

DOPRINOS IZVANNASTAVNIH KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI KVALITETI ORGANIZACIJE SLOBODNOGA VREMENA STUDENATA

VALTER PERINOVIĆ
MARKO MILANOVIĆ
BORIS METIKOŠ

MATEA KOCSIS

Tehničko veleučilište u Zagrebu
vperinovic@tvz.hr
mmilanovic@tvz.hr
bmetikos@tvz.hr

UDK: 37.011.3-052: 796.035
UDK: 796.035-057.875
Stručni rad
Primljen: 20.10.2020.
Prihvaćen: 30.11.2020.

SAŽETAK

Ovaj članak prikazuje važnost izvannastavnih aktivnosti u životu studenta Tehničkog veleučilišta u Zagrebu (TVZ). Naglasak članka je na izabranim kineziološkim aktivnostima studenata u slobodnom vremenu kada nemaju nastavne obveze i utilizaciji slobodnog vremena u cilju postizanja što boljeg uspjeha tijekom trenažnog procesa, na natjecanjima, a onda i na psihofizičko stanje studenta. Prikazano je kako su kineziološki sadržaji tek na petom mjestu interesa zagrebačkih studenata (24,5 %) kao oblikom provođenja slobodnog vremena (Bouillet 2008). Značajan doprinos povećanju općeg zdravlja studenata i podizanju razine tjelesne aktivnosti je zadovoljavanje biološke potrebe za kretanjem, a samim time doprinosi se i poboljšanju njihovog antropološkog statusa.

KLJUČNE RIJEČI:

izvannastavne aktivnosti, tjelesna aktivnost, slobodno vrijeme

UVOD

Kako bi se što bolje odredilo područje u kojem egzistiraju kineziologija i njezina primijenjena područja, treba se suglasiti da se upadljive karakteristike procesa globalizacije, industrijalizacije, informatizacije, automatizacije i drugih atribucija koje prate život i rad ljudi u suvremenom društvu djelomično odražavaju na suvremenog čovjeka, osobito na njegovo zdravlje, uz ostalo i zbog sve veće prisutnosti hipokinezije. Dakako, to vrijedi i za najmlađe i mlade, štoviše upravo oni registriraju u najvećoj mjeri promjene koje slijepo prate civilizacijske tijekove (Findak 2001 i Hardman 2005).

S obzirom na to da se uslijed sve većeg prisustva u ograničavanju kretanja javljaju brojne zdravstvene tegobe koje se mogu spriječiti vježbanjem, razlog je da se u svijetu sve češće poduzimaju različite mjere izvannastavnih aktivnosti (Findak i Prskalo 2011). Organiziraju se brojni pokreti masovnog vježbanja koji okupljaju sve više ljudi kako bi se spriječile negativne posljedice nedovoljnog kretanja koje nameće suvremeni način života i rada. Budući su danas kineziološka teorija i praksa na takvoj razini koja omogućuje da se naznačeni i brojni drugi civilizacijski trendovi, osobito oni vezani uz kompenzacijsku ulogu edukacije, sporta, kineziološke rekreacije i kineziterapije mogu uspješno rješavati uz pomoć znanstveno utemeljenog tjelesnog vježbanja, sve se više ukazuje potreba da kineziologija i njezina primijenjena područja preuzmu ulogu u još većoj mjeri nego dosada u uspostavljanju ravnoteže između suvremenog čovjeka i izmijenjenog načina života i rada u suvremenom društvu.

Ilišin i Radin (2002) istražujući na uzorku od 2000 ispitanika dobila je podatak da 70,9 % mladih često gleda TV, te da se 16,2 % mladih aktivno bavi sportom. U istom istraživanju uspoređujući razdoblje 1986. i 1999. godine uočeno je da se mladi danas više zabavljaju na tulumima, izlazeći u kafiće i ljenčare, dok manje nego ranije odlaze u kino, idu na izlete ili šetnje, te na sportske priredbe. Bouillet (2008) je na uzorku od 313 zagrebačkih studenata dobila rezultate koji pokazuju činjenice da među željenim sadržajima u slobodno vrijeme studenti najviše preferiraju druženje s prijateljima i djevojkom ili dečkom (53,7 %). Ovdje se radi o opuštajućim oblicima druženja, koji nisu usmjereni na zabavu shvaćenu u užem smislu riječi, već se temelje na večernjim izlascima, zabavi i dobrom provodu. Slijede izleti u prirodu (31,3 %) i odmor, opuštanje i relaksacija (28,6 %) gdje je vidljivo da gotovo trećina ispitanika kao idealno slobodno vrijeme zamišlja vrijeme koje uključuje spavanje, izležavanje, pasivan odmor, masaže i slično.

Kineziološki sadržaji tek su na petom mjestu interesa zagrebačkih studenata (24,5 %) i vrlo su blizu u postotku odgovora (24,1 %) sa zabavom kao oblikom provođenja slobodnog vremena.

Današnja istraživanja pokazuju negativan trend povećanja pretilosti već od rane mladosti (Wang, Monteiro i Popkin, 2002; Chinn i Rona, 2001; Ogden i sur., 2002; Krebs i Jacobson, 2003). Jedan od glavnih uzroka naglog porasta pretilosti u populaciji je sjedilačko ponašanje (Andersen 1999). Prekomjerna masa djece rezultat je dugotrajne neravnoteže između energetskeg unosa i potrošnje energije (Zahner i sur. 2006). Tjelesna aktivnost jedna je i od najvarijabilnijih komponenti energetskeg utroška. Stoga je iznimno važna u reguliranju tjelesne mase, njezina niska razina povezana s razvojem debljine i niza povezanih bolesti. Razina svakodnevne aktivnosti varijabilna je s obzirom na spol, dob, zanimanje, razinu edukacije i niz drugih čimbenika (Mišigoj-Duraković i sur. 2000). Nekoliko provedenih studija pokazale su da je viša razina tjelesne aktivnosti statistički značajno povezana s nižom tjelesnom težinom i postotkom masti (Eck, Klesges i Hanson, 1992; Obarzanek i sur., 1994). Pretilost je jedan od uzročnika pojave dijabetesa tipa 2 kod djece (Wang i sur. 2006), a isto tako povećava mogućnost pojave koronarnih bolesti, povećane količine kolesterola u krvi i povišenog krvnog tlaka (Westcott 2006).

Biološki i sociološki razvoj i funkcioniranje čovjeka u okolini uvjetovan je motoričkim aktivnostima i kretanjem. Posljedice nedostatnog kretanja mogu se ublažiti ili kompenzirati odgovarajućim kineziološkim programima. Tjelesna aktivnost, kako pokazuju istraživanja, imaju pozitivan utjecaj na stvaranje zdravog života. Tjelesno vježbanje stvara ravnotežu u mnogim fiziološkim, regulacijskim i funkcionalnim mehanizmima (Badrić i Barić 2006).

Promatrajući pojam slobodnog vremena može ga se determinirati kao onaj dio ukupnog vremena čovjeka koji je raspoloživ za čovjekove osobne potrebe koje nisu uvjetovane biološkim ili socijalnim obvezama. Definirajući slobodno vrijeme (Dumazedier 1972) naglašavaju da su to oni sati u danu kad mladi nisu formalno angažirani u nastavnim, privatnim ili radnim aktivnostima, a obilježava ga individualno ili grupno sudjelovanje u aktivnostima po vlastitom izboru ovisno o interesima pojedinca.

Prema Dumazedieru (1967) razlikujemo nekoliko funkcija provođenja slobodnog vremena, a to su: „odmor i rekuperacija, zabava i razonoda te kultiviranje i razvoj ličnosti“ (Ilišin i Spajić-Vrkaš 2017). Iznimna važnost slobodnog vremena proizlazi iz brojnosti aktivnosti u kojima ljudi mogu svojevolumno sudjelovati, a

putem kojih mogu ispuniti niz svojih potreba (Stebbins 2018).

Tehničko veleučilište u Zagrebu (TVZ) politehničko je učilište koje pruža izobrazbu iz različitih struka te daje priliku za vrlo precizno pozicioniranje prema zahtjevima tržišta rada. TVZ obrazuje inženjere i specijaliste iz područja elektrotehnike, graditeljstva, informatike, računarstva, strojarstva, mehatronike te protetike i ortotike.

Svake akademske godine upisuje se više od 1 000 mladih i perspektivnih studenata koji se s uspjehom pridružuju velikoj alumni zajednici koja oblikuje inženjere više od 50 godina. Na stručne se studije svake godine upisuje preko 800, a na specijalističke oko 300 novih studenata, tako da ih trenutno aktivno studira više od 4 300, a važan dio njihovih aktivnosti predstavlja sport i tjelesno vježbanje. Provedba navedenih aktivnosti održava se u sklopu nastave tjelesne i zdravstvene kulture i izvannastavnih kinezioloških aktivnosti, a organizira ih katedra za kineziološku kulturu koju čine četiri stalna zaposlenika, profesori kineziologije, te 4 do 6 demonstratora, redovnih studenata, sportaša Tehničkog veleučilišta u Zagrebu.

Više od 2000 studenata svih godina TVZ-a uključeno je u navedene aktivnosti što pokazu je njihovu izrazitu motiviranost za sport i tjelesno vježbanje.

Premda nastava kineziološke kulture predstavlja obavezni dio nastavnog programa tijekom prve i druge godine studija ili 4 prva semestra, već u tom dijelu studentima se ostavlja mogućnost biranja preko 20 ponuđenih kinezioloških aktivnosti. Znači da se u odnosu na izbor vrste kineziološke aktivnosti može govoriti o nastavi koja i u svojem obvezatnom dijelu omogućava studentima bavljenje onim sportom za koji su izrazito motivirani.

ORGANIZACIJA IZVANNASTAVNIH KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI NA VELEUČILIŠTU

Sveučilište u Zagrebu prema svom Statutu (2005) na izvannastavne aktivnosti referira se isključivo u kontekstu kinezioloških aktivnosti i navodi kako studentima nije omogućeno stjecanje ECTS bodova za sudjelovanje u takvim aktivnostima. Međutim, da je najveće hrvatsko sveučilište promijenilo perspektivu ukazuje tekst Strategije studija i studiranja Sveučilišta u Zagrebu (2014. - 2025.) u kojem se kao dugoročni cilj sveučilišta do 2025. godine navodi upravo poticanje sudjelovanja studenata u kreativnim izvannastavnim aktivnostima i programima

razvoja, za što je predviđeno vrednovanje sukladno već aktualnim Pravilnikom o vrednovanju izvannastavnih aktivnosti Sveučilišta u Zagrebu (2013) (Đonlić i sur. 2013).

Istom praksom izvannastavnih kinezioloških aktivnosti vodi se i Tehničko veleučilište u Zagrebu koje vrlo uspješno potiče svoje studente na kineziološke aktivnosti u slobodnom vremenu.

Studentima se aktivnim sudjelovanjem u pojedinoj kineziološkoj aktivnosti omogućuje sudjelovanje u sportskim natjecanjima koja se organiziraju na lokalnoj, državnoj i međunarodnoj razini. Samim time se studente još više motivira da ulažu izabranu aktivnost.

Sudjelovanje studenata na natjecanjima u organizaciji Hrvatskog akademskog sportskog saveza (HASS)

Hrvatski akademski sportski savez (HASS) jedini je nacionalni sportski savez koji potiče, promiče i skrbi o sportu na visokim učilištima te ga predstavlja u međunarodnim okvirima. Savez je osnovan 25. travnja 1994. pod nazivom Hrvatski sveučilišni sportski savez te je dana 18. rujna 2012. promijenio ime u Hrvatski akademski sportski savez. HASS ima 20 članica i organizira sportske i rekreativne aktivnosti za studente visokoškolskih institucija što ga čini jednim od najmasovnijih sportskih sustava u Hrvatskoj. Savez je član Svjetske sveučilišne sportske federacije (FISU) i Europske sveučilišne sportske asocijacije (EUSA) European University Sports Association).

Tijekom godine na nacionalnoj razini HASS organizira sportske i edukativne projekte, a neki od najvažnijih su:

- Unisport Finals (završnica nacionalnog studentskog sportskog prvenstva s više od 1 000 sudionika);
- UniSport (nacionalno studentsko sportsko prvenstvo u više od 20 sportova s više od 2 000 sudionika);
- Studentski dan sporta (projekt koji se paralelno održava u šest gradova s više od 3 000 sudionika)
- Međunarodna veslačka regata Sv. Duje (Split, više od 500 sudionika)

Studenti TVZ-a osvajači su državnog sveučilišnog prvenstva u tenisu dvije godine za redom 2018. i 2019. godine. Napornim radom i dodatnim izvannastavnim

treninzima kako teniskim tako i kondicijskim sa svojim profesorima kontinuiranom tehničkom, taktičkom i tjelesnom pripremom ostvarili su zavidan uspjeh, a time i plasman na međunarodno Europsko studentsko tenisko prvenstvo.

Studentice TVZ-a viceprvakinje su državnog sveučilišnog prvenstva studenata u tenisu 2018. i 2019. godine. Nastavnici, vjerni pratitelji i voditelji su sa svojim studentima na svim sportskim događanjima na lokalnoj i državnoj razini.

Sudjelovanje studenata na internim natjecanjima TVZ-a

Studenti i studentice TVZ-a redoviti su sudionici internih natjecanja koje organiziraju i vode zajedno s nastavnicima. Odaziv za sve organizirano je velik, jer zainteresiranost studenata za sport kao i mogućnosti zajedno s logistikom dopuštaju velik broj prijavljenih studenata. Tijekom akademske godine neki sportovi organiziraju se u više navrata kao što su stolni tenis i nogomet, dok ostali sportovi su samo jednom. U organizaciji internih natjecanja u navedenim sportovima sudjeluju jedino studenti sa njihovim nastavnicima, tako da za svako natjecanje kompletnu logistiku rješavaju studenti. Pripremaju terene, sude i dodjeljuju nagrade, a TVZ kao matična institucija uz svesrdnu podršku organizira kupnju medalja i pehara. Interesantan je i odaziv velikog broja onih studenata koji se ne natječu ali dolaze bodriti svoje kolege iz svojih studija, tako da je vrlo česta situacija pravih sportskih borilišta sa glasnim navijačima. Organizacijom i provedbom internih natjecanja dani su velike sportske fešte TVZ-a. Samo neki od ponuđenih sportova su stolni tenis, badminton, futsal, šah.

Sudjelovanje na međunarodnim susretima i sportskim natjecanjima studenata srodnih fakulteta – elektrijade ili STEM Games

U izvannastavnim aktivnostima koje su zastupljene na sve većem broju fakulteta moguće je osim sveučilišnog prvenstva organizirati i međunarodne susrete i sportska natjecanja studenata srodnih fakulteta (područja znanosti) tzv. – ijade (elektrijada, tehrijada, agronomijada, STEM Games...) s raznih sveučilišta, te organizacija sportskih izleta (Neljak i Caput-Jogunica 2012).

STEM Games natjecanje u znanju i sportu, jedinstveni je susret na kojem se potiče udruživanje studenata u interdisciplinarne timove s ciljem rješavanja stvarnih problema današnjice primjenom znanstvene metode u natjecateljskom okruženju.

Natjecanje se održava u četiri arene od kojih svaka predstavlja jedno od STEM područja (prirodoslovlje, tehnologija, inženjerstvo i matematika), a svaki tim natjecatelja bira jednu arenu u kojoj će se natjecati.

Za razliku od ostalih studentskih natjecanja gdje studenti rješavaju ispite i natječu se u poznavanju fakultetskog gradiva, izazovi na našem natjecanju kreativne su i praktične prirode. Osmišljava ih skupina mentora, mladih stručnjaka iz akademske i industrijske zajednice koji se studentima trude pružiti mogućnost istraživanja i savladavanja stvarnih problema današnjice.

STEM *Games* natjecanja održavaju se u devet sportova u muškoj i ženskoj konkurenciji, prema Tablici 1.

Pravo nastupa na sportskim natjecanjima imaju studenti i osobe koje su diplomirale u prethodnoj akademskoj godini.

Svaki voditelj pojedine sportske ekipe dužan je dostaviti popis sudionika koji se natječu u pojedinoj sportskoj disciplini voditelju sporta.

Sportske ekipe imaju pravo na zamjenu termina u slučaju da se sve četiri sportske ekipe usuglase.

Voditelji sportova zadržavaju pravo promjena propozicija u izvanrednim situacijama.

Prethodno su navedene propozicije sportskih natjecanja u STEM *Gamesima* koji se održavaju svake godine od 2018. godine. Prije 2018. godine iste sportske igre bile su međunarodnog karaktera i zvale su se „Elektrijade“.



SLIKA 1. Studenti TVZ-a prije polaska na STEM Games

Kineziološke aktivnosti koje se provode povremeno i za koje su studenti iskazali dodatnu motivaciju

Može se konstatirati da je velika zainteresiranost studenata i studentica TVZ-a za kineziološke aktivnosti koje nisu u programu i ingerenciji same institucije niti njenih nastavnika. Studenti pokazuju izuzetnu zainteresiranost za samostalno prijavljivanje i odlazak na njima interesantna natjecanja i nerijetko se vraćaju s velikim brojem medalja.

IZVANNASTAVNE KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI NA TVZ-U

Na Sveučilišnim natjecanjima lokalne i državne razine mogu se natjecati svi redovno upisani studenti kao i studenti koji su diplomirali u prošloj akademskoj godini, a status se dokazuje studentskom prijavnicom ovjerenom isključivo od dekana.

U okviru Sveučilišnog prvenstva od ukupno mogućih natjecanja u 28 sportova, studenti TVZ natječu se u više od 15 sportova u obje konkurencije prema Tablici 2, 10 ekipnih (rukomet, rukomet na pijesku, odbojka, odbojka na pijesku, košarka, košarka 3x3, nogomet, futsal, plivanje i vaterpolo) i 10 individualnih (tenis, stolni tenis, badminton, squash, šah, judo, karate, skijanje, streljaštvo, atletika). Natjecanje nije studentska obveza nego stvar dobre volje, talenta i motivacije za predstavljanje svoje akademske ustanove. Radi se o natjecanjima koja se u pravilu održavaju subotom ili nedjeljom, nerijetko i tijekom tjedna i za koja se sudionici dodatno pripremaju. Zbog toga se studentski angažman smatra vrlo važnim pokazateljem studentske zainteresiranosti za bavljenje pojedinim sportom. Osim treniranja, natjecanja i osvajanja trofeja ova skupina izvan nastavnih aktivnosti omogućuje studentima i brojna iskustva u smislu upoznavanja studenata drugih fakulteta, mogućnosti putovanja i razvijanje osjećaja pripadanja akademskoj zajednici, ne samo u izabranom studiju nego i u onome u čemu su dodatno kompetentni. Osvajanje trofeja tako postaje, osim uspješnog studiranja, još jedan način na koji se studenti mogu samo aktualizirati.

Ovaj organizacijski oblik rada omogućava studentima da do izražaja dođu njihova znanja, postignuća i sposobnosti, da se dokažu „pred sobom“ i pred drugima, a jednako tako i da se na vlastitom iskustvu uvjere u potrebu sustavnog tjelesnog vježbanja (Findak 1999). Ponuđene aktivnosti trebaju biti atraktivne i temeljiti se na interesima studenata (Neljak 2011).

TABLICA 1. Zastupljenosti studenata TVZ-a na natjecanjima

br.	Aktivnost	br. studenata	medalje u 5 god.	brončane	srebrne	zlatne
1.	HASS na lokalnom i državnom prvenstvu	120	20	12	6	2
2.	na internim natjecanjima TVZ-a	190	120	10	10	10
3.	elektrijade ili STEM Games	250	12	8	2	2
4.	povremene aktivnosti	24	15	8	4	3
5.	humanitarne akcije	80				

Važno je napomenuti da su studenti i studentice TVZ-a na natjecanjima lokalne i državne razine u zadnjih 5 godina osvojili ukupno u svim sportovima u kojima su nastupali 73 medalje ili odličja, od toga 38 brončanih, 22 srebrne i 13 zlatnih. Navedeni podaci o osvojenim medaljama bitni su u kontekstu pokazatelja motiviranosti studenata za izvannastavne kineziološke aktivnosti i kao pokazatelji nastavnicima u kreiranju dodatnih mogućnosti navedenih kinezioloških aktivnosti kao prevenciju raznih oboljenja studenata i poboljšanja njihovog psihofizičkog zdravlja i fizičke kondicije.

TABLICA 2. Osvojene medalje po sportovima

	Sportovi	ukupni broj studenata koji nastupaju u jednoj godini	osvojene medalje u zadnjih 5 god.	brončane	srebrne	zlatne
1.	košarka	12				
2.	tenis	4	8	4	2	2
3.	stolni tenis	4	8	8		
4.	badminton	4	2	2		
5.	squash	3	1			1
6.	rukomet	25	2	1	1	
7.	futsal	20	10	6	3	1
8.	judo	6	11	4	3	4
9.	vaterpolo	12	6	3	2	1
10.	šah	5	4	4		
11.	atletika	15	2		2	

	Sportovi	ukupni broj studenata koji nastupaju u jednoj godini	osvojene medalje u zadnjih 5 god.	brončane	srebrne	zlatne
12.	odbojka	15	1		1	
13.	plivanje	7	2	2		
14.	streljaštvo	4	4		3	1
15.	skijanje	3	1			1
16.	rolanje	5	2		2	
17.	nogomet	20	9	4	3	2
18.	kros	50				

Posebno organizirane izvannastavne kineziološke aktivnosti predviđene su za studente svih godina studija koji pokazuju dodatne interese za sport i kineziološku kulturu. Ove kineziološke aktivnosti organizirane su na osnovi interesa studenata i materijalno kadrovskih uvjeta TVZ-a, a usko su povezane s nastavom kineziološke kulture. Na Tehničkim veleučilištu u Zagrebu velik broj studenata sudjeluje u već navedenim izvannastavnim aktivnostima, a jedan, ne mali broj studenata, uz natjecanja u svojem slobodnom vremenu koriste kineziološke sadržaje tipa: *crossfit*, skijanje, rafting, planinarenje, te specifične kondicijske treninge izabranih sportova.

DOPRINOS IZVANNASTAVNIH AKTIVNOSTI STUDENATA PODIZANJU RAZINE TJELESNE AKTIVNOSTI

Pozitivni učinci tjelesne aktivnosti na fizičko zdravlje i psihičko blagostanje tijekom čitavog života odavno su poznati (Elavsky i McAuley 2005; Curl 2000).

Tjelesnim vježbanjem aktiviraju se svi sustavi organizma, a posebno mišićni, krvožilni i dišni sustav. Unaprjeđuju se procesi i razvijaju organi, pa u normalnim uvjetima rade uz manje opterećenje, čime se smanjuje rizik od bolesti. Primjereno tjelesno vježbanje učinkovito je sredstvo unapređenja i zaštite zdravlja. Negativne posljedice nekretanja su prekomjerna težina, živčana napetost, početne faze bolesti zglobova, reumatska oboljenja, poremećaji oblika kralježnice i ostale. Tjelovježba stoga ima pozitivan utjecaj na pojedine bolesti i utječe na smanjenje prekomjerne tjelesne težine. Utjecaj vježbanja najviše se manifestira na smanjenje potkožnog masnog tkiva i povećanje mišićne mase (Prskalo 2004).

Rezultati analiza o povezanosti tjelesne aktivnosti i kroničnih bolesti (Jeon, Lo-

kken, Hu, van Dam 2007; Boyle, Keegel, Bull, Heyworth, Fritschi 2012; Eijkmans, Mommers, Draaisma, Thijs, Prins 2012; Li i Siegrist 2012; Sun, Shi, Gao, i Xu, S.F. 2012; Wu, Zhan, i Kan 2013):

Bolest	Smanjenje rizika kod tjelesno aktivnih osoba
Koronarna bolest srca	21-29 %
Moždani udar	22-29 %
Rak debelog crijeva	27 %
Rak dojke	12 %
Rak pluća	23 %
Astma	12 %
Dijabetes tipa	231 %

Znanstvene spoznaje brojnih istraživanja (Vuori 2004; Hernelahti, Kujala i Kaprio 2004; Woo 2000; Lees i Booth 2004) potvrđuju da se mnoge kronične bolesti češće javljaju u neaktivnih osoba nego u osoba koje se redovito bave tjele-vježbom. Dokazano je da je tjelesna neaktivnost izravni uzrok mnogih kroničnih bolesti (Vuori 2004; Lees i Booth 2004).

ZAKLJUČAK

Studenti TVZ-a imaju optimalne mogućnosti za bavljenje kineziološkim aktivnostima u skladu s osobnim interesima, sposobnostima i potrebama.

Natječu se u više od 15 od 28 sportskih natjecanja unutar Zagrebačkog sveučilišta.

Nastavnici kineziološke kulture na TVZ-u za studente svih godina studija, koji pokazuju dodatne interese za sport i tjelesno vježbanje, nerijetko organiziraju i dodatne povremene izvannastavne aktivnosti.

Bez obzira na činjenicu da se studenti mogu pohvaliti velikim brojem ponuđenih kinezioloških izvan nastavnih aktivnosti i relativno brojnim i uspješnim sudjelovanjem u navedenim aktivnostima i sveučilišnim natjecanjima može se pretpostaviti da postoje i drugi sportovi za koje bi ovi studenti bili zainteresirani. Bilo bi korisno proširiti ponudu povremenih izvannastavnih aktivnosti (primjerice jedrenje u ljetnom ili skijanje u zimskom semestru i sl.). U odnosu na one koje su već ponuđene provjeriti mogu li nastavnici svojim kvalitetnim radom dodatno animirati veći broj studenata za bavljenje i natjecanje u ponuđenim aktivnostima.

LITERATURA

- ANDERSEN, Rose. E. 1999. Exercise, an active lifestyle and obesity. *The Physician and Sportsmedicine*, 27 (10): 41-50.
- BADRIĆ, Marko i BARIĆ, Antun. 2006. *Primjenjivi sadržaji kineziologije u razvoju eko osjetljivosti i eko komunikacije u izvannastavnim aktivnostima učenika*. U: Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa RH, 393-397. Rovinj.
- BOUILLET, Dijana 2008. Slobodno vrijeme zagrebačkih studenata: prilika za hedonizam ili samoostvarenje. *Sociologija i prostor*, 46 (3-4): 341-367.
- BOYLE Tery, KEEGEL Tessa, BULL Fiona, HEYWORTH Jane i FRITSCHI Lin. 2012. Physical activity and risks of proximal and distal colon cancers: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the Nationall Cancer Institute*, 104(20): 1548-1561.
- CHINN Susan i RONA Roberto. 2001. *Prevalence and trends in overweight and obesity in three cross sectional studies of British children*, 1974 – 1994. *BMJ* 322: 24 -26.
- CURL Walton W. 2000. Aging and exercise: are they compatible in women? *Clinical Orthopaedics and Related Research*, 372: 151-158.
- DUMAZEDIER, Joffre. 1967. *Toward a Society of Leisure*. New York: Free Press.
- DUMAZEDIER, Joffre 1972. *Rad i slobodno vrijeme*. u: Friedmann G. i Naville P. (ur.) Sociologija rada. Sarajevo: Veselin Masleša.
- ĐONLIĆ, Veno; MORETTI, Viktor; ŠUKER, Dragutin; BAĐIM, Mirko i Verunica, Zlatko. 2013. Organizacijski oblici rada izvannastavnih sportskih aktivnosti studenata na sveučilištu u Rijeci.
- ECK, Linda H., KLESGES, Robert C., HANSON, Cindy L. 1992. Children at familial risk for obesity: an examination of dietary intake, physical activity and weight status. *International Journal of Obesity*, 16: 71-78.
- EIJKEMANS Mariane, MOMMERS Monique, DRAAISMA Jos M., THIJS Carel, Prins Martin H. 2012. Physical activity and asthma: a systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 7(12), e50775.
- ELAVSKY Steriani, McAULEY Edward 2005. Physical activity, symptoms, esteem, and life satisfaction during menopause. *Maturitas*, 52(3-4): 374-385.
- FINDAK, Vladimir 1999. *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Školska knjiga: Zagreb.
- FINDAK, Vladimir. 2001. *Kineziološki pogledi na uspješnu školu*. (ur.) H. Vrgoč Uspješna škola, 182-187. Zagreb: Hrvatski pedagoško-književni zbor.

- FINDAK, Vladimir i PRSKALO, Ivan. 2011. *Kinesiological prevention – an important factor in the integrative power of kinesiology*. U: *6th International Scientific Conference on Kinesiology*, ur. D. Milanović i G. Sporiš, 223-225. Zagreb: Faculty of Kinesiology.
- HARDMAN, Ken. 2005. *Physical education in schools: a global perspective*. *Kinesiology*, 40 (1): 5-28.
- HERNELAHTI Miika; KUJALA Urho i KAPRIO Jaakko. 2004. Stability and change of volume and intensity of physical activity as predictors of hypertension. *Scandinavian Journal of Public Health*, 32(4): 303-309.
- ILIŠIN Vlasta i RADIN Furio. 2002. *Mladi uoči trećeg milenija*. Zagreb: Institut za društvena istraživanja u Zagrebu i Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži.
- ILIŠIN Vlasta i SPAJIC-VRKAŠ Vedrana, 2017. Neke dimenzije slobodnog vremena mladih, *Generacija osujećenih: u Hrvatskoj na početku 21. stoljeća*. (40): 293-316. Zagreb: Biblioteka Znanost i društvo. Institut za društvena istraživanja, Zagreb.
- JEON, ChristieY., LOKKEN R. Peter, HU Frank B. i VAN DAM Rob M. 2007. Physical activity of moderate intensity and risk of type 2 diabetes: a systematic review. *Diabetes Care*, 30(3): 744-752.
- KREBS, Nancy F., JACOBSON, Michael S. 2003. American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition. *Prevention of pediatric overweight and obesity*. *Pediatrics*, 112: 424-430.
- LEES Simon J. i BOOTH Frank W. 2004. Sedentary death syndrome. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 29(4): 447-460.
- LI Jian i SIEGRIST Johannes. 2012. Physical activity and risk of cardiovascular disease a meta-analysis of prospective cohort studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(2): 391-407.
- MIŠIGOJ-DURAKOVIĆ Marjeta, HEIMER S, MATKOVIĆ, Br., RUŽIĆ L i PRSKALO Ivan. 2000. Variability of obesity indicators in the Croatian population. U: *European Conference CESS. Health related physical activity in adults*. Poreč: Proceeding Book. 23-28.
- NELJAK, Boris. 2011. *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*. Recenzirani interni nastavni materijal. Zagreb: Skriptarnica SKIF na Kineziološkom fakultetu.
- NELJAK, Boris i Romana CAPUT. 2012. *Kineziološka metodika u visokom obrazovanju*. Recenzirani interni nastavni materijal. Zagreb: Skriptarnica SKIF na

Kineziološkom fakultetu.

- OBARZANEK, Eva, SCHREIBER, George B., CRAWFORD, Patricia B., i dr. 1994. Energy intake and physical activity in relation to indices of body fat: the National Heart, Lung, and Blood Institute Growth and Health Study. *Am J Clin Nutr*, 60: 15–22.
- OGDEN Cynthia L., FLEGAL Katherine M. i CARROLL Margaret, D., i dr. 2002. Prevalence and Trends in Overweight Among US Children and Adolescents, 1999–2000. *Journal of the American Medical Association*, 288(14): 1728–1732.
- PRSKALO, Ivan. 2004. *Osnove kineziologije*. Udžbenik za studente učiteljskih škola. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
- STEBBINS Robert, A. 2018. Leisure as not work: a (far too) common definition in theory and research on free-time activities, *World Leisure Journal*, 60(4): 255–264.
- SUN Jia Yang, Shi LEI, Gao Xu DONG, Xu, Shao FA. 2012. Physical activity and risk of lung cancer: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 13(7): 3143–3147.
- VUORI, Iikka. 2004. Physical inactivity is a cause and physical activity is a remedy for major public health problems. *Kinesiology*, 36(2): 123–153.
- WANG Youfa, MONTEIRO Carlos, POPKIN Barry M. 2002. Trends of obesity and underweight in older children and adolescents in the United States, Brazil, China and Russia. *American Journal of Clinical Nutrition* (75): 971–7.
- WANG Jian, MIAO Dongmei, BABU Sunanda, YU Jeesuk, BARKER Jennifer, KLINGSMITH Georgeanna, REWERS Marian, EISENBARTH George S. i Yu LIPING. 2006. Prevalence of Autoantibody-Negative Diabetes Is Not Rare at All Ages and Increases with Older Age and Obesity. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 92(1):88–92.
- WESTCOTT, Wayne L. 2006. Childhood Obesity. Strength Cond. J. Position statement about childhood obesity. Wien: Verlag Zeitpunkt. 82–88.
- Woo, Jin 2000. Relationships among diet, physical activity and other lifestyle factors and debilitating diseases in the elderly. *European Journal of Clinical Nutrition*, 54(Suppl 3): S143–S147.
- WU Yili, ZHANG Dongfeng, KANG Shan 2013. Physical activity and risk of breast cancer: a meta-analysis of prospective studies. *Breast Cancer Research and Treatment*, 137(3): 869–882.
- ZAHNER Lukas, PUDER Jordena J., ROTH Ralf, SCHMID Marco, GULDIMANN Regula, PÜHSE Uwe, KNÖPFI Martin, BRAUN-FAHRLÄNDER Charlotte, MARTI

Bernard i KRIEMLER Susi. 2006. A school-based physical activity program to improve health and fitness in children aged 6–13 years (“Kinder-Sportstudie KISS”): study design of a randomized controlled trial, BMC Public Health, 6:147.

CONTRIBUTION OF EXTRACURRICULAR KINESIOLOGICAL ACTIVITIES TO THE QUALITY OF STUDENTS' LEISURE-TIME ORGANIZATION

ABSTRACT

This article shows the importance of extracurricular activities in the life of a student of the Polytechnic of Zagreb (TVZ). The emphasis of the article is on the kinesiological activities selected by students during their free time when unoccupied by classroom activities, as well as the utilization of free time for the purposes of achieving better success during the training process, in competitions and subsequently on the students' psycho-physical state. It is shown that kinesiological contents occupy the mere fifth place of interest of Zagreb students (24.5 %) as a form of leisure (Bouillet 2008). In order to increase students' general health and raise the level of physical activity, it is essential to meet the biological needs for movement, and with it improve their anthropological status.

KEYWORDS:

extracurricular activities, physical activity, leisure time

TISAK
Print
Tiskara Zrinski d.o.o.

NAKLADA
Copies
200 primjeraka