznata i po nazivu u prošlosti, sportska akrobatika. U ovoj grani vježbači skupno ili u parovima prezentiraju svoje akrobatske vještine gimnastičkom vježbom. Prepoznatljivi elementi akrobatske gimnastike su statični elementi (izdržaj, poza) u kojima se daje značaj fleksibilnosti i snazi koja je potrebna za izvođenje, te dinamični elementi koji uključuju bacanje i hvatanje vježbača s kombinacijom salta i rotacije. Iako akrobatska gimnastika nije članica olimpijskih sportova, na međunarodnoj razini se održava u pet kategorija: ženski par, muški par, mješoviti par (muškarac i žena), ženska skupina (3 žene) i muška skupina (4 muškarca).

Aerobna gimnastika je najčešće poznata kao rekreativni oblik vježbanja, odnosno fitness program. U aerobnoj gimnastici je naglasak na kontinuiranom izvođenju jednostavnih pokreta visokog intenziteta uz glazbu. Za izvođače je važno da prikazuju sedam osnovnih koraka: march, jogg, knee lift, skip, high kick, jumping jack i lunge. U prijevodu su to elementi hodanja, trčanja zabacivanjem potkoljenice, poskoka prednoženjem zgrčeno, niskih prednoženja, poskoka visokim prednoženjem, poskoka u stav raskoračni, poskoka iskorakom natrag ili u stranu. Aerobna gimnastika, odnosno aerobika, izdvaja poboljšanje kardiovaskularnog sustava, kondicijske sposobnosti i oblikovanje tijela kao glavne ciljeve ovog sporta.

„Gimnastika za sve“ se uvelike razlikuje od ostalih grana gimnastike budući da ona nije istog natjecateljskog karaktera kao prethodno spomenute discipline, već je njezin glavni cilj prihvaćanje različitosti i stvaranje prijateljstava. „Gimnastika za sve“ djeluje po principu iskušavanja gimnastičkih vještina i znanja bez obzira na spol, dob, predznanje ili tjelesne sposobnosti (Fišter, 2015). Prema tome, u „gimnastici za sve“ se podrazumijeva da mogu sudjelovati i osobe s invaliditetom. Ova gimnastika se temelji na prethodno spomenutim granama gimnastike. „Gimnastika za sve“ je moderna grana gimnastike koja prvenstveno teži zabavi, kreativnosti, dobrom raspoloženju i promicanju zdravom načinu života. Na raspolaganju je i Tehnički odbor „Gimnastike za sve“ koji se bavi suradnjom, pružanjem savjeta, usluga, informacija i raznih oblika pomoći. Ipak, postoji određena forma ove grane gimnastike, a to je „4F“ sustav koji promiče: zabavu (fun), prikladnost (fitness), osnove (fundamentals) i prijateljstvo (friendship). Postoje i neki važni festivali koji se vežu uz pojam „Gimnastike za sve“, a to su festival Gymnaestrada, World gym for life challenge, Eurogym, European gym for life challenge i Golden Age Gym Festival. Iako u Hrvatskoj „Gimnastika za sve“ još ne postoji, iznimno je popularna u nekim drugim zemljama kao što su Velika Britanija, Švicarska i Australija. Međutim, u Hrvatskoj se nastoji provoditi kroz razne rekreativne oblike rada u predškolskim ustanovama ili kao rekreacija za odrasle.

Atletska gimnastika je danas poznata pod nazivom „bodybuilding“. Glavne značajke koje opisuju atletske gimnastiku su vježbanje, odmor i prehrana (Čabrić, 1973.). Vježbanje uključuje pomno izabrane vježbe koje djeluju na određenu skupinu mišića stvaranjem otpora. U atleskoj gimnastici se pri vježbanju koriste utezi i drugi slični rekviziti s težinom. Odmor je vrlo bitan za obnavljanje mišićnog tkiva, a prehrana se temelji na visokom unosu bjelancevina. Za razliku od ostalih grana gimnastike, atletska gimnastika se fokusira na vanjski izgled vježbača, odnosno na razvoj i povećanje mišićne mase, dok se primjerice, sportska gimnastika fokusira na razvoj motoričkih znanja. Pa tako vidimo da se vanjski izgled vježbača nastoji voditi nekim kriterijima, kao što su idealne tjelesne proporcije i preporučene težine tijela. Čabrić uvodi i novi pojam u vježbanje, a to je zamišljeni rad mišića. Ovu pojavu objašnjava kao dotok krvi u mišiće koji sudjeluju u zamišljenom radu te ubrzavanje disanja i pulsa. Drugim riječima, u svakom tipu vježbanja je važno imati i koncentraciju i pažnju prema onome što se izvodi kako bi učinak bio optimalan. Atlesku gimnastiku ne treba miješati s atletikom, budući da je atletika zaseban sport koji ima vrlo malo sličnosti s bodybuildingom. Pored svega rečenog, atletska gimnastika je u porastu što se tiče popularnosti, iako su njeni počeci bili prije jako puno godina.

Korektivna gimnastika, koja se često u literaturi pronade i kao medicinska gimnastika, ima za cilj vježbanja liječenje vježbača u fizičkom smislu. Koturović, i Jeričević (1976) navode da svrha korektivne gimnastike nije samo u popravljaju i liječenju stanja, već ima i preventivnu ulogu. U literaturi stoji da korektivna gimnastika treba obuhvatiti cijelu muskulaturu, ali je naglasak na oslabljenim dijelovima tijela. S korektivnom gimnastikom se često vežu i ortopedska ili terapijska gimnastika koje čine vrlo bliske sinonime. Glavne vježbe koje čine korektivnu gimnastiku jesu one koje popravljaju i održavaju držanje tijela ispravnim. Najpoznatija odstupanja od normalnog stava jesu kifoza, lordoza, skolioza, ravna leđa, ispupčene grudi, izdubljene grudi, ravne grudi, „X“ noge, „O“ noge, ravno stopalo i rasplinuto stopalo. Stoga se često učenicima s ovakvim odstupanjima preporuča bavljenje korektivnom gimnastikom dok su još u fizičkom razvoju. Vježbe koje

se izvode u ovom tipu gimnastike su jednostavne, većinom bez pomagala i u ležećem ili stojećem položaju s visokom koncentracijom na učvršćivanje muskulature prilikom izvođenja vježbe.

Za gimnastiku u školi je poznato da se često znaju čuti izrazi poput „zvijezda“ ili „svijeća“ umjesto premet i stoj na lopaticama, no takvi izrazi služe za prvotno upoznavanje učenika s elementom. Treneri, odnosno učitelji, postupno počnu zamjenjivati svakodnevne izraze s onim stručnima, kad i učenici počnu razumijevati pojmove bez pojašnjavanja. Za izvođenje elemenata gimnastike, posebice govoreći o akrobatskoj gimnastici, za vježbača je važno posjedovanje dovoljne razine biotičkih motoričkih znanja: koordinacije, brzine, snage, fleksibilnosti i ravnoteže. Koordinacija je važna za prilagođavanje i odražavanje tijela u prostoru i vremenu, dok se brzina očituje u naglim promjenama smjera kretanja i izvođenju elemenata u što kraćem vremenu. Snaga se očituje u eksplozivnim kretnjama ruku i nogu, a ravnoteža je nužna kako bi vježbač mogao prikazati sve faze vježbe, posebice one statičnog karaktera. Naposljetku, fleksibilnost je najviše izražena komponenta koju posjeduju vježbači akrobatske gimnastike, najviše zbog estetskog dojma, a zatim i drugih blagodati kao što je prevencija ozljeda. Ovih 5 navedenih znanja ključna su za izvođenje svih sadržaja gimnastike, od natjecateljskih do školskih disciplina, skupina i grana. Svaki osnovni element gimnastike traži, a u isto vrijeme i potiče razvoj spomenutih motoričkih znanja kako bi se metodički moglo nadograđivati i povezivati sadržaje. Osim motoričkih znanja, redovna gimnastička aktivnost može utjecati i na ostale antropološke čimbenike, čime vježbaču daje funkcionalnu, ali i odgojnu komponentu. Odgojne komponente prilikom kojih vježbač usvaja i nadograđuje znanja iz područja gimnastike uključuju upornost, strpljenje, pripremu, usvajanje postupnosti i podizanje svijesti o važnosti hrabrosti i odlučnosti vježbača.

1.2.1. Preventivne vježbe

Preventivne vježbe, odnosno preventivni trening treba biti sastavni dio svake tjelovježbe ili tjelesne aktivnosti, a posebice gimnastičke prirode. Preventivne vježbe se sastoje od skupine povezanih vježbi za zglobove i mišiće koji su najizloženiji prilikom vježbanja kojima je svrha prevencija ozljeda. Preventivne vježbe se većinom rade prije bilo koje aktivnosti, no nekad se i preporučaju nakon cijelog treninga u svrhu istezanja i razvoja fleksibilnosti. Vježbe koje se izvode u preventivnom treningu se izvode precizno, svjesno, voljno, u svim smjerovima, od glave do pete i bez pogreške kako bi održale svoj smisao. Preventivne vježbe se mogu podijeliti prema dijelovima tijela na koje djeluju, pa se tako najčešće izdvajaju zglobovi stopala i šaka, kralježnica te zdjelični pojas. Priložene su fotografije odabranih preventivnih vježbi koje su karakteristične za područje gimnastike:

Slike 1-6: Vježbe za stopala



Slike 7-12: Vježbe za šake



Slike 13-18: Vježbe za kralježnicu i rameni pojas





Slike 19-24: Vježbe za zdjelični pojas i noge



Slike 25-30: Vježbe za trup



1.2.2. Akrobatika

Prije svakog održavanja aktivnosti koje uključuju akrobatske elemente, očekuje se i izvođenje pripremni vježbi kako bi se cijela muskulatura tijela mogla pravovaljano pripremiti za izvođenje težih i zahtjevnijih elemenata. Pripremne vježbe za akrobatiku uključuju jednostavne strukture kojima se tijelo prilagođava pokretima na tlu koje će se kasnije provoditi na puno složenijoj razini.

Prikaz 4: Pripremne vježbe akrobatike



Kao što je prikazano u Prikazu 1, pripremne vježbe za izvođenje akrobatskih elemenata uključuju tri glavne vježbe: povaljke, gimnastičke grbice i hodanja u upor. Svaka od navedenih vježbi se može izvoditi u raznim varijantama, pa tako imamo povaljke na leđima i trbuhu koje mogu biti uvinute, zgrčene i sklonjene, gimnastičke grbice uz pomoć suvježbača, na okomitoj plohi ili u visu, hodanja u upor koja mogu biti prednja i stražnja. Važno je provesti ove pripremne vježbe dovoljno dugo da se tijelo zagrije te se nastoji provoditi ih kroz igru kako bi ujedno imale i ulogu motivacije za daljnje vježbanje.

Tablica 6: Varijante koluta

KOLUT	
NAPRIJED	NATRAG
Zgrčeno	Zgrčeno
Raznožno	Raznožno
Sklonjeno	Sklonjeno
Letom	
Bez upora rukama	

Slike 31-33: Kolut naprijed zgrčeno



Slika 34-35: Kolut naprijed zgrčeno preko prepreke



Slika 36-37: Kolut natrag zgrčeno



Tablica 7: Varijante stoja

STOJ	
NA LOPATICAMA	NA RUKAMA
Ispod kukova	Sunožno
U zaručenju	S bočnim raznoženjem
U uzručenju	S čeonim raznoženjem
Uz glavu	Stoj u kolut naprijed
	Kolut natrag do stoja

Slika 38: Stoj na lopaticama ispod kukova



Slika 39: Stoj na lopaticama u zaručenju



Slika 40: Stoj na lopaticama u uzručenju



Slika 41: Stoj na lopaticama uz glavu



Slika 42: Stoj na rukama sunožno uz ljestve



Tablica 8: Varijante premeta

PREMETI		
STRANCE	NAPRIJED	NATRAG
Bočno	Kroz most	Kroz most
Čeono	Sunožnim doskokom	Sunožno
Uporom jedne ruke	Doskokom na jednu nogu	S raznoženjem
Rondat	Bez upora rukama	Bez upora rukama
Bez upora rukama		

Slike 43-45: Premet strance bočno



Slike 46-47: Premet strance čeno



Slika 48-50: Premet strance uporom jedne roke



Slika 50-52: Premet naprijed kroz most



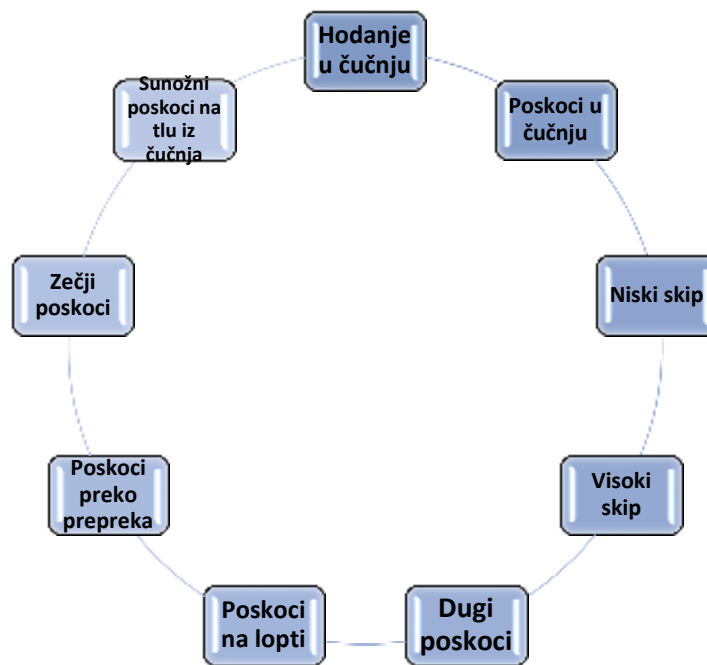
Tablica 9: Varijante salta

SALTO		
NAPRIJED	NATRAG	STRANCE
Zgrčeno	Zgrčeno	Zgrčeno
Sklonjeno	Sklonjeno	Pruženo
Pruženo	Pruženo	

1.2.3. Preskoci

Pripremne vježbe za izvođenje preskoka obuhvaćaju niz vježbi kojima učenik dobiva osjećaj za skokove te zagrijava donje ekstremitete za postizanje eksplozivne snage. Ove pripremne vježbe se mogu izvoditi kroz razne oblike igre budući da učenici poskakivanje smatraju zabavnom vježbom te je moguće organizirati i timski rad u poskocima.

Prikaz 5. Pripremne vježbe za preskoke



Tablica 10: Osnovni elementi preskoka

RAZNOŠKA	ZGRČKA	ODBOČKA	SKLONKA
	Zgrčka s okretom za 180		
	Zgrčka sa zanoženjem		

Slika 53: Raznoška preko suvježbača



Slika 54: Skokovi na odraznoj dasci – pridizanje kukova



Slika 55: Skokovi na odraznoj dasci – priprema za raznošku



Tablica 11: Osnovni elementi skokova na trampolinu:

SKOKOVI BEZ ROTACIJE	SKOKOVI S ROTACIJOM
Skok pruženi	Pruženi skok s okretom od 90 do 720
Skok prednožno - zgrčeni	Skok u upor klečeći
Skok raznožni	Skok u ležanje na leđima
Skok prednožno - raznožni	Skok u ležanje na trbuh
Skok sklonjeni	Skok iz sjeda s okretom za 180
Skok u klek	Skok u kolut naprijed
Skok u sjed	Skok u kolut natrag

1.2.4. Upori i visovi na spravama

Pripremne vježbe za izvođenje vježbi na preči ili karikama odnose se na razvijanje ramenog pojasa i postizanje snage ruku. Priprema uključuje pomicanje tijela vježbača, no ne na način da izvodi potpunu vježbu s njihovima, smakovima i dr. Pripremne vježbe pri kojima učenik stoji u položaju visa ili upora mogu biti izvođene u paru ili ekipi.

Prikaz 6: Pripremne vježbe za upore i visove na spravama



Tablica 12: Osnovni elementi na preči

VIS	NASKOK	SMAK	SASKOK	UZMAH	NJIH	KLIM
Vis o potkoljenicama	Naskok u upor prednji	Smak zgrčenim rukama i nogama	Saskok odnjihom iz upora prednjeg	Jednonožni uzmah na preči (stojeći)	Njih	Klim
Vis uznijeti	Naskok s premahom odnožno	Smak pruženim tijelom	Saskok odnoška s okretom od 90	Sunožni uzmah na preči (stojeći)	Njih strance	
Vis strmoglavi	Naskok s premahom zgrčenim jednonožnim		Saskok prednoška iz upora stražnjeg	Uzmah iz visa prednjeg (viseći)		
Vis stojeći prednji provlakom u vis stojeći stražnji i obrnuto						

Slika 56: Vis o potkoljenicama



Slika 57: Vis uznijeti



Slika 58: Vis strmoglav



Slika 59: Naskok u upor prednji



Slike 60-61: Naskok s premahom odnožno



Slika 62-64: Saskok odnoška s okretom od 90



Slike 65-66: Njih



Slike 67-68: Njih strance



Slika 69-70: Klim



Tablica 13: Osnovni elementi na kaikama:

VIS	UPOR	NJIH	KLIM	SASKOK	OKRET
Vis prednji	Upor	Njih u visu prednjem	Klim u visu prednjem	Saskok u zaljuljaju	Okret u predljuljaju
Vis strmoglavi	Upor prednosom				Okret u zaljuljaju za 180

1.2.5. Ravnotežni položaji na uskim površinama

Učitelj može kreirati pripremne vježbe za rad na gredi na način da ih učenici izvode na tlu ili da kroz igru kombiniraju ravnotežu, koordinaciju i poskoke. Ideje za provođenje ovih pripremnih vježbi su brojne.

Prikaz 7: Pripremne vježbe za ravnotežne položaje na uskim površinama



Tablica 14: Osnovni ravnotežni položaji na gredi

HODANJA	NASKOCI	SASKOCI	POSKOCI	OKRETI	IZDRŽAJI	AKROBATIKA
Hodanje u visokom usponu	Naskok u upor čučeci	Saskok sa odručenjem i odnoženjem	Kozački skok	Sunožni okret za 180	Izdržaj u jednonožnom stavu punim stopalom	Stoj na lopaticama
Hodanje natrag	Naskok u upor čučeci odnožno	Saskok zanoška iz upora klečećeg jednonožnog	Dječji poskok	Jednonožni okret za 180	Izdržaj u jednonožnom stavu u usponu	Stoj na rukama bočno na gredi
Hodanje bočno	Naskok u upor čučeci s odnoženjem	Saskok zanoška iz upora prednjeg	Mačji skok	Jednonožni okret za 360	Vaga sa zanoženjem	Stoj na rukama tijelom pod kutom od 45
Hodanje čučeci	Naskok u upor raskoračno		Skok škarice	Sunožni okret u čučnju za 180	Vaga s prednoženjem u dubokom čučnju	Premet strance
Hodanja sa zadacima	Naskok u upor čučeci kosim zaletom		Skok s noge na nogu	Jednonožni okret u čučnju za 180		Saskok rondat

Slika 71: Hodanje u visokom usponu



Slika 72: Hodanje unatrag



Slika 73: Hodanje bočno



Slike 74-76: Naskok u upor čučći



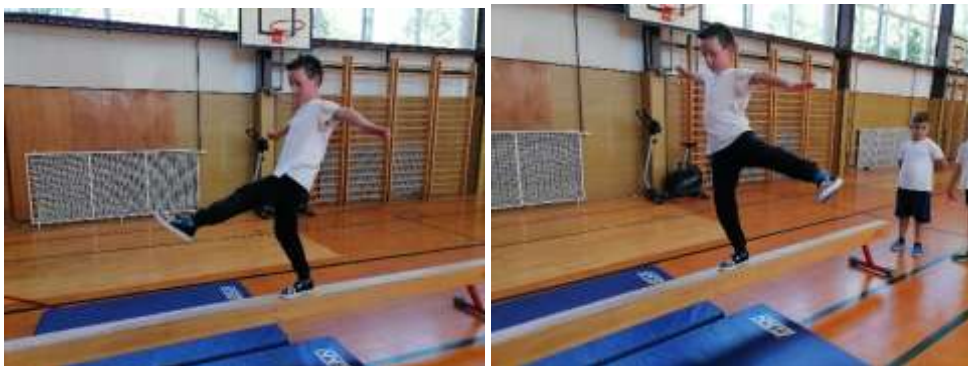
Slike 77-78: Saskok sa odručenjem i odnoženjem



Slika 79: Dječji poskok



Slike 80-81: Izdržaj u jednonožnom stavu punim stopalom



Slika 82: Vaga sa zanoženjem



1.3. Metode učenja u gimnastici

U gimnastici se koriste razne metode, od nastavnih metoda, preko metoda vježbanja do metoda učenja. U svakom slučaju je važno da učitelj koji vodi aktivnost poznaje sve metode te da ih zna primijeniti i kombinirati po potrebi. Neke od metoda koje se mogu izdvojiti za područje gimnastike jesu metoda demonstracije kao nastavna metoda te sintetička i analitička metoda učenja kao metode učenja.

Svako novo motoričko učenje gimnastičkog elementa sastoji se od tri faze učenja. Autori (Kalinski i sur., 2011, prema Schmidt i Wrisberg, 2000) su te tri faze imenovali kao verbalno – kognitivnu, motoričku i fazu automatizacije. Svaka faza opisuje proces učenja:

- Prva faza se odnosi na stvaranje predodžbe o samom kretanju. Kretanja se prvo izvodi misaono, zatim fizički. U ovoj fazi se otklanjaju pogreške te se i dalje usmjerava na pravilno izvođenje elementa. Pri kraju prve faze učenik bi trebao samostalno izvesti gimnastičku vježbu.
- Druga faza uključuje usavršavanje i poboljšavanje izvođenja gimnastičkog elementa s ciljem da se dođe do automatizacije izvođenja. U drugoj fazi se nastoji dovesti ovladanost tehnikom do razine u kojoj se može izvesti u različitim uvjetima, kao što su, primjerice, natjecanja.

- Treća i posljednja faza učenja sastoji se od automatizacije pri izvođenju. Takvoj automatizaciji se postepeno uvrštavaju teži elementi ili se čak spajaju i kombiniraju različiti elementi u jednoj gimnastičkoj vježbi. Primarni cilj ove faze je nadogradnja već ovladanog znanja.

Kako je prikazano, učenici u gimnastici, a i u drugim kineziološkim aktivnostima, razvijaju svoje znanje kroz etape učenja. Prilikom njihovog aktivnog učenja, velika je odgovornost na učitelju koji ih vodi kroz učenje. Prilikom takvog rada od učitelja se očekuje da poštuje određene didaktičke principe u svom radu kako bi učenje elemenata bilo uspješno. Autori Šadura i Pintar (1991) su podijelili te principe u nekoliko skupina:

1. Princip zornosti – djeluje na vizualno prilagodljivoj osnovi. Drugim riječima, princip zornosti obuhvaća demonstraciju vježbi i elemenata na način da je učenicima lako dostupan, neometano vidljiv te shvatljiv prilikom promatranja.
2. Princip postupnosti i sustavnosti – jedan od najvažnijih principa u pedagoškom polju nalaže da se i svaki gimnastički element uči postupno, od lakšeg ka težem, od jednostavnijeg ka složenijem, čime se obuhvaćaju i ostala pedagoška načela. Postupnost je izrazito važna u gimnastici zbog velikog broja složenih kretnih struktura koje mogu biti opasne i nepreporučljive ukoliko se ne izvode postepeno.
3. Princip svjesnosti i aktivnosti – od učitelja se očekuje da njegovi učenici svjesno i aktivno sudjeluju u svakom obliku rada na način da pridaju značaj koncentraciji i pažnji prilikom izvođenja. Osim toga, učenike treba dovesti na razinu da sami analiziraju svoje izvođenje te da postanu svjesni svojih pokreta.
4. Princip individualnog prilaženja – ovaj princip je važan za područje gimnastike jer se u svakoj grupi vježbača nalaze pojedinci sa različitim sposobnostima i predznanjima, kao i različitim željama i ambicijama. Sve te razlike se nadodaju i morfološkim i antropološkim razlikama te zajedno čine vrlo široku lepezu individualnih vježbača. Prema tome, važno je svakom učeniku/vježbaču prići na

određen i primjeren način koji je u skladu s njegovim potrebama te od istih napraviti plan kojim će se njegov potencijal ostvariti optimalno.

Od svih navedenih principa, Kalinski i sur. (2011) se referiraju na treći te objašnjavaju: „Kvaliteta procesa učenja gimnastičkih znanja izravno ovisi o aktivnom sudjelovanju onoga koji uči.“ . S time se slaže i autor Čuljak koji ističe da je važnost mentalnog vježbanja vrlo blizu onoj fizičke prirode (Čuljak, 2013, prema Feltza i sur., 1983). Činjenica je, da svako učenje ovisi o sposobnostima onoga koji uči, no volja, želja i uključenost mogu dati zadivljujuće rezultate u svakom području. Osim toga, svako gimnastičko znanje se može unaprijediti iz različitih dimenzija, čime se opet sugerira na važnost principa individualnog prilaženja učeniku.

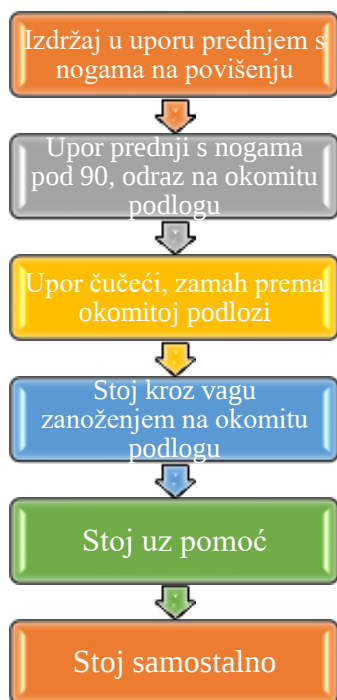
Metodika učenja elemenata je izrazito važna u prevenciji ozljeda vježbača, posebice u sportskoj gimnastici. Naime, postupnost svladavanja elemenata ima ulogu sigurnog ovladavanja tehnikom sa minimalnim rizikom ozljeda. Opet, ozljede u sportskoj gimnastici su neizbježne budući da se radi o vrlo složenim kretnjama. Trener kao voditelj je glavna stavka u prevenciji ozljeda gledajući na činjenicu da on ima odgovornost za vježbače. Prema tome, trener mora biti dovoljno kompetentan da zna prepoznati kad je vježbač pretreniran ili kad ima već postojeće ozljede. Osim stručnosti trenera, čimbenici koji također mogu uzrokovati ozljede u sportskoj gimnastici direktno se odnose na metodiku treninga: trajanje i učestalost treninga, broj ponavljanja vježbi koje uključuju doskoke i odraze, nivo kvalitete gimnastičarke, sigurnosna oprema, period brzog rasta, nedostatak koncentracije, povratak u trenažni proces prije nego je potpuna rehabilitacija završena. Što se tiče vrsti ozljeda, 2/3 ozljeda u sportskoj gimnastici su akutne ozljede, dok se 1/3 broje kronične ozljede (Živčić i sur., 1999). Kao najčešća akutna ozljeda stručnjaci izdvajaju ozljede donjih ekstremiteta, točnije skočni i koljeni zglobovi, a od kroničnih oštećenja, izdvajaju se rame kod gimnastičarki i lumbalni dio kralježnice kod gimnastičara.

Prema svemu navedenome, mogu se izdvojiti neki gimnastički elementi, odnosno gimnastičke vježbe za koje je vrlo široko poznat metodički put koji je potreban za njihovo svladavanje. Započinje jednostavnijim strukturama te završava potpunom i samostalnom vježbom. Metodički putevi učenja češće su prožeti u učenju akrobatskih elemenata, no potrebni su u svakom složenijem izvođenju.

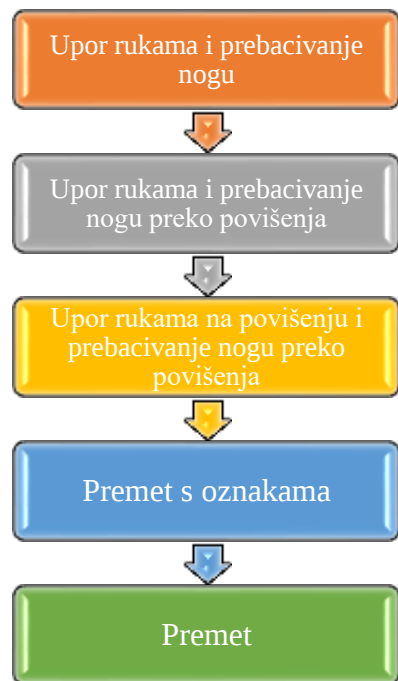
Prikaz 1: Metodički put učenja koluta naprijed



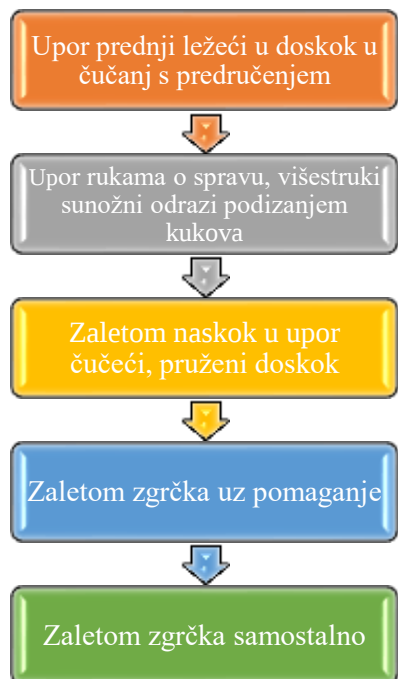
Prikaz 2: Metodički put učenja stoja na rukama



Prikaz 3: Metodički put učenja premeta



Prikaz 4: Metodički put učenja zgrčke



1.4. Planiranje i programiranje gimnastike

U gimnastici, kao i u drugim sportskim granama, poželjno je provoditi sportsku selekciju. Sportska selekcija se odnosi na proces odabira pojedinaca među kojima se prepoznaje potencijal da u budućnosti ostvare vrhunske rezultate (Brez, 2015). Prema tome, kao voditelj ili učitelj gimnastike u sklopu izvannastavne aktivnosti, poželjno je prepoznati i usmjeriti veoma darovite učenike čiji je potencijal nešto veći od njegovih vršnjaka koji se bave istom aktivnošću. Pri tome se najčešće koriste selekcijski testovi u kojima se bilježe rezultati gimnastičara. Selekcija direktno utječe i na planiranje i programiranje gimnastičkih sadržaja budući da o sposobnostima vježbača i ovisi svako provođenje aktivnosti gimnastike. Kad se promotre rodne razlike po pitanju programiranja gimnastike, zaključak stručnjaka je da sa djecom do 11 godina ne treba provoditi različite gimnastičke sadržaje ovisno o spolu, već da takva podjela može utjecati negativno na društvene razlike među spolovima. Iako se kasnije sportska gimnastika dijeli na mušku i žensku, u principu se temelje na jednakim principima učenja motoričkih znanja. Čak i po autorima F. Bučaru i V. Rudolfu, u davnim pučkim školama se gimnastika programirala na način da prva dva godišta imaju satove gimnastike kombinirane s dječacima i djevojčicama, dok se tek u trećem godištu radila rodna podjela (1909).

Na dalje, planiranje i programiranje izvannastavnih aktivnosti, pa tako i gimnastike, nije strogo utvrđeno ni Nastavnim planom i programom (2006), Nacionalnim okvirnim kurikulumom (2011), niti kurikulumom Tjelesne i zdravstvene kulture (2019). Pejić Papak je u svom doktorskom radu (2011) opisala da je planiranje i programiranje izvannastavne aktivnosti posve prepušteno kreativnosti učitelja i smjeru interesa učenika. To znači da izvannastavne aktivnosti krasi slobodnija formacija sata u kojem se programiranje vodi ovisno o interesu i sposobnostima grupe. U izvannastavnim aktivnostima je moguće uvoditi nove metode i strategije, kao i oblike rada. Ipak, iako se svaki sat gimnastike može prilagođavati trenutnom stanju učenika, učitelji moraju imati

sustavni plan rada s planiranim ishodima, sudionicima i dr., među kojima je najvažniji izvedbeni plan.

Tablica 1: Prijedlog plana i programa rada izvannastavne aktivnosti gimnastike prema Školskom kurikulumu:

Aktivnosti	IZVANNASTAVNA AKTIVNOST				
Naziv aktivnosti	GIMNASTIKA				
Ime voditelja	Razredni odjel 1.a, 1.b i 1.c	Broj učenika 10	Broj grupa 3	Broj sati tjedno 2 sata	Broj sati godišnje 70 sati
Ciljevi aktivnosti	- Utjecati na antropološka, morfološka i funkcionalna obilježja učenika - Poticati pozitivan stav prema gimnastici i tjelovježbi - Razvijati samopouzdanje i hrabrost učenika				
Način provedbe aktivnosti	- Školska dvorana				
Ishodi i kompetencije koje će učenik usvojiti	- Učenici će moći prepoznati osnovne elemente gimnastike - Učenici će moći izvesti većinu osnovnih elemenata gimnastike - Učenici će moći primijeniti timski rad u gimnastičkim vježbama				
Način vrednovanja aktivnosti	- Bilježenje - Praćenje - Formativno vrednovanje				
Troškovnik	- Zidno ogledalo - 2 odskočne daske				

	- 2 kozlića - 10 strunjača - Čunjevi - Švedske ljestve - Uže - 2 grede - 2 pilates lopte - Preča - Karike
--	---

Tablica 2: Prikaz sadržaja gimnastike po programskim cjelinama

Programske cjeline	Programski sadržaji
Akrobatika (tlo)	Kolut naprijed zgrčeno, kolut naprijed raznožno, kolut naprijed preko prepreke, kolut naprijed preko kosine, kolut natrag zgrčeno, kolut natrag raznožno, kolut natrag preko kosine, dva povezana koluta naprijed, dva povezana koluta natrag, stoj na lopaticama ispod kukova, stoj na lopaticama u zaručenju, stoj na lopaticama u uzručenju, stoj na lopaticama uz glavu, stoj na rukama uz ljestve, stoj na rukama sunožno, stoj na rukama čeono raznožno, stoj na rukama bočno raznožno, premet strance čeono, premet strance bočno, rondat, premet naprijed kroz most, most sa ispruženim nogama, most sa pridignutom nogom,

	premet natrag uz suvježbača, premet sa spojenim nogama
Preskoci	Naskoci na odraznoj dasci, raznoška, zgrčka, raznoška preko suvježbača, skokovi na trampolinu
Preča i karike	Vis o potkoljenicama, naskok u upor prednji, smak zgrčenim rukama i nogama, saskok odnjihom iz upora prednjeg, jednonožni uzmah na preči (stojeći), njih, klim, vis uznijeti, naskok s premahom odnožno, smak pruženim tijelom, saskok odnoška s okretom od 90, sunožni uzmah na preči (stojeći), njih strance, vis strmoglavi, naskok s premahom zgrčenim jednonožnim, saskok prednoška iz upora stražnjeg, uzmah iz visa prednjeg (viseći), vis stojeći prednji provlakom u vis stojeći stražnji i obrnuto Vis prednji, upor, njih u visu prednjem, klim u visu prednjem, saskok u zaljuljaju, okret u predljuljaju, vis strmoglavi, upor prednosom, okret u zaljuljaju za 180
Greda	Hodanje u visokom usponu na gredi, hodanje unatrag po gredi, hodanje bočno po gredi, naskok u upor čučajući na gredi, naskok u upor odnožno na gredi, saskok sa odručenjem, kozački skok, dječji

	poskok, mačji poskok, jelenji poskok, sunožni okret za 180, jednonožni okret za 180, jednonožni okret za 360, izdržaj u jednonožnom stavu sa punim stopalom, izdržaj u jednonožnom stavu u usponu, vaga sa zanoženjem
--	---

Tablica 3: Elementi jednog pojedinačnog treninga preskoka

	Sadržaji jednog treninga
Uvodni dio	Elementarna igra po izboru
Pripremni dio	Visoki skip, dugi poskoci, poskoci preko prepreka
Glavni dio	Skokovi na trampolinu, pripremni naskoci za raznošku, raznoška preko suvježbača
Završni dio	Utrka ekipa na pilates loptama + preventivne vježbe

Tablica 4: Ukupan broj sati izvođenja prema programskim cjelinama

CJELINA	BROJ SATI IZVOĐENJA
Akrobatika	21 sat
Preskoci	10 sati
Preča / karike	14 sati
Greda	14 sati

Tablica 5: Izvedbeni plan i program rada sa rednim brojem treninga i vježbi

Redni broj treninga u godini	VJEŽBE/SADRŽAJI	PROGRAMSKA CJELINA
1	Upoznavanje djece s trenerom i dvoranom, poligon prepreka s laserima	Uvod
2	Kolutovi	Akrobatika
3	Kolutovi	Akrobatika
4	Kolutovi, stojevi	Akrobatika
5	Stojevi, premeti	Akrobatika
6	Stojevi, premeti	Akrobatika
7	Stojevi, premeti	Akrobatika
8	Premeti	Akrobatika
9	Kolutovi, stojevi, premeti	Akrobatika
10	Naskoci na dasci, raznoška preko suvježbača	Preskoci
11	Skokovi na trampolinu	Preskoci
12	Skokovi na trampolinu	Preskoci
13	Naskoci na dasci, raznoška preko svuježbača, skokovi na trampolinu	Preskoci
14	Visovi, njihovi	Preča/karike
15	Visovi, naskoci, saskoci, njihovi	Preča/karike
16	Uzmasi, klim	Preča/karike
17	Uzmasi, smak	Preča/karike
18	Hodanja	Greda
19	Naskoci, saskoci	Greda

20	Poskoci	Greda
21	Okreti, izdržaji	Greda
22	Kolutovi	Akrobatika
23	Stojevi	Akrobatika
24	Premeti	Akrobatika
25	Stojevi, premeti	Akrobatika
26	Naskoci na dasci, skokovi na trampolinu	Preskoci
27	Skokovi na trampolinu	Preskoci
28	Upori, okreti	Preča/karike
29	Upori, okreti	Preča/karike
30	Smak, uzmasi	Preča/karike
31	Visovi	Preča/karike
32	Naskoci, saskoci	Greda
33	Poskoci	Greda
34	Okreti, izdržaji	Greda
35	Izdržaji	Greda
36	Stojevi	Akrobatika
37	Premeti	Akrobatika
38	Premeti	Akrobatika
39	Stojevi, premeti	Akrobatika
40	Naskoci na dasci, naskok na kozlić	Preskoci
41	Skokovi na trampolinu	Preskoci
42	Visovi, upori	Preča/karike
43	Smak, uzmasi	Preča/karike
44	Klim, njihovi	Preča/karike
45	Visovi, okreti	Preča/karike

46	Hodanja, poskoci	Greda
47	Naskoci, saskoci	Greda
48	Okreti, izdržaji	Greda
49	Akrobatika	Greda
50	Stojevi	Akrobatika
51	Premeti	Akrobatika
52	Stojevi, premeti	Akrobatika
53	Kolutovi, stojevi, premeti	Akrobatika
54	Raznoška, zgrčka	Preskoci
55	Raznoška, zgrčka	Preskoci
56	Visovi	Preča/karike
57	Uzmasi, okreti	Preča/karike
58	Poskoci, okreti, izdržaji	Greda
59	Akrobatika	Greda
60	Stojevi, premeti	Akrobatika
61	Odabrane vježbe	Priredba
62	Elementarna igra po izboru	Završetak

2. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA

2.1. Istraživanja temeljena na stavovima

U rezultatima istraživanja provedenom od strane Pejić Papak (2011), pokazano da je sportsko-zdravstveno rekreacijsko područje drugo po redu najzastupljenije među izvannastavnim aktivnostima u Primorsko – goranskoj županiji sa čak 22 aktivnosti. Usporedno tome, u istraživanju provedenom u Zadarskoj i Šibensko-kninskoj županiji od strane autorice Valjan-Vukić (2016), pokazano je da učenici u višim razredima osnovne škole i dalje aktivno sudjeluju u sportskim izvannastavnim aktivnostima, te da, kao i u istraživanju Pejić Papak (2011), čine drugo najzastupljenije područje školske aktivnosti. Promatrajući pomnije sportsko-zdravstveno-rekreacijsko područje, iznenađujuća je činjenica da je u Primorsko – goranskoj županiji 2011.godine bilo ukupno samo 19 učenika uključeno u izvannastavne aktivnosti gimnastika i korektivna gimnastika. Također, u sportsko-rekreacijskom području sudjeluje 38,85% dječaka, dok je djevojčicama u prosjeku to drugi izbor (19,91%), što govori o većem interesu dječaka za sportsko-zdravstveno-rekreacijsko područje izvannastavnih aktivnosti.

U istraživanju iz 2007.godine koje je proveo Ivan Prskalo, istraženi su i zabilježeni stavovi i preferencije učenika i učenica prema nastavnom predmetu Tjelesna kultura. Istraživanje je provedeno na 287 učenika i učenica od 1. do 4.razreda osnovne škole. Iako je pretpostavka bila da će većina učenika odgovoriti da svoje slobodno vrijeme, kao i izvannastavne i izvanškolske aktivnosti provode u području kineziologije, odnosno da su u doticaju s kineziološkim aktivnostima te da imaju visoke preferencije i pozitivne stavove prema Tjelesnoj kulturi, rezultati su pokazali drugačije. Naime, 87% učenika ne stavlja nastavni predmet Tjelesna kultura na prvo mjesto kao važnog za budući život. Isto tako, samo 17% učenika provodi slobodno vrijeme u nekoj kineziološkoj aktivnosti. Rezultati su pokazali da se učenici sve više podlažu sjedilačkom načinu života te da su rizici premalog mišićnog napora zanemareni.

U istraživanju autorica Jenko Miholić i sur. koje je provedeno 2016.godine, fokus je bio na utvrđivanju razlika u odabiru kinezioloških aktivnosti između djece s ruralnog i urbanog područja. Proveden je anketni upitnik sa 60 učenika iz dviju ruralnih škola i 79 učenika iz dviju urbanih škola (podjednak omjer dječaka i djevojčica). Istraživanje je pokazalo da u svim provedenim česticama nema statistički značajne razlike u odgovorima između učenika ruralnih i učenika urbanih škola. Zaključak je da nema značajne razlike u provođenju slobodnog vremena između ove dvije skupine učenika. S druge strane, jedina veća razlika koju su autori istaknuli je da učenici ruralnih sredina više odabiru nogomet kao oblik kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme od učenika urbanih sredina. Razlog tome je, kako autori navode, slobodnija formacija u nogometu koja je u skladu s ruralnim sredinama, dok učenici iz urbanih sredina preferiraju organizirane aktivnosti u centrima i klubovima.

Odnos s vršnjacima se može definirati i kao razina socijalizacije, o čemu su Hošek i sur. (1982) pisali u svom istraživanju. Autori su podijelili 179 16-godišnjih djevojaka u 3 skupine: ne bavi se sportom, bavi se sportom rekreativno i bavi se takmičarskim sportom. Ispitivale su se razine latentnih dimenzija te je utvrđeno da su djevojke koje se bave sportom imale višu razinu socijalizacije.

U svom diplomskom radu (2017.), Mato Ivić je prikazano rodne i dobne razlike u stavovima prema muškoj ritmičkoj gimnastici. U istraživanju je sudjelovalo 754 ljudi iz Republike Hrvatske, od čega približno podjednako muškaraca i žena u dobi od 18 do 70 godina. U istraživanju je korišteno 35 pitanja na koja se odgovaralo putem gradacijske skale, ovisno koliko se ispitanik slaže ili ne slaže s postavljenom tvrdnjom. Pitanja su uključivala jednostavne tvrdnje, npr.: „Ritmička gimnastika je samo za curice.“. Rezultati su pokazali statistički značajne razlike i u dobi i u rodu. Naime, pokazalo se da žene imaju pozitivniji stav od muškaraca. No, s druge strane, pokazalo se da ispitanici stariji od 40 godina imaju pozitivniji stav prema muškoj ritmičkoj gimnastici od mlađih ispitanika.

Rodne razlike su bile i očekivane, no dobne su iznenađujuće. Naime, pretpostavljalo se da će stariji ispitanici imati više stereotipa glede muške ritmičke gimnastike, no ispostavilo se obrnuto, da su mlađi ispitanici konzervativniji.

2.2. Istraživanja temeljena na promjenama motoričkih znanja

Dragičević (1993) je proveo istraživanje na uzorku ispitanika od 42 žene u kojem se nakon četiri mjeseca rekreacijskog programa sportske gimnastike (u dvorani i prirodi), ispitivala razina promjene motoričkih znanja. Rekreacijski program je sadržavao elemente akrobatike, odbojke i vježbanja na gredi i dvovisinskim ručama. Istraživanje je pokazalo pozitivne promjene na području svih motoričkih znanja. Ustanovljeno je da se najznačajnije razlike, odnosno poboljšanja, vide u repetitivnoj snazi. Time rečeno, nakon četiri mjeseca sportske gimnastike, autor je pokazao značaj gimnastike na motorička znanja te utjecaj na repetitivnu i eksplozivnu snagu pojedinca.

U istraživanju autora iz 2015.godine (Badrić i sur.), istražene su razlike u motoričkim sposobnostima 434 dječaka od 5.do 8.razreda osnovne škole. Razlika se temeljila između učenika koji su tjelesno neaktivni, odnosno provode manje od 60 minuta dnevno u nekoj slobodnoj kineziološkoj aktivnosti i učenika koji jesu tjelesno aktivni, točnije provode 60 ili više minuta dnevno u nekoj slobodnoj kineziološkoj aktivnosti. Testovi koji su se provodili uključivali su mjerenje eksplozivne i repetitivne snage, brzine, koordinacije i fleksibilnosti. Istraživanjem je pokazano da tjelesno aktivni učenici u većini testova motoričkih znanja postižu bolje rezultate od učenika koji su tjelesno neaktivni. Osim toga, utvrđeno je da učenici šestog razreda koji nisu tjelesno aktivni imaju viši indeks tjelesne mase kao i tjelesnu masu što ide u prilog važnosti vježbanja.

U diplomskom radu Marine Knez iz 2018.godine, istražene su razlike u stupnju koordinacije između 15 djevojčica koje se bave ritmičkom gimnastikom i 15 djevojčica koje se bave sportskom gimnastikom. Ispitanice su bile iste kronološke dobi i s jednakim brojem tjednih treninga. Provedeno je 5 testova koordinacije. Rezultati su pokazali da

ritmičarke imaju veći postotak uspješnosti, odnosno da imaju veći broj uspješnih pokušaja za izvođenje testova. Ovakav rezultat se objašnjava boljim razvojem koordinacije kod ritmičarki zbog krucijalne uloge glazbe u ritmičkim pokretima te velike uloge manipulacije rekvizitima. Pokazano je da djevojčice koje treniraju sportsku gimnastiku imaju nešto niže rezultate od ritmičarki u vidu koordinacije, no i dalje je vidljivo da imaju odlične rezultate.

2020.godine, autorice Ávalos-Ramos, A. i Vega-Ramírez L., provele su istraživanje na temu „Rodne razlike u razini uspjeha gimnastičkih i akrobatskih vještina“. Istraživanje je uključivalo 675 muškaraca i žena u dobi od 18 do 34 godine. Ispitale su se razine uspješnosti u izvođenju premeta i stoja na rukama. Naime, istraživanje je pokazalo da su žene uspješnije u obje tehnike. Istraživači su zaključili da postoji genetska pozadina koja ženama omogućava bolje rezultate u ravnoteži, agilnosti i fleksibilnosti, a muškarcima u skokovima i snazi. Prema tome, može se zaključiti da ipak postoje rodne razlike u sposobnosti da se razviju određene gimnastičke vještine. S obzirom da su se ove vještine provjeravale na ispitanicima koji su 10 godina bili uključeni u oblik kineziološkog programa, rezultati su pokazali općenito slabu razinu uspjeha i kod muškaraca i kod žena.

Hrvoje Plazibat je u svom diplomskom radu 2020.godine proveo istraživanje o povezanosti finih i grubih motoričkih znanja kod dječaka gimnastičara. Ispitanike je činilo 30 dječaka u dobi od 6,5 godina. Korištena su dva testa – prvi za procjenu 12 grubih motoričkih znanja, drugi za procjenu fine motorike. Rezultatima se utvrdilo da dječaci koji su imali bolje razvijenu grubu motoriku, također su imali i bolje razvijenu finu motoriku. Drugim riječima, gruba i fina motorika su pozitivno povezane. Najveću povezanost su imali test grube motorike i fine motoričke kontrole šake, što pripada skupini testova fine motorike.

Autorice Kalinski i sur. (2011) su proveli istraživanje nad 44 djevojčice i 32 dječaka koji su predstavljali eksperimentalnu grupu i 16 djevojčica i 10 dječaka koji su predstavljali

kontrolnu grupu. Svi učenici su bili polaznici prvog razreda osnovne škole. Eksperimentalna grupa je bila uključena u 35 tjedana vježbanja koje je uključivalo veći broj gimnastičkih znanja, za razliku od kontrolne grupe koja je samo pohađala satove tjelesne i zdravstvene kulture. U istraživanju su se promatrala 4 motorička znanja: „svijeća“, „most“, kolut naprijed i „zvijezda“. Svi navedeni elementi su se ocjenjivali i zapažali po Likertovoj skali od 1 do 5, gdje je svaka brojčana ocjena sadržavala opis i vrijednosnu razinu pravilne izvedbe elementa. U istraživanju su rezultati pokazali da djevojčice u drugoj fazi provjeravanja (nakon 3 mjeseca) neke elemente uče brže od dječaka te da to vrijedi za obje grupe. Međutim, statistički najveće razlike su bile između provjeravanja nakon 6 mjeseci od početka učenja i provjeravanja 1 tjedan nakon završetka učenja koje su pokazale iste razlike između dječaka i djevojčica.

Cilj istraživanja M. Paulić (2018) pod nazivom „Tjelesno vježbanje djece rane dobi“ je bio utvrditi mogu li djeca u ranoj dobi života (2-3 godine) poboljšati svoje kinantropološka obilježja ako su uključeni u kontinuirano i organizirano vježbanje u vrtiću za razliku od one djece koja nisu. Istraživanje je uključivalo eksperimentalnu i kontrolnu grupu od ukupno 24 djece. Istraživanje se provodilo na sljedećih 8 varijabli: visina, masa, BMI, skok u dalj s mjesta, pretklon raznožno, hodanje unatrag, uznos nogama i trčanje 1 minutu. Na temelju rezultata, vidljivo je da su djeca iz eksperimentalne skupine nakon 12 tjedana postigla bolje rezultate od kontrolne skupine na finalnom mjerenju. Jedino je varijable visine ostala viša kod kontrolne skupine. Iako je kontrolna skupina većinom imala bolje rezultate na inicijalnom mjerenju, istraživanje je pokazalo statistički značajne razlike između inicijalnog i finalnog mjerenja obje grupe.

3. CILJEVI I HIPOTEZE

Cilj ovog istraživanja je bio prikazati osnovne elemente gimnastike, kao i potpune gimnastičke vježbe koji pridonose razvoju interesa učenika za područje gimnastike kao izvannastavne aktivnosti.

H1: Svi učenici će imati pozitivan stav prema gimnastičkim vježbama

H2: Djevojčice će imati pozitivniji stav prema gimnastici od dječaka

Hipoteza 1 glasi da će svi učenici imati pozitivan stav prema gimnastičkim vježbama. Odnosno, da će svi učenici imati više od polovice svojih odgovora označeno pozitivno ili neutralno. Hipoteza 2 je tvrdnja kojom se pretpostavlja da će učenice biti zadivljenije sadržajima gimnastike od dječaka, točnije da će imati veći broj ukupnih pozitivnih odgovora.

4. METODE RADA

4.1. Uzorak ispitanika

Istraživanje je provedeno na uzorku od 18 učenika, od čega 6 dječaka i 12 djevojčica. Raspon dobi učenika je bila od 7 do 8 godina. U istraživanje je uključeno 18 učenika 1.B razreda, te su svi zabilježeni bez zdravstvenih i motoričkih poteškoća. Svi učenici su polazili prvi razred Osnovne škole „Pehlin“ u Rijeci, u čijoj je školskoj dvorani istraživanje i provedeno. Istraživanje se provelo u svibnju 2021.godine uz asistenciju još jedne studentice te uz odobrenje ravnatelja škole.

4.2. Uzorak varijabli

U istraživanju je korišten upitnik stava prema prikazanim elementima gimnastike. Upitnik se sastoji od 10 tvrdnji na koja učenici odgovaraju prema svom slaganju s tvrdnjom. Učenici mogu odgovoriti na tvrdnje sa 3 ponuđena odgovora razine slaganja: *netočno*, *djelomično točno* i *točno*, pri čemu *netočno* označuje 1 na gradacijskoj skali, *djelomično točno* 2, a *točno* 3. Likertova skala (1-3) koristi 1 kao najmanju razinu slaganja, a 3 kao najvišu. Drugim riječima, *netočno* označuje neslaganje s tvrdnjom, *djelomično točno* neutralan stav, a *točno* pozitivan stav ili slaganje s tvrdnjom.

4.3. Način provođenja istraživanja

Učenicima koji su sudjelovali u istraživanju (1.B) odnosno radionici, prikazani su sljedeći elementi gimnastike: kolut naprijed zgrčeno, kolut naprijed preko prepreke, kolut natrag zgrčeno, stoj na lopaticama u uzručenju, stoj na lopaticama u uzručenju, stoj na lopaticama ispod kukova, stoj na lopaticama uz glavu, stoj na rukama sunožno uz ljestve, premet strance bočno, premet strance čeon, preskok raznoška preko suvježbača, pridizanje kukova na odraznoj dasci, priprema za raznošku na odraznoj dasci, te hodanja, naskoci,

saskoci, izdržaji i okreti na gredi. Upore i visove na spravama nije bilo moguće provesti učenicima u školi zbog općenite neadekvatne opremljenosti i sigurnosti učenika u osnovnim školama, stoga je visove i upore na preči prikazala učenica OŠ „Biograd“ N. Erlić na javnom vježbalištu, a premet strance uporom jedne ruke i premet naprijed kroz most je prikazala učenica OŠ kraljice Jelene Solin K. Erlić.

Tablica 15. Anketni upitnik stava

NE MOŽEŠ POGRIJEŠITI U ODGOVARANJU! TREBAŠ ISKRENO ZAOKRUŽITI TOČNO, NETOČNO ILI DJELOMIČNO TOČNO.			
Za dječake/djevojčice		Koliko imaš godina?	
1.Želim ponovo doći ovamo na neku drugu radionicu.	NETOČNO	DJELOMIČNO TOČNO	TOČNO
2.Na radionici sam saznao nešto novo.	NETOČNO	DJELOMIČNO TOČNO	TOČNO
3.Dobro je što sam tijekom radionice nešto otkrivao.	NETOČNO	DJELOMIČNO TOČNO	TOČNO
4.Kod kuće ću pokušati raditi nešto slično ovome na radionici.	NETOČNO	DJELOMIČNO TOČNO	TOČNO
5.Nešto što sam radio, potaknulo me na razmišljanje.	NETOČNO	DJELOMIČNO TOČNO	TOČNO
6.Tijekom radionice bilo mi je zabavno	NETOČNO	DJELOMIČNO TOČNO	TOČNO
7.Zadovoljan sam jer sam sam istraživao.	NETOČNO	DJELOMIČNO TOČNO	TOČNO
8.Veseli me što sam mogao pokazati što znam i mogu.	NETOČNO	DJELOMIČNO TOČNO	TOČNO

9.Zapamtio sam puno toga s radionice.	NETOČNO	DJELOMIČNO TOČNO	TOČNO
10.Pričat ću prijateljima što sam radio ovdje na radionici.	NETOČNO	DJELOMIČNO TOČNO	TOČNO

4.4. Metode obrade podataka

Obrada podataka se temeljila na određivanju frekvencija i postotaka odgovora za svaku pojedinu česticu skale stava iz upitnika. Rezultati su se obrađivali posebno za dječake i djevojčice, te kao ukupan zbroj. Prije zbrajanja, čestice u upitniku su skalirane na način da *točno* znači pozitivan stav, *netočno* negativan, a *djelomično točno* neutralan odgovor. Obrađeni podaci su prikazani tablično te s odgovarajućim grafičkim prikazima.

5. REZULTATI I RASPRAVA

U Tablicama 16-25 nalaze se distribucije rezultata.

Tablica 16: Frekvencije odgovora za česticu „Želim ponovo doći ovamo na neku drugu radionicu.“

Odgovor	T1. „Želim ponovo doći ovamo na neku drugu radionicu.“					
	f - dječaci	% - dječaci	f - djevojčice	% - djevojčice	f - ukupno	% - ukupno
Netočno	0	0,0%	0	0,0%	0	0%
Djelomično točno	1	16,7%	0	0,0%	1	5,6%
Točno	5	83,3%	12	100%	17	94,4%

Legenda: f = frekvencije odgovora, % = postotak

Na prvom pitanju se primjećuje zadivljujuća razina pozitivnih odgovora za djevojčice, čak 100%. Kod dječaka je nešto niža te iznosi 83,3%. Ukupan postotak pozitivnih odgovora na T1. je 94.4%.

Tablica 17: Frekvencije odgovora za česticu „Na radionici sam saznao nešto novo.“

Odgovor	T2. „Na radionici sam saznao nešto novo.“					
	f - dječaci	% - dječaci	f - djevojčice	% - djevojčice	f - ukupno	% - ukupno
Netočno	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Djelomično točno	2	33,3%	2	16,7%	4	22,2%
Točno	4	66,7%	10	83,3%	14	77,8%

Legenda: f = frekvencije odgovora, % = postotak

Sa tvrdnjom „Na radionici sam saznao nešto novo“ složio se visok postotak dječaka (66,7%) te visok postotak djevojčica (83.3%). Međutim, dio učenika je zabilježio odgovor „Djelomično točno.“, i to više dječaka (33,3%) nego djevojčica (16,7%). Rezultati odgovora na ovu česticu idu u prilog posjedovanju određenog predznanja učenika. Predznanja su učenici mogli usvojiti u predškolskim ustanovama kao i u slobodno vrijeme. Poželjno je da su učenici na neki način već upoznati s osnovnim elementima gimnastike, no i dalje većina misli da su iz radionice saznali nešto novo (77,8%).

Tablica 18: Frekvencije odgovora na česticu „Dobro je što sam tijekom radionice nešto otkrivao.“

Odgovor	T3. „Dobro je što sam tijekom radionice nešto otkrivao.“					
	f - dječaci	% - dječaci	f - djevojčice	% - djevojčice	f - ukupno	% - ukupno
Netočno	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Djelomično točno	1	16,7%	0	0,0%	1	5,6%
Točno	5	83,3%	12	100%	17	94,4%

Legenda: f = frekvencije odgovora, % = postotak

S navedenom tvrdnjom se slaže 83,3% dječaka i 100% djevojčica. Ukupan postotak pozitivnih slaganja (94,4%) govori da učenici u dobi od 7 i 8 godina već počinju biti svjesni korisnih znanja te da imaju sposobnost razlučivanja dobrog od lošeg.

Tablica 19: Frekvencije odgovora na česticu „Kod kuće ću pokušati raditi nešto slično ovome na radionici.“

Odgovor	T4. „Kod kuće ću pokušati raditi nešto slično ovome na radionici.“					
	f - dječaci	% - dječaci	f - djevojčice	% - djevojčice	f - ukupno	% - ukupno
Netočno	0	0,0%	2	16,7%	2	11,1%

Djelomično točno	1	16,7%	1	8,3%	2	11,1%
Točno	5	83,3%	9	75%	14	77,8%

Legenda: f = frekvencije odgovora, % = postotak

Rezultat koji se ističe u ovom skupu odgovora jest da je 16,7% djevojčica odgovorilo negativno, odnosno izrazilo neslaganje s tvrdnjom „Kod kuće ću pokušati raditi nešto slično ovome na radionici.“. Neslaganje s ovom tvrdnjom može biti posljedica nedovoljne zainteresiranosti izvan škole ili može ukazivati na moralno promišljanje o sigurnosti izvedbe bez stručne osobe. Ipak, 77,8% učenika i učenika zaključuje da će kod kuće ipak pokušati izvesti nešto slično ovome na radionici.

Tablica 20: Frekvencije odgovora na česticu „Nešto što sam radio, potaknulo me na razmišljanje.“

Odgovor	T5. „Nešto što sam radio, potaknulo me na razmišljanje.“					
	f - dječaci	% - dječaci	f - djevojčice	% - djevojčice	f - ukupno	% - ukupno
Netočno	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Djelomično točno	2	33,3%	0	0,0%	2	11,1%
Točno	4	66,7%	12	100%	16	88,9%

Legenda: f = frekvencije odgovora, % = postotak

U ovom skupu odgovora se vidi da je 33,3% dječaka odgovorilo na postavljenu tvrdnju s „Djelomično točno.“, dok nijedna se nijedna djevojčica nije opredijelila za taj odgovor. Naime, kod djevojčica se moglo primijetiti veće promišljanje o vježbama tijekom radionice, pažljivije izvođenje i veća koncentracija pri pripremi, zbog čega je 100%

djevojčica odgovorilo pozitivno. Ukupno je 88,9% učenika potvrdilo da ih je nešto potaklo na razmišljanje prilikom ove radionice.

Tablica 21: Frekvencije odgovora na česticu „Tijekom radionice bilo mi je zabavno.“

Odgovor	T6. „Tijekom radionice bilo mi je zabavno.“					
	f - dječaci	% - dječaci	f – djevojčice	% - djevojčice	f - ukupno	% - ukupno
Netočno	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Djelomično točno	1	16,7%	0	0,0%	1	5,6%
Točno	5	83,3%	12	100%	17	94,4%

Legenda: f = frekvencije odgovora, % = postotak

94,4% učenika i učenica se složilo s tvrdnjom da im je tijekom radionice bilo zabavno. Samo 1 dječak je izdvojio „Djelomično točno“ kao svoje slaganje s tvrdnjom.

Tablica 22: Frekvencije odgovora na česticu „Zadovoljan sam jer sam istraživao.“

Odgovor	T7. „Zadovoljan sam jer sam istraživao.“					
	f - dječaci	% - dječaci	f - djevojčice	% - djevojčice	f - ukupno	% - ukupno
Netočno	0	0,0%	1	8,3%	1	5,55%
Djelomično točno	1	16,7%	0	0,0%	1	5,55%
Točno	5	83,3%	11	91,7%	16	88,9%

Legenda: f = frekvencije odgovora, % = postotak

88,9% učenika je zadovoljno što su istraživali. 1 djevojčica se ne slaže te je izdvojila „Netočno“ kao svoj odgovor, te je 1 dječak odgovorio s „Djelomično točno.“.

Tablica 23: Frekvencije odgovora na česticu „ Veseli me što sam mogao pokazati što znam i mogu.“

Odgovor	T8. „Veseli me što sam mogao pokazati što znam i mogu.“					
	f - dječaci	% - dječaci	f - djevojčice	% - djevojčice	f - ukupno	% - ukupno
Netočno	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Djelomično točno	1	16,7%	0	0,0%	1	5,6%
Točno	5	83,3%	12	100%	17	94,4%

Legenda: f = frekvencije odgovora, % = postotak

Kao i kod većine postavljenih čestica u upitniku, 83,3% dječaka je zauzelo neutralan odgovor, dok je 100% djevojčica odgovorilo pozitivno. Drugim riječima, 1 dječak nije odgovorio potvrdno, dok su sve djevojčice izrazile slaganje.

Tablica 24: Frekvencije odgovora na česticu „Zapamtio sam puno toga s radionice.“

Odgovor	T9. „Zapamtio sam puno toga s radionice.“					
	f - dječaci	% - dječaci	f - djevojčice	% - djevojčice	f - ukupno	% - ukupno
Netočno	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Djelomično točno	1	16,7%	1	8,3%	2	11,1%
Točno	5	83,3%	11	91,7%	16	88,9%

Legenda: f = frekvencije odgovora, % = postotak

I kod T9. se vidi visok postotak pozitivnih odgovora, pa je tako 5/6 dječaka odgovorilo sa „Točno“ te je 11/12 djevojčica dogovorilo s „Točno.“ 88,9% opredjeljenih za „Točno“ govore o visokoj uključenosti i aktiviranosti učenika u vježbe s radionice.

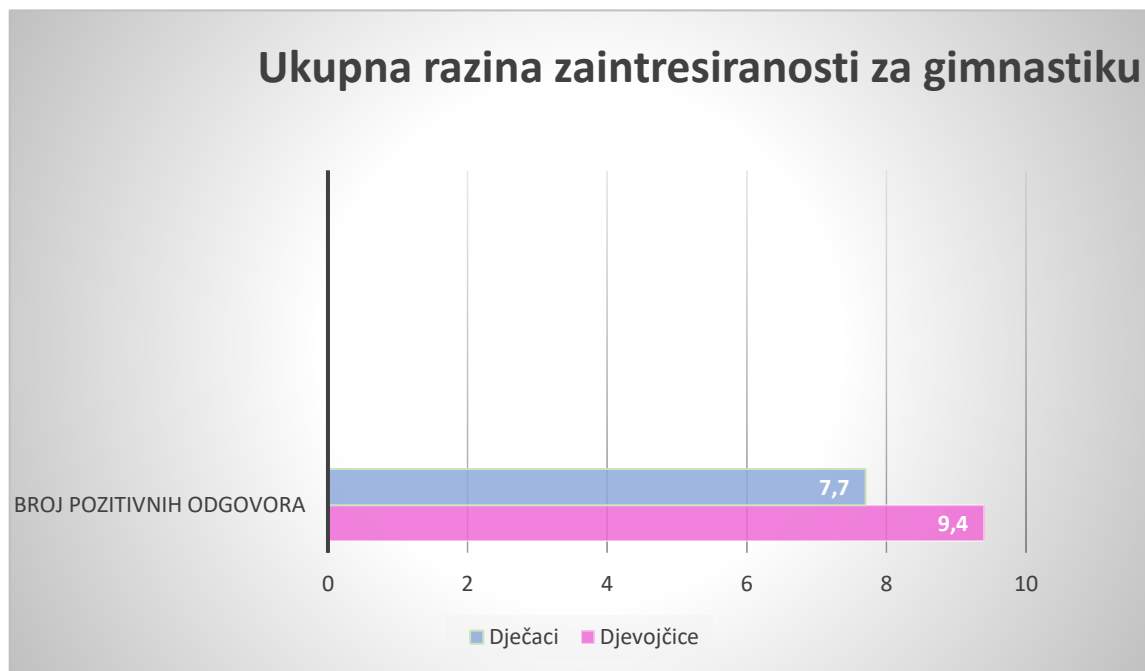
Tablica 25.: Frekvencije odgovora na česticu „Pričat ću prijateljima što sam radio ovdje na radionici.“

Odgovor	T10. „Pričat ću prijateljima što sam radio ovdje na radionici.“					
	f - dječaci	% - dječaci	f - djevojčice	% - djevojčice	f - ukupno	% - ukupno
Netočno	2	33,3%	0	0,0%	2	11,1%
Djelomično točno	1	16,7%	0	0,0%	1	5,6%
Točno	3	50,0%	12	100%	15	83,3%

Legenda: f = frekvencije odgovora, % = postotak

50% dječaka je odgovorilo s „Točno“ na ovu tvrdnju što čini najveću oscilaciju u cijelom upitniku. Prema tome, polovica ispitanih dječaka smatra da neće pričati prijateljima što su radili na radionici, dok kod djevojčica i dalje stoji postotak od 100% za slaganje s tvrdnjom. Razlozi za frekvenciju odgovora dječaka su brojni, a neki od njih uključuju vjerovanje da se gimnastikom bave samo djevojčice i da je gimnastika u društvu naglašena kao ženska aktivnost te da zbog toga nije poželjno izražavati pozitivne dojmove dječaka.

Graf 1: Ukupna razina zainteresiranosti za gimnastiku



U Grafu 1 moguće je očitati rezultate koji ukazuju na veću ukupnu zainteresiranost djevojčica nego dječaka za gimnastiku. Od ukupno 10 tvrdnji u upitniku, odnosno T1-T10, dječaci su odgovorili pozitivno za 7,7 pitanja, a djevojčice za 9,4. Rezultati pokazuju da su početne H1 i H2 potvrđene.

6. ZAKLJUČAK

U ovom diplomskom radu prikazala sam sve elemente koji su potrebni učiteljima za provođenje izvannastavne sportske aktivnosti gimnastike. Može se zaključiti da je nedovoljna opremljenost škola gimnastičkim pomagalicama poteškoća u većini osnovnih škola, no dio odgovornosti pripada učitelju/voditelju koji je dovoljno kreativan i ambiciozan da pređe takve financijsko-materijalne barijere. Činjenica je da gimnastika nije među najomiljenijim izborima za izvannastavnu aktivnost, no zbog svojeg širokog polja kreativnosti, moguće je promijeniti takve dječje stavove. Pokazano je da djevojčice gaje veći interes za sportsku gimnastiku, što je prednost, no isto tako je i izazov povisiti razinu zainteresiranosti dječaka za gimnastiku. Postoje neke rodne predrasude glede bavljenja gimnastikom, stoga je moguće upravo one utječu na nižu razinu interesa kod dječaka. Kad se pregledaju rezultati oba spola, vidljivo je da učenici prvog razreda jesu zainteresirani za gimnastiku. Uz to, gimnastičkih vježbi ima pregršt te je vrlo važno koncentrirati i prilagoditi njihovo izvođenje ovisno o učeničkim željama i sposobnostima. S obzirom da su obuhvaćena sva polja pomoću kojih je moguće isplanirati izvannastavnu aktivnost gimnastike na dnevnoj i godišnjoj bazi, ovaj rad je imao za cilj prikazati izvannastavnu aktivnost gimnastike kao priručnik budućim učiteljima koji su dovoljno motivirani da pobijede strah od gimnastike.

7. LITERATURA

1. Alić, J., Petrić, V., Badrić, M. (2016). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnom školstvu: analiza propisanih nastavnih sadržaja. *Napredak: časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 157(3), 341-359.
2. Badrić, M., Sporiš, G., Krističević, T. (2015.). Razlike u motoričkim sposobnostima učenika prema razini tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme, *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 30(2), 92-98.
3. Brez, M. (2015). *Selekcija, plan i program rada u prve dvije godine treninga u sportskoj gimnastici*. Diplomski rad, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta.
4. Bučar, F., Rudolf, V. (1909). *Gimnastika i igre u pučkoj školi*. U Zagrebu : trošak i naklada kr. hrv.-slav.-dalm. zem. vlade.
5. Caput – Jogunica, R., Barić, R. (2015). *Izvannastavne i izvanškolske kineziološke aktivnosti i sadržaji za učenike od 1. do 4. razreda osnovne škole*. Zagreb: Školska knjiga.
6. Čabrić, M. (1973). *Atletska gimnastika*. Beograd: Sportska knjiga.
7. Čuljak, Z. (2013.). *Transfer biotičkih motoričkih znanja na stupanj specijaliziranih znanja iz sportske gimnastike*. Doktorska disertacija, Kineziološki fakultet Split.
8. Delaš Kalinski, S., Miletić, Đ., Božanić, A. (2011). Dinamika učenja i izvođenja gimnastičkih elemenata u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi – razlike po spolu, *Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 13(3), 4-24.
9. Dragičević, S. (1993). Promjene nekih motoričkih sposobnosti u žena pod utjecajem rekreativnog programa vježbanja sportske gimnastike, *Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu*, 25(1-2), 116-121.

10. Durlak, J. A., Weissberg, R. P. (2007). *The Impact of After-School Programs That Promote Personal and Social Skills. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.*
11. Findak, V., Stella, I. (1985). *Izvanastavne i izvanškolske aktivnosti u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi : priručnik za nastavnike osnovne škole.* Zagreb: Školska knjiga.
12. Fišter, M. (2015). „*Gimnastika za sve*“ – članica Međunarodne gimnastičke federacije. Diplomski rad, Kineziološki fakultet Zagreb.
13. Hošek, A., Petrović, K., Momirović, K., Horga, S. (1982). Povezanost sportske aktivnosti s nekim činiocima koji utječu na proces socijalizacije. *Kinesiology*, 13 (1-2), 95-102.
14. Ivić, M. (2017). *Rodne i dobne razlike u stavu prema muškoj ritmičkoj gimnastici.* Diplomski rad, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta.
15. Jenko Miholić, S., Hraski, M., Juranić, A. (2016). Urbano-ruralne razlike u bavljenju kineziološkim aktivnostima i provođenju slobodnog vremena učenika primarnog obrazovanja. *Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 18(1), 247-258.
16. Jurinec, J., Furjan-Mandić, G., Kolarec, M. (2008). Ritmička gimnastika za muškarce – novi sport. U Neljak, B. (Ur.) *Stanje i perspektiva razvoja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije : zbornik radova* (str. 520-523.). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
17. Knez, M. (2018). *Razlike u koordinaciji djece koja treniraju ritmičku gimnastiku i djece koja treniraju sportsku gimnastiku.* Diplomski rad, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta.
18. Koturović, L.J., Jeričević, D. (1976). *Korektivna gimnastika.* Beograd: Sportska knjiga.
19. Miletić, Đ. (2007). *Estetska gibanja.* Split : Znanstveno športsko društvo Brže-Jače-Više (Citius-Altius-Fortius).
20. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa: *Nacionalni okvirni kurikulum (2011).*

21. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa: *Nastavni plan i program za osnovnu školu (2006)*.
22. Ministarstvo znanosti i obrazovanja: *Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije (2019)*.
23. Mraković, M. (1982). Relacije između anksioznosti i kineziološke aktivnosti, *Kinesiology*, 13(1-2), 95-102.
24. Novosel, A. (2006). *Gimnastika za djecu s osmijehom na licu*. Varaždin : Varteks, Tiskara.
25. Paulić, M. (2018). *Tjelesno vježbanje djece rane dobi*. Diplomski rad, Učiteljski fakultet u Rijeci.
26. Pejić Papak, P. (2011). *Projekcija razvoja izvannastavnih aktivnosti učenika osnovne škole : doktorski rad*. Rijeka
27. Pejić Papak, P., Vidulin, S. (2016). *Izvannastavne aktivnosti u suvremenoj školi*. Zagreb: Školska knjiga.
28. Petrović, Đ. (2018). Tjelesne aktivnosti u školi, *Život i škola : časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 64(2), 195-201.
29. Plazibat, H. (2020). *Povezanost finih i grubih motoričkih znanja kod dječaka gimnastičara*. Diplomski rad, Kineziološki fakultet Split.
30. Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi, *Odgojne znanosti*, 9(2), 161-173.
31. Stella, I., Stranić. B. (1984). *Sportske aktivnosti djece u slobodno vrijeme: priručnik za nastavnike osnovne škole*. Zagreb: Školska knjiga.
32. Šadura, T., Pintar, Ž. (1991). *Gimnastika*. Zagreb : Komisija za izdavačku djelatnost Fakulteta za fizičku kulturu Sveučilišta.
33. Šiljković, Ž., Rajić, V., Bertić, D. (2007). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, *Odgojne znanosti*, 9(2), 291-304.
34. Šumanović, M., Tomac, Z., Košutić, M. (2016). Stavovi razrednih učitelja o poteškoćama u provedbi nastave tjelesne i zdravstvene kulture. *Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*. 18(1), 177-191.

35. Valjan Vukić, V. (2016). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti učenika – višestruke perspektive, *Školski vjesnik: časopis za pedagoškijsku teoriju i praksu*, 65(1), 33-57.
36. Vega-Ramirez, L., Avalos-Ramos, A. (2020). Gender Differences in the Level of Achievement of Gymnastic and Acrobatic Skills, *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(19).
37. Živčić, K., Matković, Branka R., Trajkovski, B. (1999). *Ozljede u sportskoj gimnastici*. U Matković, B. (Ur.), Hrvatski športskomedicinski vjesnik (str.73-77.). Zagreb: Hrvatski olimpijski odbor.
38. Živčić Marković, K. (2010). Uloga i značaj sportske gimnastike u razrednoj nastavi. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 1(2), 113-121.
39. Živčić Marković, K., Krističević, T. (2016). *Osnove sportske gimnastike*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta.
40. Wolf – Cvitak, J., Kolarec, M., Bode, W. (2004). *Ritmička gimnastika*. Zagreb: Kugler.