

# Psihološki učinak tjelesne aktivnosti na djecu

---

**Mitar, Antea**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2021**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:503766>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-10-02**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**Antea Mitar**

**PSIHOLOŠKI UČINAK TJELESNE AKTIVNOSTI NA DJECU**

**Diplomski rad**

**Zagreb, srpanj, 2021.**

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

**Antea Mitar**

**PSIHOLOŠKI UČINAK TJELESNE AKTIVNOSTI NA DJECU**

**Diplomski rad**

**Mentor rada:**

**doc. dr. sc. Snježana Mraković**

**Zagreb, srpanj, 2021.**

# Sadržaj

Sažetak

Summary

<b>1. Uvod.....</b>	<b>1</b>
<b>2. Utjecaj tjelesne aktivnosti na moderan način života, stres i anksioznost .....</b>	<b>2</b>
<b>3. Tjelesna aktivnost i zdravlje.....</b>	<b>3</b>
<b>4. Psihološki učinak tjelesne aktivnosti .....</b>	<b>3</b>
4.1 Utjecaj tjelesne aktivnosti na funkciju mozga .....	4
4.2 Tjelesna aktivnost i samopoštovanje .....	5
4.3 Tjelesna aktivnost i integriranje u zajednicu.....	6
4.4 Tjelesna aktivnost i raspoloženje.....	8
<b>5. Tjelesna aktivnost i njezina važnost u djetinjstvu.....</b>	<b>9</b>
<b>6. Tjelesna aktivnost i psihičko zdravlje djece .....</b>	<b>11</b>
6.1 Tjelesna aktivnost i zadovoljenje potreba djece .....	12
6.2 Tjelesna aktivnost i odgojni učinci na djecu .....	14
6.3 Tjelesna aktivnost i socijalna kompetencija djece.....	15
<b>7. Važnost tjelesne i zdravstvene kulture za razvoj djeteta.....</b>	<b>16</b>
7.1 Tjelesna aktivnost koja se provodi u školi .....	17
7.2 Tjelesne aktivnosti tijekom odmora .....	17
7.3 Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti te njihov pozitivan psihološki učinak na djecu.....	18
<b>8. Poticaj djece na tjelesnu aktivnost.....</b>	<b>20</b>
8.1 Tjelesna aktivnost koja služi kao poticaj za učenje .....	20
8.2 Uloga učitelja u djetetovu životu .....	22
<b>9. Pokretne igre i učenje.....</b>	<b>23</b>
9.1 Pokretne igre kao odgojno sredstvo .....	24
<b>10. Tjelesna aktivnost djece u Hrvatskoj .....</b>	<b>25</b>
<b>11. Zaključak .....</b>	<b>27</b>
<b>13. Literatura .....</b>	<b>28</b>
<b>Izjava o izvornosti diplomskog rada.....</b>	<b>32</b>

## Sažetak

Cilj ovog diplomskog rada bio je ustvrditi kako i na koji način tjelesna aktivnost djeluje na psihu djece. U radu se pisalo o djelovanju tjelesne aktivnosti na cjelokupan razvoj djece, a posebice na njihov mentalni razvoj. Naime, tjelesna aktivnost ublažava stres, tjeskobu, podiže raspoloženje te poboljšava samopoštovanje i mentalne sposobnosti. Postoje i brojni dokazi koji nam govore da tjelesna aktivnost pridonosi boljitku i održavanju mentalnih sposobnosti. Neka istraživanja ukazuju na to da program tjelesne aktivnosti u trajanju od dva tjedna, najmanje, poboljšava učinkovitost u donošenju odluka, poboljšava procesiranje različitih informacija te sposobnost učenja. Također može poboljšati sposobnost usmjeravanja pažnje, organiziranje vremena, planiranja te radno pamćenje. Mnogi nas stručnjaci upozoravaju da imamo dva problema koja su nastala u suvremenom načinu života. Prvi se problem odnosi na to da su današnja djeca previše zaokupljena digitalnim svijetom. Iz toga razloga nastaje drugi problem odnosno nedovoljna tjelesna aktivnost djece. Djeca mnogo vremena provode u sjedećem položaju, što za pronalazak najboljeg rješenja kako to smanjiti predstavlja velik izazov za današnje učitelje. Mi smo stvoreni kako bi se kretali, odnosno naše tijelo je tako izgrađeno. Ako djeci omogućimo bavljenje tjelesnom aktivnošću u djetinjstvu, to će im dati temelj za zdrav način života i usvajanje motoričkih sposobnosti koje su bitne u životu. Djeci treba naglasiti da je kretanje jako bitno, te da će kretanje pružiti razne mogućnosti u životu. Takvo gledište u radu s djecom olakšat će spoznaja da djece uživaju u kretanju i zapravo u onome što ono znači za njihov mentalni, tjelesni ili društveni razvoj. Od najranijih godina treba poticati bavljenje tjelesnom aktivnošću, ako se prije započne to je bolje, jer se tako brže i lakše usvajaju zdrave navike koje nam ostaju za cijeli život.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, mentalni razvoj, dijete, kretanje, zdrave navike

# Summary

## **Psychological effect of physical activity on children**

The aim of this thesis was to determine how and in what way physical activity affects the psyche of children. The paper wrote about the effect of physical activities on the overall development of children, and especially on their mental development. Namely, physical activity relieves stress, anxiety, lifts the mood and improves self-esteem and mental abilities. There is also ample evidence to tell us that physical activity contributes to the improvement and maintenance of mental abilities. Some research suggests that they program physical activities for two weeks, at least improve efficiency in decision-making, improve the processing of various information and learning abilities. The ability to direct attention, organize time, plan, and work memory can also be improved. Many of our experts warn that we have two problems that have arisen in the modern way of life. The first problem is that today's children are too preoccupied with the digital world. For this reason, another problem arises, ie insufficient physical activity of children. Children spend a lot of time in a sitting position, which is a big challenge for today's teachers to find the best solutions to reduce. We are created to move, that is, our body is built that way. Enabling children to engage in physical activity in childhood will give them a foundation for a healthy lifestyle and the acquisition of motor skills that are essential in life. It should be emphasized to children that movement is very important, and that creation will provide various opportunities in life. Such a view in working with children will facilitate the realization that children enjoy movement and in fact what it means for their mental, physical or social development. From the earliest years, we should be encouraged to engage in physical activity, if it starts earlier, it is better, because it is faster and easier to adopt healthy habits that remain for life.

Key words: physical activity, mental development, child, movement, healthy habits

# 1.Uvod

U ovom radu govori se o psihološkom učinku tjelesne aktivnosti na djecu odnosno o utjecaju tjelesne aktivnosti na moderan način život, anksioznost, stres, zdravlje, funkciju mozga, samopoštovanje, integraciju u zajednicu, raspoloženje, učenje, socijalne kompetencije. Također se i naglašava važnost tjelesne i zdravstvene kulture u školama , opisuju se aktivnosti koje se provode u njima te se objašnjava uloga učitelja u životima djece. Pojašnjava se i pokretna igra i njezin pozitivan utjecaj na mentalni razvoj djeteta. Na kraju rada iznose se podaci nekih istraživanja o tjelesnoj aktivnosti djece u Hrvatskoj.

Tjelesna aktivnost je složen pojam često povezana s drugim korisnim elementima poput socijalne interakcije, izloženosti svježem zraku te boravak u prirodi. Osim toga, tjelesna aktivnost ima važnu ulogu u poboljšanju psihičkog zdravlja, a procesi kojima utječe na opću dobrobit i mentalno zdravlje su veoma složeni. Zbog svega navedenoga teško je odrediti element ponašanja i aktivnost koja će sa sigurnošću donijeti korist u bavljenju tjelesnom aktivnošću. Pretpostavlja se da je zadovoljstvo životom povezano s fizičkom aktivnošću putem osjećaja samoeфикаsnosti i fizičkog samopouzdanja te da tjelesna aktivnosti pozitivno utječe na razinu samopouzdanja pojedinca i na svladavanje interpersonalnih vještina kod djece (Marić, Lovrić i Franjić, 2020).

Tjelesna aktivnost ima veliku ulogu u poboljšanju života i u smislu očuvanja i poboljšanja psihofizičkog zdravlja, stoga je potrebno pronaći optimalni način tjelesnog vježbanja, odnosno odabir aktivnosti u kojoj pojedinac uživa i kroz koju može smanjiti napetost i doživljeni stres (Bungić i Barić, 2009).

Iako je tjelesna aktivnost važna za zdravlje djece i odraslih, ona također može postati uzrokom raznih oboljenja i nezadovoljstva. Pokreće cijeli lokomotorni sustav koji je vrlo bitan za transformaciju energije potrebne za aktivnost svih stanica u organizmu, te se smatra odrednicom za skladan razvoj svih djetetovih osobina i antropoloških značajki. Iako je razdoblje djetinjstva u prošlosti predstavljalo najaktivniji dio ljudskog života, današnja djeca su previše okupirana uređajima poput računala, mobitela i televizora koji nisu pogodni za kvalitetan razvoj mišićno-skeletnog aparata, što potvrđuju istraživanja čiji su rezultati pokazali kako većina djece nisu u stanju podnijeti zahtjeve sportskih igara u kojima sudjeluju (Krželj, 2009). Redovita tjelesna aktivnost koja je oblikovana i provedena u skladu sa sposobnostima i

potrebama pojedinca u svakoj životnoj dobi, iznimno pozitivno utječe na njegov biološki i psihosocijalni razvoj (Neljak, 2010).

Od velike je važnosti da se kod djece razvije navika tjelesne aktivnosti jer je problem pretilosti povezana s vremenom kojeg djeca provedu koristeći mobitel, računalo ili televizor. Također tjelesna aktivnost ima veliku ulogu u formiranju osobnosti tako što promiče bitne ljudske vrijednosti te djeci omogućuje razvijanje moralnih osobina (Krželj, 2009).

U svim fazama školske dobi, organizirana tjelesna aktivnost potiče prirodni tijek razvoja djeteta i osigurava njegovu stabilnost, skladnost, visoku razinu školske sposobnosti i zdravlja. Tjelesna aktivnost je jedan od važnih čimbenika u očuvanju i unapređenju psihičkog i fizičkog zdravlja te je važna za uspješnu provedbu svakodnevnih aktivnosti i preduvjet kvalitetnijem životu. Današnji sjedilački način života doveo je sve manjeg udjela djece koja se bave nekim oblikom tjelesne aktivnosti, a taj udio znatno se razlikuje među pojedinim državama. Uočen je i porast prevalencije na prijelazu iz osnovne u srednju školu, a u gotovo svim zemljama utvrđena je veća prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u djevojčica nego u dječaka (Škes, 2006).

## **2. Utjecaj tjelesne aktivnosti na moderan način života, stres i anksioznost**

Tjelesna aktivnost omogućuju razvoj pozitivnih društvenih i moralnih osobina poput: iskrenosti, odgovornosti, timskog rada, pravednosti, solidarnosti, discipliniranosti, te ustrajnosti, to su sve osobine koje nam pomažu u suvremenom načinu života odnosno pri prevladavanju svakodnevnih životnih prepreka te u borbi sa stresnim situacijama. Povećanjem snage, izdržljivosti ili smanjenjem tjelesne težine osoba dobiva pozitivnije mišljenje o samome sebi, a time se povećava percepcija vlastitih mogućnosti i sposobnosti, te također dolazi do porasta samopouzdanja i te dodatne motivacije za nastavak tjelesnog vježbanja. Neki znanstvenici pretpostavljaju da je zadovoljstvo životom povezano s fizičkom aktivnošću kroz osjećaje samoefikasnosti i fizičkog samopouzdanja (Grošić i Filipčić, 2019).

Anksioznost se karakterizira kao osjećaj nelagode i tjeskobe koja je pretjerana u različitim situacijama. Stres negativno utječe na organizam ako traje duže vrijeme ili je izrazito jak te ne dopušta organizmu da u takvom stanju normalno funkcionira (Heaney, Carroll i Phillips, 2014). Istraživanja usmjeravaju na to da tjelesna aktivnost na duže vrijeme ublažava



učinke proživljenog stresa te povećava otpornost na budući stres. Onaj tko više vježba postaje i manje osjetljiv na stresne podražaje, a time ostaje i otporniji na razvoj depresije. Vježbanjem gradimo osobnost uz usvajanje vještina za borbu protiv stresa (Grošić i Filipčić, 2019). Po preporukama Svjetske zdravstvene organizacije, kako bi poboljšali fizičko i mentalno zdravlje trebali bi vježbati najmanje pola sata ili tri puta tjedno po sat vremena (Brundtland, 2002).

### **3. Tjelesna aktivnost i zdravlje**

Pojam tjelesne aktivnosti zapravo je oblik rekreativne ili organizirane tjelesne aktivnosti koja se uglavnom provodi u okvirima nekog programa uz stručno vodstvo. Cilj tjelesne aktivnosti je unaprijediti tjelesni status i zdravlje (Barić, 2007). Poznata je činjenica već od antičkih vremena da su tijelo i duh međusobno povezana dva entiteta koji se sagledavaju holistički odnosno kao jedna cjelina. Broj istraživanja o važnosti tjelesne aktivnosti se posljednjih desetljeća znatno povećao što dokazuje povećanje broja radova iz psihologije sporta. Istraživanje ne samo da pokazuju pozitivan odnos bavljenja tjelesnom aktivnošću i tjelesnog zdravlja, već podupiru i pozitivan učinak tjelesne aktivnosti na psihološku dobrobit pojedinca (Biddle i Wang, 2003). Tjelesna aktivnost ima i veliku razvojnu ulogu jer omogućuje bolje izgrađivanje odnosa među vršnjacima, regulaciju emocija, pruža bolje usvajanje interpersonalnih vještina, te doprinosi razvoju prosocijalnog ponašanja (Slutzky i sur., 2003). Uključivanje u tjelesne aktivnosti je povezano sa pozitivnim navikama poput smanjenog antisocijalnog ponašanja te bolje prehrane (McGee, Sheila, Howden-Chapman, Martin i Kawachi, 2006). Može se zaključiti kako tjelesna aktivnost donosi mnoge pozitivne utjecaje na kvalitetu suvremenog čovjeka, jer pridonosi lakšem suočavanju sa stresom te jača snagu pojedinca kako bi se prilagodljivijem funkcioniranju u različitim situacijama svakodnevnog života (Bungić i Barić, 2009).

### **4. Psihološki učinak tjelesne aktivnosti**

Osim što tjelesna aktivnost uvelike utječe na kondiciju, rast, razvoj i tjelesno zdravlje, vrlo je važan i psihološki učinak tjelesne aktivnosti. Psihološki učinak koji proizlazi iz sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima u obliku unaprijeđenog mentalnog zdravlja je takav da tjelesna aktivnost ublažava stres, tjeskobu, podiže raspoloženje te poboljšava samopoštovanje i mentalne sposobnosti. Postoje razni dokazi koji nam govore da tjelesna aktivnost pridonosi

boljitku i održavanju mentalnih sposobnosti. Neka istraživanja ukazuju na to da program tjelesne aktivnosti u trajanju od dva tjedna, najmanje, poboljšava učinkovitost u donošenju odluka, poboljšava procesiranje različitih informacija te sposobnost učenja. Također može poboljšati sposobnost usmjeravanja pažnje, organiziranje vremena, planiranja te radno pamćenje. Neki psiholozi kao što su James Loehra i John Rateya, radeći svoja istraživanja dobili su rezultate koji govore kako redovita tjelesna aktivnost u ranoj dobi usporava pad mentalnih sposobnosti koje nastupaju u starijoj dobi, uz to se i smanjuje pojava raznih bolesti. Sukladno tome, tjelesna aktivnost pozitivno utječe na psihološko zdravlje djeteta jer učenici sudjelujući u tjelesnoj aktivnosti, zaboravljaju na probleme te se tako smanjuje negativno raspoloženje. Bitna je i sama interakcija s ostalim učenicima koja se ostvaruje tjelesnom aktivnošću te pridonosi osobnom zadovoljstvu (Petrović, 2018).

#### *4.1 Utjecaj tjelesne aktivnosti na funkciju mozga*

Mnoga istraživanja govore o povezanosti između tjelesne aktivnosti i boljeg rada mozga, što je dokazano rezultatima o boljim ocjenama djece koja su u nastavi imala dodatne sate tjelesne i zdravstvene kulture. Neka istraživanja pokazuju izraženu pozitivnu povezanost između mentalnog zdravlja te tjelesne aktivnosti. Pa tako tjelesna aktivnost ima vrlo važnu razvojnu ulogu, psihološku, socijalnu i kognitivnu. Ona djeci omogućuje da su mirnija i da se mogu lakše koncentrirati, pomaže u reguliranju emocija i svladavanju interpersonalnih vještina. Također djeci osigurava pozitivnije odnose s vršnjacima. Nadalje, pozitivnim učinkom na psihološku dobrobit djece odnosno podizanjem razine samopoštovanja kod djece pomaže u stvaranje pozitivne slike o sebi te smanjenju stres, psihosocijalnu anksioznost, razvoj depresije (Škes, 2006).

Tjelesna aktivnost ne samo da razvija kognitivne funkcije nego i pozitivno utječe na sposobnost učenja i mentalne sposobnosti, a uz to poboljšava raspoloženje (Škes, 2006). Kada učimo moramo stvarati nove veze te povezivati dijelove mozga, a za to su nam zaslužne sinapse za čiji je pravilan rad potrebno ujednačeno izlučivanje dopamina, serotonina i norepinefrina. Tjelesna aktivnost ima izravnu povezanost s tim hormonima odnosno s njihovim izlučivanjem u pravom omjeru, jer mozak ujednačeno opskrbljen tim hormonima spremniji je za prihvaćanje novih informacija. To bi značilo da ono što poboljšava kvalitetu našeg života itekako će poboljšati rad našeg organizma uključujući i mozak. Tako će učenici koji se bave nekom tjelesnom aktivnošću brže i lakše usvojiti neke nove informaciju u usporedbi s djecom koja nisu tjelesno aktivna. Neka istraživanja na Američkom fakultetu pokazuju da su učenici petih te

četvrtih razreda osnovne škole koji su minimalno deset minuta prije ispita iz matematike trčali i vježbali, postigli bolje rezultate od onih koji su mirno sjedili prije ispita. Tjelesna aktivnost djece obuhvaća sportske aktivnosti, igru, tjelesno odgoj, planirane vježbe te sve one aktivnosti koje se odvijaju u obitelji, školi ili nekoj zajednici. Redovita tjelesna aktivnost te kultura življenja bi trebale postati dio općeg obrazovanja i kulture življenja (Škes, 2006).

U tjelesnoj aktivnosti stalno se miješaju tjelesno i mentalno. Emocije, raspoloženje i misli su u svojoj podlozi tjelesni događaji koje reguliraju različiti biokemijski mehanizmi u tijelu kroz složeni ciklus u međusobnom odnosu povratnesprege. Ako ti mehanizmi više nisu ujednačeni, počinju se javljati različiti psihički poremećaji koji uzrokuju promjenu ponašanja, a potom i razni tjelesni simptomi. Tjelesna aktivnost također je i pokretač našeg psihičkog stanja. U današnje doba sve se više stavlja naglasak na potrebu bavljenja psihičkim stanjem svakog pojedinca. Potreba za tjelesnom aktivnošću također je i potreba za postizanjem dobrog raspoloženja, upravljanja emocijama te pozitivnog svladavanje stresa (Grošić i Filipčić, 2019). Pozitivni učinci tjelesne aktivnosti na psihičko zdravlje čovjeka su bolje kognitivne funkcije, normalan ritam spavanja, veće samopouzdanje te bolje raspoloženje, no to su samo neki pozitivni učinci tjelesne aktivnosti na samo psihičko zdravlje čovjeka. (Stubbs, Vancampfort, Smith, Rosenbaum, Schuch i Firth, 2018).

#### *4.2 Tjelesna aktivnost i samopoštovanje*

U psihologiji samopoštovanje ukazuje na vrednovanje i osjećaje koji su vezani uz vjerovanja i mišljenja o sebi (Burušić, 2001). Visoko samopoštovanje povezuje se s pozitivnijim metalnim ishodima poput sposobnosti lakšeg nošenja s problemima te manjom pojavom depresivnih stanja (Bungić i Barić, 2009). Samopoštovanje kod djece uključuje komunikaciju sa roditeljima, ostalim članovima obitelji, ostalim odraslima, drugom djecom, te okolinom koja može biti podržavajuća, a i sprječavajuća za razvoj samopoštovanja kod djeteta (Maxwell, 2007).

Moglo bi se reći da postoji povezanost između tjelesne aktivnosti i veće razine samopoštovanja, jer pojedinci koji se bave nekom tjelesnom aktivnošću kroz aktivnost mogu povećati ili izgraditi svoje samopouzdanje. Osobe koje se na bave nikakvom tjelesnom aktivnošću nemaju priliku utjecati na razvoj samopoštovanje na ovakav način odnosno putem tjelesne aktivnosti. Faktori koji utječu na razinu samopoštovanja kod vježbača su motiviranost, zadovoljstvo fizičkim izgledom, uključenost itd (Bungić i Barić, 2009). Neka nam istraživanja

ukazuju na to da je redovito vježbanje i bavljenje sportom negativno povezano sa stresom, anksioznošću i depresijom, te pozitivno sa samopoštovanjem, samopoimanjem i samoefikasnošću (Pastor, Balaguer, Pons i Garcia-Merita, 2003). Pa je tako sudjelovanje djece osnovnih škola u sportskim aktivnostima povezano s kasnijim pozitivnim procjenama poput visokog samopoštovanja (Slutzky i Simpkins, 2008).

Kada govorimo o djeci, vrijeme provedeno u tjelesnim aktivnostima i pravilno vođen tijek tjelesnog vježbanja pruža priliku djeci izgraditi i poboljšati sportsku kompetentnost, a samim time i njihov pozitivan pogled na svoje mogućnosti i sposobnosti (Slutzky i Simpkins, 2008). Na taj način mogu poboljšati sliku o sebi te mogu biti svjesniji svojih mogućnosti i sposobnosti, k tome biti potkrijepljeni od vršnjaka, roditelja, učitelja te tako sebe percipirati prihvaćenim od okoline koja ih okružuje. Nažalost, moguće je i opadanje samopouzdanja zbog neuspjeha. Možemo zaključiti da pozitivan odnos djece s roditeljima i okolinom te sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima omogućuje rast samopoštovanja (Bungić i Barić, 2009).

### *4.3 Tjelesna aktivnost i integriranje u zajednicu*

Pozitivan učinak tjelesne aktivnosti na psihi očituje se i kroz pozitivne učinke tjelesne aktivnosti na socijalizaciju, odnosno na lakše integriranje pojedinca u skupinu. Socijalizacija je proces koji započinje još u djetinjstvu te se svakodnevno odvija, primjerice kada dijete uči jezik, vrijednosne obrasce okoline i društva kojem pripada. Kada dijete malo odraste, socijalizacija se odvija u područjima života poput škole, crkve, prijatelja i slično. Mnoge se teorije socijalizacije slažu da postoje tri čimbenika koja su važna za proces socijalizacije: subjekt, institucija i kultura. Pa tako subjekt ima ulogu da bude aktivan član u samom procesu. Institucija sadrži ciljeve i funkcije koje pojedinca uče pravilima igre neke zajednice kako bi se lakše uklopio. Kultura ima zadatak u kojoj pojedinac djeluje i čije norme i pravila prihvaća. Obitelj je ta koja je ponajprije mjesto socijalizacije, te u kojoj treba obratiti veliku pozornost na majku, koja nema zamjene u prvim godinama života. Socijalizacijski proces događa u dva smjera (Žugić, 1999).

To su prema Žugić (1999):

- usvajanje kulture društva
- strukturiranje ličnosti

Kroz tjelesnu aktivnost, nažalost može doći i do procesa resocijalizacije, najčešće osoba koje su zbog različitih životnih okolnosti pale pod utjecaj raznih ovisnosti poput droge poput alkohola pa se zbog toga nisu socijalizirale. Postoji mogućnost da se pojedinci, da je tjelesna aktivnost bila prisutnija tijekom njihovih ranijih godina i da su u školi imali priliku naučiti o tome kako tjelesna aktivnost služi kao sredstvo za izbacivanje viška energije te pomoć pri zbližavanju s drugima, ne bi upustili u ovisnički svijet (Bungić i Barić, 2009).

Tjelesna aktivnost u životu pojedinca može biti prisutna od djetinjstva pa i tijekom cijelog života. Osnove tjelesne aktivnosti djetetu prenosi obitelj putem aktivnosti. Poznato je da se djeca čiji su roditelji imućniji prvo okušaju u aktivnostima poput tenisa i jahanja, a djeca iz siromašnijih obitelji u aktivnostima kao što su nogomet ili košarka. Roditelji sudjelovanjem s sportskom životu djece ostvaruju bolje odnose s njima, što je pozitivna stvar (Bungić i Barić, 2009)

Također je i bitna je uloga vršnjaka, koji s godinama postaju sve bitnija skupina u kojoj se oblikuju pojedinci. Škola, društvo itekako mogu utjecati na izbor aktivnosti kojom se pojedinac želi baviti. Kroz raznovrsne igre djeca se uče društvenim aktivnostima i pozivima, a rastući igre postaju sve teže. Preko igre djeca uče o mnogim stvarima: uče se raznim vještinama, izražavanju emocija, upoznavanju s vršnjacima, usvajaju kompetencije koje su potrebne za interakciju s okolinom podjeli spolnih uloga i osobnim potrebama, mentalnim reakcijama i slično (Žugić, 1999).

Najviše je podataka iz istraživanja koji pokazuju blagu pozitivnu povezanost bavljenja tjelesnom aktivnošću i spoznajnog razvoja (Horga, 1993). Većina jako dobrih i uspješnih sportaša je iznadprosječno inteligentna. No, treba znati i biti svjestan ograničenja u generalizaciji općenito pozitivnog utjecaja tjelesnih aktivnosti na spoznajni razvoj djece, jer dvije trećine spoznajnih sposobnosti su urođene (Sindik, 2009). Zasižno da tjelesna aktivnost više indirektno djeluje na intelektualne funkcije, na način da poboljšava funkcionalne sposobnosti organizma ili usvajanjem stjecanjem posebnih spoznaja i vještina (Sindik i Andrijašević, 2001). Motoričke vještine su na složen način povezane s misaonim procesima pa tako motorička aktivnost potiče spoznajni razvoj u prvih šest godina života djeteta. Kretanjem djeca stječu prva iskustva o vanjskom svijetu, pa se zbog toga najbolji učinak pozitivnog utjecaja tjelesnog kretanja može postići u prve dvije ili tri godine života. U tom razdoblju života, djetetu treba omogućiti aktivnosti poput skakanja, trčanja, preskakivanja, puzanja, provlačenja, hodanja (Ivanković, 1980). Moglo bi se reći da tjelesna aktivnost malo može utjecati na

spoznajni razvoj djeteta, ali taj utjecaj može biti itekako značajan i razvojno poželjan u prvim godinama života (Sindik, 2009).

Istraživanja nam ukazuju na pozitivnu povezanost bavljenja tjelesnom aktivnošću i socio-emocionalnog razvoja djece (Horga, 1993). Pa su tako uspješni sportaši su u pravilu samopouzdaniji, bolje se prilagođavaju skupini, otvoreniji, samopouzdaniji, lakše podnose stres, što vrijedi i za ne toliko uspješne sportaše, u većoj ili manjoj mjeri. U psihosocijalnom smislu, tjelesna aktivnost u psihosocijalnom pogledu omogućuje omogućava svakoj osobi zadovoljavanje osnovnih ljudskih potreba poput igre, kretanja, sigurnosti, pripadnosti i ljubavi, samopoštovanja i samoostvarenja. Ako se više potreba u isto vrijeme ostvaruje, ta aktivnost je za dijete pogodniji (Sindik, 2009). Što bi značilo da tjelesna aktivnost kojom se dijete bavi treba zadovoljavati više potreba, jer će teško dijete biti uporno u aktivnosti ako ju voli samo zbog jednog razloga. (Sindik, 2001).

#### *4.4 Tjelesna aktivnost i raspoloženje*

Ako težimo k tome da tjelesna aktivnost ima pozitivne učinke na naš psihički status, moramo izabrati tjelesnu aktivnost u kojoj ćemo uživati, koja nam čini zadovoljstvo te koja nas ispunjava. Provedena istraživanja nas navode na zaključak da ima karakteristika tjelesne aktivnosti koja su zajednička većini ljudi i kod kojih tjelesna aktivnost ima pozitivan učinak. Karakteristike se mogu podijeliti u tri skupine (Barić, 2007). Prva skupina obuhvaća karakteristike u smislu određene vrste aktivnosti, njezinog inteziteta, frekvencije i trajanja. Druga skupina karakteristika obuhvaća samu prirodu aktivnosti kojom se bavimo te predlaže da ona ne bude natjecateljska jer na taj način se smanjuje mogućnost postojanje frustracije. Treća skupina karakteristika se odnosi na to da tjelesna aktivnost kojom se pojedinac bavi mora biti predvidljiva, zatvorenog tipa te osoba tijekom izvođenja tjelesne aktivnosti mora biti sposobna svoju misaonu pažnju usmjeriti na nešto drugo. Mehanizmi su ti koji stoje u podlozi postizanja psihičke dobrobiti tjelesne aktivnosti na pojedinca (Bungić i Barić, 2009). Postoje tri fiziološko-biokemijske pretpostavke

To su prema Horgi (1999):

- monoaminska hipoteza ona nam govori o podizanju razine noradrenalina i serotonina pod utjecajem tjelesne aktivnosti, ovi neurotransmiteri pozitivno djeluju na raspoloženje i pomažu smanjenju depresije

- pirogenična hipoteza nam govori o podizanju tjelesne temperature tjelesnom aktivnošću što utječe na bolje raspoloženje
- endorfinska hipoteza ona nam govori govori da veće količine endorfina, koji se izlučuju tjelesnom aktivnošću, smanjuju bol, izazivaju stanje euforije, imaju pozitivan učinak na raspoloženje

Možemo zaključiti da će osobe koje aktivnost veseli, koje su znatiželjne te koje su intrinzično motivirane, dulje biti uporne u izvođenju te aktivnosti što može dovesti do „preplavljenosti aktivnošću“ poznatije kao „flow“, koje izaziva stanje ovisnosti između tjelesne aktivnosti i pojednca (Horga, 1999). Ako želimo da tjelesnu aktivnost ima pozitivne učinke na psihu, karakteristike tjelesne aktivnosti bi trebale biti ovakve prema Horgi (1999):

- aerobnost aktivnosti, koja mijenjanjem ritma disanja reducira neugodne osjećaje
- nekompetitivnost aktivnosti, jer se na taj način natječemo sami sa sobom, a ne s drugima
- zatvorenost aktivnosti, što se odnosi na prostorno te vremenski predvidljivu tjelesnu aktivnost
- repetitivnost i ritmičnost aktivnosti, što dovodi do introspektivnog mišljenja za vrijeme tjelesne aktivnosti, a uz to i do pozitivnijeg raspoloženja

## **5. Tjelesna aktivnost i njezina važnost u djetinjstvu**

Ako djeci omogućimo bavljenje tjelesnom aktivnošću u djetinjstvu, to će im dati temelj za zdrav način života i usvajanje motoričkih sposobnosti koje su bitne u životu. Djeci treba naglasiti da je kretanje jako bitno, te da će kretanje pružiti razne mogućnosti u životu. Takvo gledište u radu s djecom olakšat će spoznaja da djece uživaju u kretanju i zapravo u onome što znači za njihov mentalni, fizički ili društveni razvoj. Od najranijih godina treba poticati bavljenje tjelesnom aktivnošću, ako se prije započne to je bolje, jer se tako brže i lakše usvajaju zdrave navike koje nam ostaju za cijeli život. Obitelj ima vrlo važnu ulogu u ovoj fazi, jer ona je ta koja dopušta djetetu da odabere željenu tjelesnu aktivnost, također mu pruža moralnu potporu za bavljenje tom aktivnošću (Petrović, 2018).

Djeca koja se odmalena počnu baviti nekom tjelesnom aktivnošću, odmah razvijaju samodisciplinu i radne navike. Obitelj je ta koja bi trebala osmišljavati djetetovo slobodno vrijeme već od malih nogu. Slobodno vrijeme učenika smatra se sredstvom aktivnog odmora, razonode i zabave te pozitivno utječe na mentalni razvoj djeteta, na oblikovanje pozitivnih

osobina ličnosti te na razvoj kreativnih sposobnosti. Prema Rosić (2005) to je oblik organizacije učeničkih aktivnosti koji ima jasan cilj, polazi od mogućnosti društvene i prirodne okoline te podrazumijeva različite oblike aktivnosti.

S obzirom na bitnost vrijednost učeničkog slobodnog vremena, roditelje na početku svake školske godine muče pitanja kao organizirati slobodno vrijeme djeteta te kako odabrati najbolju aktivnost za svoje dijete. Učenicima je dana velika ponuda slobodnih aktivnosti, izvanškolskih i školskih. Učitelj je taj koji može pomoći roditelju u organiziranju slobodnog vremena njihova djeteta, te može ispitati na početku školske godine koji su njegovi interesi i čime se želi baviti kako bi pomogao roditeljima (Petrović, 2018).

Ovakvim timskim pristupom učenicima postižu se najbolji rezultati, no obitelj je zapravo ta koja služi kao prvi primjer djetetu. Ona ima najveći utjecaj na njega, odnosno na njegov razvoj i zdravlje. Roditelji moraju biti ključni članovi tima kako bi se njihova djeca razvijala u pozitivnom smjeru. Kako bi se motiviralo roditelje te aktiviralo njihovo sudjelovanje, potrebna je edukacija roditelja odnosno poticanje roditelja na sudjelovanje u aktivnostima koje se izvode kod kuće postiže se optimalan rezultat. No, prvi primjer djeteta dobiva od svojih roditelja, u svojem domu. Obitelj ima najsnažniji utjecaj na djetetovo zdravlje i tjelesnu aktivnost. Ako želimo da se djeca dugoročno razvijaju u pozitivnom pravcu, roditelji moraju biti ključni članovi tima. Kako bismo aktivirali i motivirali roditelje i njihov angažman, možemo se poslužiti tehnikama edukacije roditelja, poticanjem sudjelovanja roditelja u aktivnostima koje se provode kod kuće (Petrović, 2018).

Škola bi trebala biti ustanova gdje će roditelj dobiti informacije vezane za tjelesnu aktivnost i zdravlje svoje djece. Roditelji moraju biti upućeni u što te na koji će se način i zašto unaprijediti zdravlje njihovog djeteta. Kako bi roditeljima pomogli u pronalaženju informacija koji su vezani za tjelesni i mentalni razvoj njihova djeteta, potrebno ih je upoznati s rezultatima najnovijih istraživanja te zabavnim aktivnostima i korisnim savjetima. Primjerice, na roditeljskim sastancima bi se mogla provoditi kratka savjetovanja, radionice o zdravlju itd.. Samo informiranje roditelja o težini i visini njihova djeteta te kojim će se tjelesnim aktivnostima baviti djeca tijekom cijele školske godine može biti prvi korak u edukaciji njihove djece. Također i ogledni sastanci mogu biti korisni, djeca primjerice mogu odglumiti izvođenje svakodnevnih rutina, mogu plesati i pjevati. Također se mogu pozvati i liječnici koji će nešto detaljnije reći roditeljima o zdravlju djece. Dobro organiziran i isplaniran sastanak daje odličnu priliku da učitelj s roditeljem nasamo popriča, recimo o problemu prekomjerne težine djeteta ili slično (Petrović, 2018).



Nadalje, odlična timska aktivnost roditelja i učitelja, mogla bi biti i takozvani „Kutak za roditelje“. U tom se prostoru mogu smjestiti korisni materijali za roditelje poput kuharica zdrave hrane, primjera s vježbama, priručnika s tjelesnim aktivnostima, časopisa vezanih za zdravlje, glazbenih cd-a, kompjuterskih programa itd. Naravno, i roditelji mogu pružiti dodatnu podršku učiteljima na način da pomognu u provođenju redovite tjelesne aktivnosti, u raznim zabavnim aktivnostima i projektima. Također mogu pratiti djecu na igralištu i pomagati u samoj organizaciji pokretnih igara. Oni koji žele mogu pomoći i u izradi opreme koja se koristi za tjelesnu aktivnost (Petrović, 2018).

Važne su i one aktivnosti koje se provode kod kuće. Roditeljima možemo ponuditi literaturu koja piše o aktivnostima koje se mogu provoditi kod kuće. U tome je vrlo bitna obiteljska igra koja može pomoći u obnavljanju obiteljskih veza te može pomoći u što boljem vođenju zdravog načina života. Učitelji bi trebali poticati obitelj da određenim danima u tjednu zajedno provode tjelesne aktivnosti. Pomoć pri pisanju domaćih zadaća može također poslužiti kao zabavna aktivnost čiji će cilj bit učenje djece o važnim spoznajama koje vode do poboljšanja mentalnog i tjelesnog zdravlja. Roditelji i učitelji mogu također osmisliti aktivnosti koje bi djeca mogla koristiti tijekom ljeta u svrhu razvijanja boljih prehrambenih navika djece te da ostanu aktivni i tijekom ljeta (Petrović, 2018).

## **6. Tjelesna aktivnost i psihičko zdravlje djece**

Tjelesna aktivnost je jedan od bitnijih elemenata prema očuvanju i poboljšanju tjelesnog i psihičkog zdravlja te je vrlo bitna komponenta za uspješno obavljanje svakidašnjih aktivnosti. Velik broj istraživanja nam ističe izravnu povezanost između tjelesne aktivnosti i boljeg rada mozga što je i dokazano nekim rezultatima gdje su djeca koja su imala dodatne sate tjelesne i zdravstvene kulture imala i bolje ocjene. Rezultati istraživanja pokazuju iznimnu pozitivnu povezanost mentalnog zdravlja osobe i bavljenja tjelesnom aktivnošću. Tjelesna aktivnost ima važnu psihološku, socijalnu, kognitivnu te razvojnu ulogu. Omogućuje učenje održavanja emocija, djeca su mirnija i bolje koncentracije, uspješno razvijaju socijalne vještine te izgrađuju stabilne odnose sa svojim vršnjacima. Također tjelesna aktivnost ima pozitivne utjecaje na psihološku dobrobit djece jer podižući njihovog samopoštovanja pomaže u stvaranju bolje slike o sebi te reducira anksioznost i razvoj depresije (Jurakić, Andrijašević i Pedišić, 2010).

Učenici koji se redovno bave nekom tjelesnom aktivnošću puno lakše usvajaju i zadržavaju nove informacije iz okoline u usporedbi s djecom koja se ne bave nikakvo tjelesnom aktivnošću. Tako nam rezultati istraživanja na Američkom fakultetu sportske medicine pokazuju da su učenici četvrtih i petih razreda koji su najmanje deset minuta prije ispita iz matematike trčali i intenzivno vježbali postigli bolje rezultate od onih koji su samo mirno sjedili prije testa. Istraživanje pokazuje da je najveći učinak poticanja tjelesne aktivnosti kod djece i mladih ako se istovremeno pokrene nekoliko različitih tipova mjera:

- poticati više tjelesne aktivnosti na igralištu za vrijeme nastave ili u slobodno vrijeme
- osigurati djeci odlazak biciklom u školu
- povećati broj sati tjelesne i zdravstvene kulture te učiniti potrebne izmjene u programu tjelesnog i zdravstvene kulture
- informirati roditelje o važnosti tjelesne aktivnosti kod djece
- poticati roditelje da djeci pruže što više tjelesnih aktivnosti izvan nastave
- potaknuti ravnatelje škole u promociji škole kao zdrave ustanove koja potiče tjelesnu aktivnost (Škes, 2006; Marić, Lovrić i Franjić, 2020).

### *6.1 Tjelesna aktivnost i zadovoljenje potreba djece*

Postoje dvije teorije koje govore o zadovoljenju potreba djece tjelesnom aktivnošću, a to su: Glassserova teorija izbora i Maslowljeva humanistička teorija ličnosti (Perry Good, 1995,1997; Maslow, 1984).

Maslowljeva humanistička teorija ličnosti govori kako svaka osoba ima neki određeni cilj u životu kojem teži (Maslow, 1984). Kada se dosegnu ti ciljevi oni djeluju poput nagrade, daju smisao životu te ga čine vrijednim. Struktura zadovoljenja potreba sadrži red i pravilnost; što bi značilo da neki ciljevi i motivi imaju prednost u odnosu na druge, odnosno ciljevi su organizirani hijerarhijski u više razina. Ako su određene razine zadovoljene, prelazi se na slijedeću razinu, i tako po redu. Na prvoj razini ljudskih potreba nalaze se potrebe povezane za biološko funkcioniranje u koje spada i kretanje. Tako tjelesna aktivnost može biti izvor puta na kojem će dijete tako što zadovoljava svoju primarnu potrebu za kretanjem sukladno zadovoljavati i ostale potrebe. Tjelesna aktivnost zadovoljava djetetovu primarnu potrebu odnosno potrebu za kretanjem, no kretanje je također bitno za cjelokupni djetetov razvoj , a prije svega razvoj spoznavanje te ličnosti. Samo kretanje pruža jaču opću razinu pokretanja

fizioloških funkcija i kapaciteta organizma, te tako poboljšava funkcioniranje organizma na način da brže eliminira štetne tvari iz tijela te ubrzava izmjenu tvari. Kretanjem djeca stječu kontrolu nad svojim tijelom, upoznavaju svijet oko sebe te razvijaju osjetila (Sindik i Brnčić, 2012).

Nadalje, tjelesna aktivnost osigurava i zadovoljavanje više razine potreba poput poštovanja, ljubavi, sigurnosti, i samoostvarenja (Sindik, 2009). Osjećaj sigurnosti dijete dobiva vježbanjem uz nadzor odraslih, smanjenjem mogućnosti ozljeda u aktivnosti te jednostavnošću i razumijevanjem zahtjeva koji se postavljaju. Ako dijete koje se bavi tjelesnom aktivnošću osjeća da je njegova potreba za kretanjem zadovoljena, pojavljuje se želja da se kroz tjelesnu aktivnost zadovolji i potreba za sigurnošću, no samo u uvjetima u kojima je određen stalni raspored događanja i red, što pruža mogućnost predviđanja događaja te tako mu osigurava i sigurnost. Proces tjelesne aktivnosti koji je dobro oblikovan može zadovoljiti ovu potrebu. Nakon što se ostvarila potreba za sigurnošću, javlja se potreba za ljubavlju i pripadanjem. Potom slijedi potreba da dijete okolina poštuje i samopoštovanje. Osobe koje nadziru cijeli proces tjelesne aktivnosti vrlo su bitne, jer njihovo ohrabivanje daje djeci poticaj da napreduju (Sindik i Brnčić, 2012).

Teorija izbora, upućuje na to da tjelesne aktivnosti mogu služiti zadovoljavanju djetetovih potreba za zabavom, slobodom moći i pripadanjem (Perry Good, 1995, 1997). Usvajanje navike ustrajnosti ulaganja truda da se nešto novo nauči, a prvenstveno uspješno savladavanje sportskih vještina, kod djeteta može na zdrav način zadovoljiti potrebu za moći. Ako djecu potičemo da razviju različite vještine, ona će vjerojatno doživjeti uspjeh u nekoliko sportskih aktivnosti, a i neki od njih će imati želju i težnju da svoj talent još više razvijaju (Sindik i Brnčić, 2012).

Vrlo je bitno djetetu omogućiti da samo odabere tjelesnu aktivnost, jer tako zadovoljava svoju potrebu za slobodom. Znatno se broj tjelesnih aktivnosti može smatrati zabavom i igrom, a to je ono što djecu najviše može privući. Igra ima vrlo važne karakteristike, a to su zabavnost, mogućnost opuštanja te razonodu, što je djetetu potrebno kako bi zadovoljilo potrebu za zabavom (Sindik i Brnčić, 2012).

Sami proces socijalizacije može se opisati kao proces prilagodbe na promjenjivo socijalno polje te mogućnost aktivnog djelovanja na značajke socijalnog okoline kojoj neki narod pripada (Sindik i Brnčić, 2012). Neka su istraživanja znatno pokazala da je rano započeta tjelesna aktivnost značajna za postizanje većeg stupnja integracije ličnosti (Neljak, 2010). Tako

se dolazi do sklada između razvojnih postignuća i potencijala, te uspješnosti uklapanja u društvenu zajednicu, prihvaćanja osnovnih pravila ponašanja i normi društva kojoj osoba pripada. Sukladno tome, možemo zaključiti da je tjelesna aktivnost vrlo pogodno sredstvo za socijalizaciju ličnosti. Uz to je vrlo važno da tjelesna aktivnost bude česta i velikog intenziteta (Milanović, 2010). Zbog ovih razloga, moguće je da je vrsta tjelesne aktivnosti potpuno nebitna za proces socijalizacije, nego da djelotvornost ovisi o angažmanu pojedinca u određenu tjelesnu aktivnost, i važno je naučiti pravilno proživljavati pobjedu, naučiti razlikovati negativna i pozitivna ponašanja, te usmjeriti pozitivno borbenost (Sindik i Brnčić, 2012).

Tjelesna aktivnost sa skupinom djece može pružiti zadovoljavanje mnoštva emocionalnih i socijalnih potreba, a prvenstveno potrebu za pripadanjem skupini koja zajedno vježba (Sindik, 2001). Veliku ulogu u zadovoljavanju dječjih potreba ima obitelj, čija je uloga omogućiti djetetu pravilan psihofizički razvoj te mu biti podrška u koračanju prema samostalnosti. Djeca se uče socijalizirati te prilagođavati jedni drugima kako bi bolje funkcionirali u društvenoj zajednici. Roditelj je taj koji je vrlo bitan u oblikovanju djetetovog karaktera i oblikovanju njegova uspjeha i talenta, stoga je vrlo važno omogućiti dobru komunikaciju između roditelja i učitelja (Sindik i Brnčić, 2012).

## *6.2 Tjelesna aktivnost i odgojni učinci na djecu*

U samom procesu tjelesnih aktivnosti, velika je mogućnost da se razviju pozitivne moralne osobine kao što su: odlučnost, upornost, discipliniranost, iskrenost, skromnost, životni optimizam, poštenje, kulturno ponašanje, pravilan odnos prema društvenoj sredini (Bungić i Barić, 2009). Najgora je metoda pokazivanja moći, što uključuje upozorenja, razne naredbe, prijetnje. Najpoželjnija metoda je metoda indukcije u kojoj se upotrebljava razgovor odnosno objašnjava se zašto su neki postupci zabranjeni, na taj se način djeci ukazuje da je neki postupak neugodan i štetan za drugu osobu, što na kraju izaziva osjećaj krivnje kod djece (Barić i Horga, 2006).

Putem jasno definiranog sustava pravila ponašanja tijekom nastave koji utvrđuje nepoželjna i poželjna ponašanja te promiče načela pravilne igre, na taj način učitelj može djelovati na moralne vrijednosti. Naravno, kao i u svakoj sastavnici odgoja, da bi utjecaj učitelja na dijete bio što snažniji, vrlo je bitan osobni primjer. Za ovakav tip djelovanja jedan od osnovnih preduvjeta je zapravo povjerenje učenika i učitelja, ali i učiteljev autoritet. Iskrenom komunikacijom i povjerenjem razvija se međusobno poštovanje i briga za dobrobit drugog.

Općenito se preporučuje njegovati i promicati izravnu i otvorenu komunikaciju s puno pozitivnih i poučnih primjera i potrebu za promjenom nepoželjnih oblika ponašanja, odnosno potkrepljivanja poželjnih. Također je važno poštivanje osjećaja djeteta, uvažavanje njegovih svih razlika te izbjegavanje nepotrebnih negativnih motiviranja i etiketiranja poticanjem straha od neuspjeha te vrijeđanjem koji mogu imati negativne posljedice na dječji razvoj (Barić i Horga, 2006; Šalaj i Jukić, 2012).

### *6.3 Tjelesna aktivnost i socijalna kompetencija djece*

Za normalan razvoj djeteta uključenost u tjelesne aktivnosti od velike je važnosti. Kvalitetne tjelesne aktivnosti će doprinijeti razvoju socijalnih kompetencija kod djece. To su sastavnice: socijalno razumijevanje odnosno predviđanje tuđih reakcija, socijalna umijeća tj. umijeće čekanja na red te dijeljenja stvari (Katz i McClellan, 1999). Važan cilj tjelesne aktivnosti je razvoj interpersonalnih odnosa i snalaženje u svijetu vršnjaka. Ako su djeca prihvaćena u društvu to rezultira zdravim stavovima prema postignuću i konformizmu te natjecanju (Klarin, 2006).

Kroz različite igrovne aktivnosti odvija se komunikacija među djecom. Dijete koje je nesretno u igrama primjerice ne zna hvatati loptu, nakon nekog vremena pokazati će tendenciju povlačenja iz skupine vršnjaka, što može rezultirati socijalnom izolacijom (Tomic-Rajčević i Vrhoci, 2007). Nasuprot takvom djetetu je dijete koje ima dobro izgrađenu motoriku, ono će se efikasno te prirodno uključiti u zajedničku igru s drugom djecom. Sukladno tome, učinak tjelesne aktivnosti na ukupni razvoj osobnosti više je nego očigledan. Tjelesna aktivnost razvija različite oblike ponašanja, kao i pozitivne osobine ličnosti, koje su itekako bitne za normalnu integraciju pojedinca u zajednicu i društveni život. Redovita tjelesna aktivnost obogaćuje emocionalni život djeteta na puno načina. izolacijom (Tomic-Rajčević i Vrhoci, 2007). Tjelesne aktivnosti koje su primjerene dobi budit će kod djece vesela i ugodna stanja. Također pravilno osmišljen i organiziran tjelesni odgoj pomoći će zdravom razvoju osobnosti, te odbaciti nepoželjna ponašanja poput mržnje, zavisti i egocentričnosti (Mikas, 2009).

Redovita tjelesna aktivnost budi kod djece pozitivne misli, podupire razvoj pozitivnih crta osobina, formira snažan karakter te doprinosi ustrajnosti i dosljednosti. Ona će također olakšati razvoj, solidarnosti, prijateljstva, pouzdanosti, samostalnosti, upornosti, odlučnosti, odgovornosti i slično (Tomic-Rajčević i Vrhoci, 2007).

## 7. Važnost tjelesne i zdravstvene kulture za razvoj djeteta

Tjelesna i zdravstvena kultura koja se odvija u školama postaje sve značajnija. Većini učenika to je jedini izvor osmišljene tjelesne aktivnosti, pa je zbog toga vrlo bitan dio djetetova razvoja. Stoga, tjelesno-zdravstveno i odgojno-obrazovno područje zbog svoga značaja treba treba ispuniti pa i zadovoljiti sve ciljeve i zadaće vezane za skladan razvoj učenika.

Učenici su danas uvelike smanjili svoju tjelesnu aktivnost. Korištenje slobodnog vremena, život s modernom tehnologijom, sve su to stvari koje su na ovaj ili onaj način promijenile navike učenika. To sve ima za posljedicu da se udio mišićnog rada koji čovjek iskorištava, uvelike promijenio u posljednjih 100 do 200 godina. Iz toga razloga je bitno da se dijete u mlađoj školskoj dobi bavi tjelesnom aktivnošću kako bi osigurao skladan i stabilan tjelesni razvoj te doprinio visokoj razini sposobnosti i zdravlja. Na tjelesno zdravlje učenika, pozitivno utječu svi aspekti kretanja te raznolika tjelesna aktivnost, također i formiranje pozitivnih osobina ličnosti djeteta (Petrović, 2018).

Tjelesna aktivnost ima ulogu da (Dodig, 1998):

- zadovoljava biološke potrebe čovjeka koje su oblikovane u procesu evolucije
- osigurava privikavanje čovjeka na postojeće vanjske uvjete
- utječe na razvoj cjelokupnih sposobnosti čovjeka.

Mnogobrojna istraživanja nam govore o rezultatima utjecaja tjelesne aktivnosti na razvoj psihičkog i fizičkog razvoja mladih u Hrvatskoj. Istraživanje „Istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika“ (Health Behaviour in School-aged Children, HBSC 2013./2014.) jedno je od takvih. To je međunarodno istraživanje koje se provodi u više od 40 europskih zemalja. Istraživanje nam govori kako većina pokazatelja dobrobiti tjelesne kulture na zdravlje učenika, potvrđuju da su naši učenici aktivniji nego ostali ispitanici, no svedeno je stupanj njihove aktivnosti vrlo nizak i sve više opada, što nam ne ulijeva neku nadu, ali isto tako može nam biti poticaj za bolji daljnji rad na području tjelesne i zdravstvene kulture (Petrović, 2018).

Zapravo je primjerena tjelesna aktivnost nezamjenjivo sredstvo u unapređenju zdravlja, pogotovo u današnjim uvjetima (Prskalo, 2010). Kako bi se razvila zdrava populacija potrebno je razvijati navike tjelesne aktivnosti. Nedovoljna tjelesna aktivnost ne može se kasnije ispraviti, bolje rečeno nadoknaditi, k tome se organski sustavi, organi, osobine i sposobnosti slabije se razvijaju i ostaju nerazvijeni (Findak, 1996).

## *7.1 Tjelesna aktivnost koja se provodi u školi*

Kada govorimo u poticanju tjelesne aktivnosti učenika, prvenstveno se misli na sate tjelesne i zdravstvene kulture. Cilj tjelesne i zdravstvene kulture je povećati razinu svakodnevnog vježbanja učenika te stvoriti kod djece naviku primjene kineziološki sadržaja. U školama gdje se učenici pripremaju i osposobljavaju za život u modernom dobu, najbolje se ispunjavaju ovakvi programi (Petrović, 2018).

Škole kao odgojne i obrazovne institucije imaju stalan doticaj s djecom te mogu puno lakše zadovoljiti ciljeve tih programa, a najbolji učinak se može ostvariti na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Sustavno vježbanje može uvelike utjecati na regulaciju funkcionalnih, morfoloških i motoričkih obilježja te na kognitivne funkcije čije su konativne dimenzije zapravo odgovorne za uspješnu socijalizaciju mladih i modalitete ponašanja (Prskalo, 2004). Očuvanje i unapređenje mentalnog i tjelesnog zdravlja djece postaje sve više primarni cilj vremena. S obzirom na poznavanje razvojnih karakteristika djece, upravo školsko doba najpogodnije je za pozitivan utjecaj i stimuliranje napretka djece. Tako se u ovom razvojnom periodu djeteta odvijaju razne promjene koje se odražavaju na njihov rast i razvoj. Neki od tih promjena su razvoj mišića tijekom razvoja i rasta ne odvija se ravnomjerno, promjene u kosturu mlade školske dobi, sustav krvotoka pokazuje određene sposobnosti te je disanje zbog relativno slabih mišića površno (Petrović, 2018).

Možemo zaključiti da je za svakog učitelja bitno poznavati razvojne karakteristike djece s kojima rade pri čemu se ne smije zanemariti individualnost svakog učenika. Ako je promatranje učitelja potpunije, i slika o pojedincu koji se promatra će biti potpunija, a samim time i njihova suradnja (Findak, 1996). Svakom djetetu trebao omogućiti balansiran program tjelesnog odgoja i obrazovanja, uključujući ples, vježbe, ritmiku, igre, momčadske igre te razvoj i usvajanje raznih vještina (Petrović, 2018).

## *7.2 Tjelesne aktivnosti tijekom odmora*

Odmor je zapravo odlična prilika za neku tjelesnu aktivnost. Mozak će biti spremniji na daljnji rad ako se aktivno provede odmor. S obzirom da tjelesne aktivnosti moraju biti pod nadzorom odraslih, najbolje ih je koristiti u učionici ili hodniku. Učenici jako vole plesati zato je to odlična tjelesna aktivnost koja se može iskoristi tijekom odmora (Kolarič, 2020).

Učenici su obično pod odmorom u svojim učionicama, zato bi bilo dobro da učenici ponekad izađu u hodnike gdje se mogu uz igru zajedno družiti, opustiti i tjelesno aktivirati. Također se mogu učenici uključiti u izrađivanje raznih uređaja za igre čime bi se još više povećala vrijednost izvođenja aktivnosti (Kolarič, 2020).

### *7.3 Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti te njihov pozitivan psihološki učinak na djecu*

Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti doprinose ostvarivanju ciljeva škole, ali i zadovoljavanju individualnih potreba i interesa učenika, što pridonosi cjelokupnom razvoju učenika. One utječu i na poboljšanje učenikovih motoričkih sposobnosti, bolje odgojne rezultate rada te unapređivanju i čuvanju zdravlja učenika (Findak, 2003). Na taj se utječe i na podizanje razine učeničkih motoričkih znanja, na poboljšanje njihovih motoričkih postignuća, doprinosi se boljim odgojnim rezultatima rada i čuvanju i unapređivanju zdravlja učenika (Findak, 2003).

Nastavni, izvannastavni i izvanškolski organizacijski oblici rada koji se najčešće koriste u školskim ustanovama su (Petrović, 2018):

Mikropauze ili pauze tijekom nastave su oblik aktivnog odmora koji se koristi u sprječavanju umora učenika. Primjerice, kada učitelj primjeri nemir, zijevanje, pad koncentracije, to mu daje znak da su učenici umorni. Najbolji način je da se odmore aktivnim odmorom, odnosno primjenom mikropauze koja traje od 3 do 5 minuta, a sastavni dio mikropauze su opće pripremne vježbe,

Makropauze su dulje od 15 minuta. Tijekom velikog odmora se provodi organizacija makropauze. Aktivnosti vezane za makropauzu bi se trebale odvijati vani, na otvorenom. Aktivnosti za vrijeme održavanja makropauze trebale bi se odvijati zabavno, spontano i slobodno, od učenika se ne smije zahtijevati kruta disciplina u izvođenju tjelesnih aktivnosti ili rasporedu učenika.

Natjecanje u razredu organizacijski je oblik rada kojeg učenici jako vole, jer im omogućuju da do izražaja dođu njihove sposobnosti, da se dokažu sebi i drugima, također da se na vlastitom iskustvu uvjere u potrebu za sustavnim tjelesnim vježbanjem. Neka od obilježja takvih natjecanja su svestranost, primjerenost i masovnost. Ovakva natjecanja bitno je dobro organizirati kako bi se ispunili svi ciljevi i zadaće.



Priredbe su organizacijski oblik rada koji uključuje one sadržaje koji su plod redovitog i upornog rada učenika podrazumijevaju sadržaje koji su plod redovita rada učenika i učitelja. One se najčešće održavaju kada se obilježavaju razni povijesni i kulturni događaji te svečanosti škole. Aktivnosti s područja tjelesne i zdravstvene kulture može se spojiti sa sadržajima iz drugih predmeta poput plesa, pjevanja, glazbe, folklora i slično, no mogu biti i samostalne.

Izlet je organizacijski oblik rada zdravstvenog, obrazovnog i odgojnog stajališta koji je vrlo koristan. Ako želimo da se svi ciljevi izleta ostvare odnosno tjelesno-zdravstvene zadaće, učenici bi se na izletu trebali aktivno kretati, pješaćiti ili neku drugu tjelesnu aktivnost izvoditi. Izlet se mora dobro organizirati i pripremiti.

Obuka neplivača sve se češće koristi u osnovnom programu tjelesne i zdravstvene kulture, no naravno samo u školama koje to mogu omogućiti. Plivanje je tjelesna aktivnost izuzetno korisna jer na cjelovit način potiče svestran i skladan razvitak čovjeka. Obuka neplivača provodi se u bazenima, no može se odvijati i na improviziranim bazenima uz uvjet sigurnosti.

Pohodi i planinarenja su jako zanimljivi organizacijski oblici rada. Pohodi su višednevni boravci u prirodi koji se provode na način da se pješaći s ciljem koji je vezan uz važne događaje. Vrlo je bitno dobro poznavati put kretanja do odredišta te imati dobro opću tjelesnu spremnost. Također je u ovom slučaju vrlo bitna dobra priprema učitelja za ovakav oblik rada. Planinarenje je višednevno organizirano pješaćenje učenika po planinama. Prilikom planinarenja treba misliti o istim činjenicama kao i kod pohoda.

Ljetovanja i zimovanja se provode kako bi se učenike pripremilo za život i rad u prirodi. Ljetovanja uključuju višednevni boravak u prirodi i čest su oblik škole u prirodi koji se provodi u osnovnim školama. Zimovanja su oblik višednevnog boravka u planinama, na snijegu, no snijeg nije nužan. Prednosti zimovanja proizlaze iz odgojnih te obrazovnih vrijednosti samog boravka u zimskim uvjetima koji djeci omogućuju da se dokažu sebi pa i drugima.

Školski sportski klubovi osnivaju se kako bi učenike iz škole okupili te pružili svakom pojedincu da se u njega dobrovoljno uključi kako bi na taj način zadovoljio svoj veći interes za bavljenjem nekim sportom. Zadaće sportskog kluba su da u slobodno vrijeme organizira za sve učenike koji su zainteresirani neku tjelesnu aktivnost, da zadovolji njihove potrebe za bavljenjem sportom, te da pomaže u razvijanju pozitivnog odnosa prema tjelesnoj aktivnosti uz stvaranje navika za svakodnevno tjelesno vježbanje (Findak, 2003). Školski sportski klubovi razlikuju se od nastave tjelesne i zdravstvene kulture po sadržaju rada. Oni najčešće sadrže

aktivnosti rada u ekipama koji se provodi natjecanjima i treninzima te sudjelovanjem u sportsko-rekreativnim aktivnostima poput plivanja, klizanja, biciklističkih tura i slično.

## **8. Poticaj djece na tjelesnu aktivnost**

Školske sportske igre su te koje potiču tjelesnu aktivnost učenika u nižim razredima osnovnih škola putem dimenzije sporta s ciljem izgradnje zdravih navika u životu. Uz novostečena znanja i edukaciju učenike se motivira da sami odaberu sportsku aktivnost koja njima najviše odgovara odnosno u kojoj uživaju i koja ima pruža zadovoljstvo. Učenicima bi se trebalo na prilagođen i prihvatljiv način predstaviti i ponuditi tjelesne aktivnosti u kojima mogu sudjelovati. Tjelesna aktivnost kao takvu ne samo da osigurava zdrave navike kod djece koje su važne za zaštitu zdravlja nego i razvija kod djece timski duh, doživljaje potvrde, disciplinu, osjećaj pripadnosti, komunikacijske vještine, ali i izgrađuju se otpornost na neuspješne situacije što je itekako potrebno u svakodnevnom životu. Na ovaj način djeci se podiže razinu samodiscipline, samopouzdanja te samopoštovanja (Petrović, 2018).

Bitno je napomenuti da tjelesna aktivnost nije samo važna u smislu tjelesnog razvoja pojedinca, već je i bitna kao promocija socijalnih vrijednosti kao što su prijateljstvo, suradnja, timski duh i tolerancija. Redovita tjelesna aktivnost donosi nam pozitivne učinke koji se očituju kod mentalnog i fizičkog zdravlja te samog psihosocijalnog razvoja. Da se započne s edukacijom o bitnosti tjelesne aktivnosti i usvajanjem zdravih navika potrebnih za život, nikad nije prerano, jer studije pokazuju da većina djece koja se bavila nekom tjelesnom aktivnošću u djetinjstvu, ostaje aktivna i u odrasloj dobi. Nikada nije prerano da se započne s usvajanjem zdravih navika i edukacijom o važnosti tjelesne aktivnosti. Studije pokazuju da većina djece koja se bave sportom i tjelesno su aktivna u djetinjstvu, zadrže takve navike i u odrasloj dobi (Petrović, 2018).

### *8.1 Tjelesna aktivnost koja služi kao poticaj za učenje*

Mnogi nas stručnjaci upozoravaju da imamo dva problema koja su nastala u suvremenom načinu života. Prvi se problem odnosi na to da su današnja djeca previše zaokupljena digitalnim svijetom. Iz toga razloga nastaje drugi problem odnosno nedovoljna tjelesna aktivnost djece. Djeca mnogo vremena provode u sjedećem položaju, što za pronalazak najboljeg rješenja kako to smanjiti predstavlja velik izazov za današnje učitelje. Mi smo

stvoren kako bi se kretali, odnosno naše tijelo je tako izgrađeno. Dugotrajno sjedenje nam donosi puno negativnih posljedica na naše fizičko pa tako i psihičko stanje. Ako su nam mišićna, motorička i fizička memorija razvijenije, to ćemo imati bolji temelj za kasniju pohranu i nadogradnju sve kompliciranijih kognitivnih informacija koje primamo iz okoline (Zarnik Horvat, 2013).

Djeca su iz godine u godinu sve više opterećena rasporedom sati koji je sve duži tijekom osnovne škole. Nažalost, broj sati tjelesne i zdravstvene kulture vrlo je mali. Djeca tijekom većine nastave sjede, što je vrlo loše za njihovo mentalno zdravlje. Samo radno opterećenje učenika tijekom nastavnog sata je u većini senzorno, intelektualno te emocionalno, no često zna biti i monotono te snažno zauzima sam rad mozga koji je veliki potrošač kisika. Također se brzina disanja i otkucaji srca smanjuju, a i krvotok krvi također se usporava, pa to rezultira manjkom kisika koji nedostaje mozgu. Tjelesna aktivnost je najjednostavniji i najprirodniji, nezamjenjivi i najčešći te skoro jedini način koji potiče cirkulaciju krvi te tako djeluje i na povećanje količine kisika u mozgu (Drev, 2010). Kako bi osnažila neuronske veze ili sjećanja osoba bi se trebala što više kretati. Bitno je znati da ako je tijelo neaktivno više od 20 minuta, sposobnost neurona za međusobno komuniciranje opada (Konda, 2016). Zato bi redovita tjelesna aktivnost trebala biti sastavni dio odrastanja jer osim što pridonosi fizičkom razvoju djeluje i na socijalni te mentalni razvoj. Također pomaže u održavanju normalne tjelesne težine i samog tjelesnog razvoja. Kao što smo već mnogu puta ponovili, različita istraživanja nam govore kako tjelesna aktivnost djeluje i na kognitivne sposobnosti poput sposobnosti rješavanja problema, pamćenja te pažnje. Sve su to sastavnice koje su neophodne za normalno funkcioniranje djeteta (Kolarič, 2020).

Tjelesna bi aktivnost u učionici trebala služiti kao opuštanje od stresnih situacija. U ovom slučaju bi se mogli referirati na Kondino istraživanje koje na govori da tjelesna aktivnost smanjuje stres (Konda, 2016). Tijekom tjelesne aktivnosti povećava se i dotok kisika u mozak, pa je iz toga razloga djeci lakše razmišljati, povećava se koncentracija, a i djecu su kreativnija. Hormon sreće koji se oslobađa za vrijeme neke tjelesne aktivnosti izaziva kod pojedinca pozitivne osjećaje poput sreće, zadovoljstva i ispunjenosti. Tijekom tjelesne aktivnosti oslobađa se hormon sreće koji izaziva osjećaj zadovoljstva, ispunjenosti i postignuća (Zarnik Horvat, 2013).

Kako bi učenici što bolje sudjelovali u procesu učenja, igre pokreta bi se trebale upotrebljavati kao dio nastavnog procesa učenja. Gibalne igre u kretanju bi se trebale izvoditi na samom početku nastavnog sata. Te bi aktivnosti trebala trajati od 2 pa najviše 5 minuta, nije

potrebno izvoditi duže vježbe, nego je bitno da svaka vježba bude intenzivna i pažljivo isplanirana. Cilj pokretnih igara je da se učenici aktiviraju s pokretom te da su u stanju ponovno aktivno sudjelovati u procesu učenju. Pokretne igre najčešće se koriste kada vidimo kod učenika pad koncentracije ili kad postanu umorni i nezainteresirani. Vježbe bi se trebale izvoditi u miru i tišini i naravno što je brže moguće, pri tome moramo voditi računa o sigurnosti djece. Učenicima unaprijed moramo objasniti pravila. Nakon što se vježbe izvedu, učenici ostaju mirno sjediti. Ako nisu svi učenici na svojim mjestima, učitelj bi trebao brojati od 5 do 1, tako da svi na broju 1 sjednu (Kolarič, 2020).

Primjeri tjelesnih aktivnosti (Kolarič, 2020):

- lijevim kažiprstom učenici dodiruju sve stolove u učionici, nakon toga učenici se penju na stolac, učenici se penju na stolac, stupaju po podu i puze ispod stola, vježba se ponavlja pet puta, nakon vježbe sjede na stolici
- učenici se dijele u parove, okreću se leđima jedni drugima i naslanjaju jedan na drugog, rade 10 čučnjeva na znak učitelja, potom mijenjaju parove, vježba se ponavlja nekoliko puta
- učenici plešu uz neku glazbu, kada glazba prestane učenici se zalede, učitelj ih upućuje kako se kretati po učionici tijekom nastavka glazbe (skokovi na jednoj nozi, trčanje na mjestu)
- učenici ustaju, hodaju po učionici te pronalaze svoj par, vježbe se izvode istovremeno, jedan učenik izvodi vježbe dok ga drugi oponaša, odnosno njegova je zrcalna slika, parovi se izmjenjuju i aktivnost se ponavlja pet puta

## *8.2 Uloga učitelja u djetetovu životu*

U očima djeteta posebno mjesto zauzima učitelj koji je zapravo tu da simbolički zamijeni odsutnog roditelja. Vrlo je važno da dijete već pri prvim kontaktima s učiteljem doživi učitelja kao osobu od povjerenja i sigurnosti, i s kojom njegovi roditelji imaju vrlo dobru komunikaciju. S vremenom će učitelj djetetu postati sve važniji i zanimljiviji. S učiteljem će dijete uspostaviti bliske emocionalne veze te će na njega prenijeti svoja emocionalna stanja i razna druga očekivanja. Stoga je vrlo bitno da učitelj bude osjećajna, povjerljiva te snažna osoba koja će djetetu pružati sigurnost i povjerenje (Mikas, 2004). Svaki djetetov uspjeh i napredak u tjelesnim aktivnostima, učiteljeva pohvala ojačat će kod djeteta osjećaj samopouzdanja te

pripadnosti skupini. Dobronamjieran pristup učitelja poduprijet će dijete u socijalnom razvoju te u izgradnji pozitivnih osobina ličnosti (Mikas, 2009).

## 9. Pokretne igre i učenje

Ovdje ćemo nabrojati nekoliko primjera pokretnih igara koje se koriste za ponavljanje ili usvajanje nastavnog sadržaja. Djeci su takve igre zabavne, a kroz zabavu djeca lakše i brže usvajaju i utvrđuju nastavni sadržaj (Kolarič, 2020).

Primjeri pokretnih igara (Kolarič, 2020) :

- svaki učenik dobiva balon s upisanim brojem i mjernom jedinicom (npr. 16 cm), na znak učitelja učenici moraju odbacivati balone (koljenom, glavom, dlanom), na drugi znak učitelja moraju pronaći para koji ima istu količinu, ali napisanu drugom mjernom jedinicom; potom zamjenjuju balone; ova se igra može koristiti i za pronalaženje prethodnika i sljedbenika, pri množenju i dijeljenju s 10,100,1000 i slično
- igra se igra u troje, jedan je učenik hot-dog dok su druga dva kruh, svaki s jedne strane, učenici se kreću o učionici te podižu ruke na znak učitelja, oni koji dižu ruku su kobasica, kobasica mora reći neki broj, a kruh je nasljednik i prethodnik broja, ova se igra može koristiti i za učenje brojeva, puno je mogućnosti, kada svi troje ispune zadatak, učenici se miješaju i opet stvaraju trojke, nakon dva do tri kruga na znak učitelja učenici zapisuju podatke u bilježnicu, ako netko nema para pridružuje se kao majoneza jednoj trojci
- igra se odvija u skupinama, jedan je učenik kuhar, drugi su kokice i sjede na podu, kuhar govori račune, zadaća kuhara je da skače i zaokruži čim više učenika, one koje zaokruži moraju skočiti iz čučnjeva u zrak, ispružiti ruke preko glave i reći rješenje, točnost rješenja provjerava cijela skupina

## *9.1 Pokretne igre kao odgojno sredstvo*

Temeljna aktivnost djeteta je igra. Kroz dječje igre, dijete usvaja nova znanja, neke nove navike i vještine, služi za rješavanje raznih razvojnih sukoba, putem igre dobiva priliku sudjelovati u različitim aktivnostima. Jako je važna za sveukupni razvoj djeteta. Aktivno sudjelovanje i osjećaj uspjeha kod djeteta osnažuju osjećaj vrijednosti i podižu njegovo samopouzdanje (Mikas, 2009).

Igre se dijele na simboličke igre, funkcionalne i igre s pravilima. Simboličke igre su igre u zamišljenim situacijama koje su povezane sa stvarnošću kroz prijenos i simboliku. Funkcionalne igre su igre koje se vežu uz nove funkcije koje razvojno sazrijevaju kod samog djeteta. To su perceptivne, motoričke i osjetilne funkcije. Igre s pravilima su igre koje su regulirane privremenim sporazumom odrasle osobe ili starije djece (Duran, 1995). U igre s pravilima ubrajamo i pokretne igre. Osnovna sastavnica pokretnih igara je kretanje. Temelj takvih igara su: hodanje, bacanje, guranje, puzanje, vučenje, skakanje i slično (Mikas, 2009).

Pokretna igra vrlo je važna za zdrav tjelesni razvoj, jer se kroz pokretnu igru učvršćuju prirodni oblici kretanja djece. Naravno, uz velik utjecaj na normalna tjelesni razvoj, pokretna igra ima snažan utjecaj i na kognitivni, socijalni i moralni razvoj, Zahvaljujući zabavnoj, zanimljivoj igri dječja pažnja će biti duža, a motivacija snažnija. U igri je vrlo izražena i dječja mašta, jer dijete razmišlja gdje će se sakriti, kako spasiti drugoga i slično. Djeca se uživljavaju u raznolike uloge poput lovca, mačke, miša, zeca, medvjeda i slično. Iz tog razloga pokretne igre imaju poseban učinak na socijalni razvoj djece. Igra koja budi pozitivne emocije kod djece i koja je djeci zabavna, odlična je prilika za uvježbavanje upornosti i jačanja volje (Mikas, 2009).

Neke igre zahtijevaju od djece da spase jedan drugoga. Takve igre mogu predstavljati i opasnost. No, bez obzira na razne prepreke, djeca se slobodno upuštaju u opasne zadatke te spašavaju jedan drugoga. U ovim igrama je vidljiva dječja smjelost i iskreno prijateljstvo. Putem ovakvih igara djeca moraju potisnuti svoje egoistične motive, svladati se i prepustiti pravilima nekim (Ivanković, 1971). Igra osigurava mogućnost za razvoj bliskih i prijateljskih odnosa među djecom. Osjećaj prihvaćenosti i cijenjenosti od vršnjaka, od temeljne je važnosti za zdrav i normalan psihički razvoj djeteta.

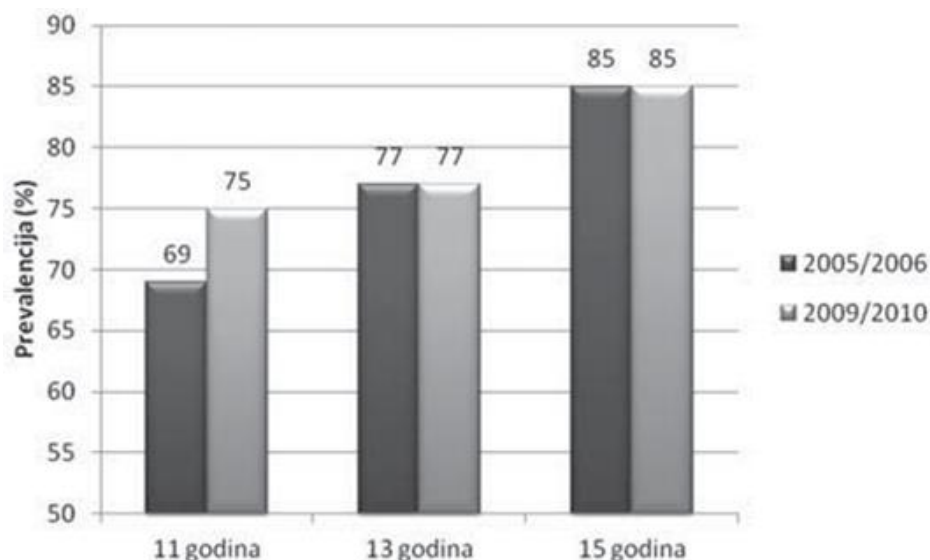
## 10. Tjelesna aktivnost djece u Hrvatskoj

Do sada su u Hrvatskoj provedena četiri istraživanja koja su za cilj imala ustvrditi prevalencije nedovoljne razine tjelesne aktivnosti djece i adolescenata, tri istraživanja bila su u sklopu međunarodnog projekta HBSC-Health Behaviour in School-aged Children (Currie, Zanotti, Morgan, Currie, de Looze, Roberts, Samdal, Smith i Barnekow, 2012; Kuzman, Pejnović Franelić i Pavić Šimetin, 2004, 2008) dok je jedno istraživanje bilo neovisno (Jureša, Musli, Majer i Petrović, 2010).

Budući da je dobivena velika količina podataka u provedenim istraživanjima, ovdje će se navesti samo najnoviji rezultati odnosno HBSC ZA 2009./2010. (Currie i sur., 2012) te istraživanje Jureše i suradnika (2010), potom će se prikazati trend nedovoljne aktivnosti koje su uočene kod djece i adolescenata. Prema podacima koje donosi HBSC (2009./2010.) prevalencija nedovoljne aktivnosti među učenicima od jedanaest godina iznosila je 81 % te kod učenica 69 % , kod učenika od trinaest godina iznosi 85 % te kod učenica 69 %, kod učenika od petnaest godina iznosila je 92 % te kod učenica 78 % (Currie i sur., 2012). Kriterij za klasifikaciju ispitanika u skupinu nedovoljno aktivnih bilo je ako se ne dosegne najmanje 60 minuta tjelesne aktivnosti umjerenog ili visokog intenziteta na dan. Iz rezultata je vidljivo da je veća prevalencija utvrđena kod učenica nego kod učenika, jednako tako i kod srednjoškolaca u odnosu na učenike osnovnih škola.

Jureša i njegovi suradnici (2010) proveli su istraživanje na 2869 djece te adolescenata koji žive u Hrvatskoj. Kriterij manje od četiri puta tjedno tjelesne aktivnosti visokog intenziteta koristio se za klasifikaciju ispitanika u kategoriju nedovoljno aktivnih. Pa je tako u prvom razredu osnovne škole prevalencija nedovoljne aktivnosti iznosila 71,7% kod učenica te kod učenika 54,0 %, dok je u osmom razredu kod učenica iznosila 78,3 % te kod učenika 49,9%, a u trećem razredu srednje škole iznosila je kod učenica 86,2 % te kod učenika 66,8 %.

Trend tjelesne aktivnosti moguće je samo procjenjivati na temelju posljednja dva istraživanja HBSC (2005./2006. i 2009./2010.). Na *slici 3* može se primijetiti da se zapravo prevalencija nedovoljne aktivnosti povećala za 6 % kod djece od jedanaest godina u 2009./2010. uspoređujući s godinom 2005./2006, ali isto tako možemo uočiti da je kod 13-godišnjaka te 15-godišnjaka ostala ista (Kuzman i sur., 2004, 2008).



*Slika 3. Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti među osnovnoškolcima i srednjoškolcima u Hrvatskoj utvrđena u sklopu HBSC od 2005./2006. do 2009./2010. godine.*

Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti je iskazana postotkom djece i adolescenata koji ne dostižu kriterij od najmanje 60 minuta umjerene ili visoko intenzivne tjelesne aktivnosti dnevno (Jurakić i Heimer, 2012; Kuzman i sur., 2004, 2008).

Po ovim istraživanjima koja su se provela u Hrvatskoj može se zaključiti da postoji znatno visok udio djece koja nisu dovoljno aktivna, što nam govori da bi hitno trebali poduzeti neke mjere odnosno osmisliti strategiju promocije tjelesne aktivnosti. Prilikom izrade strategije kojom bi se promicala tjelesna aktivnost u Hrvatskoj potrebno je posebnu pažnju posvetiti na učenike srednjih škola te djevojčice koje kaskaju za dječacima. Iznimno je važno da se također uzmu u obzir i rezultati istraživanja koji nam govore kako je tjelesna aktivnost u djetinjstvu itekako važna i neophodna zbog pozitivnih učinaka na mentalno i tjelesno zdravlje djeteta (Strong i sur., 2005), a i pozitivnih učinaka na zdravlje koji se odražavaju tek u kasnijoj dobi (Biddle, Gorely i Stensel, 2004). Također je i vrlo bitno usvajanje navike redovitog bavljenja nekom tjelesnom aktivnošću u kasnijoj životnoj dobi (Boreham i Riddoch, 2001; Jurakić i Heimer, 2012).



## 11. Zaključak

Na temelju svih ovih istraživanja i teorija možemo zaključiti da redovita tjelesna aktivnost pozitivno utječe na kvalitetu života djece. Ona doprinosi razvitku samostalnosti, hrabrosti, dužnosti, odgovornosti, upornost te pozitivnih crta ličnosti. Utječe i na raspoloženje djece te budi vedre i vesele misli. Također tjelesna aktivnost uvelike utječe na rad mozga, pa iz toga razloga poboljšava koncentraciju, kreativnost i efikasnost.

Mnoga su istraživanja pokazala kako su učenici koji su bili tjelesno aktivni imali bolje ocjene u odnosu na tjelesno neaktivne učenike. Također nam istraživanja govore kako tjelesna aktivnost smanjuje stres i anksioznost, razvija socijalne vještine te podiže samopouzdanje i samopoštovanje kod osoba. Iz svega navedenog možemo zaključiti da tjelesna aktivnost ima pozitivan psihološki utjecaj na djecu, te da bi iz toga razloga trebali što više podizati svijest djeci o važnosti tjelesne aktivnosti za njihov zdrav kognitivni i fizički razvoj.

## 13. Literatura

1. Barić R. *Vježbam jer se osjećam dobro!* Tjelesna aktivnost s perspektive pozitivne psihologije. Zbornik radova, Zagreb, Kineziološki fakultet, 2007. str. 31–8.
2. Barić, R. Horga, S. (2006). *Psihosocijalni i odgojni aspekti interakcije trenera i djeteta sportaša*. U Grgurić, J., Batinica, M. (ur.). Zbornik radova XVIII. Simpozij socijalne pedijatrije Sport i zdravlje djece i mladih. 78-83.
3. Biddle SJH, Wang JCK. *Motivation and self- perception profiles and links with physical activity in adolescent girls*. JAdolesc 2003; 26:687–701.
4. Brundtland GH. *From the World Health Organization. Reducing risks to health, promoting healthy life*. JAMA 2002;288:1974.
5. Bungić, M. i Barić, R. (2009). *Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja* Hrvatski športski medicinski vjesnik,24(2).654. Preuzeto 17.6.2021 s:  
<https://hrcak.srce.hr/47831>
6. Burušić J. *Psihologija Ličnosti II: Skripta uz teorijski dio*, Zagreb: Hrvatski studiji Sveučilišta u Zagrebu, 2001.
7. Currie C, Nic Gabhainn S, Godeau E, Roberts C, Smith R, Currie D, Pickett W, Richter M, Morgan A, Barnekow V. *Inequalities in young people's health*. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2005/06 survey (Health Policy for Children and Adolescents, No. 5). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2008.
8. Currie C, Zanotti C, Morgan A, Currie D, de Looze M, Roberts C, Samdal O, Smith ORF, Barnekow V. *Social determinants of health and well-being among young people*. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2012.
9. Dodig, M., (1998). *Razvoj tjelesnih sposobnosti čovječjeg organizma*, Sveučilište u Rijeci.
10. Drev , A. *Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike*. Zdrav življenjski slog v šoli. 16Avgust 2010, Preuzeto 24.6.2021 s:  
[http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com\\_content&view=article&id=169](http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169)
11. Duran M. *Dijete i igra*. Jastrebarsko: "NakladaSlap", 1995.
12. Findak, V., (1996). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*; Napredak, Zagreb, Vol. 136, br.3.
13. Findak, V., (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*, Školska knjiga, Zagreb.

14. Glasser, W. (1997). *Teorija kontrole*. Zagreb, Alinea.
15. Grošić, V. i Filipčić, I. (2019). *Tjelesna aktivnost u poboljšanju psihičkog zdravlja*. *Medicus*, 28 (2 Tjelesna aktivnost), 197-203. Preuzeto 17.6.2021. s: <https://hrcak.srce.hr/227115>
16. Heaney JL, Carroll D, Phillips AC. *Physical activity, life events stress, cortisol, and DHEA: preliminary findings that physical activity may buffer against the negative effects of stress*. *J Aging Phys Act* 2014;22:465–73. DOI: 10.1123/japa.2012-0082.
17. Horga S. *Psihologija sporta*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, 1993.
18. Horga S. *Utjecaj tjelesnog vježbanja na psihičku dobrobit*. U *Mišigoj – Duraković M. i sur. Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Grafos, 1999. Str. 267-75.
19. Ivanković A. *Fizički odgoj djece predškolske dobi*, Zagreb: Školska knjiga, 1971.
20. Ivanković, A. (1980). *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb, Školska knjiga.
21. Jurakić D, Andrijašević M, Pedišić Ž. *Osnove strategije za unapređenje tjelesne aktivnosti i zdravlja zaposlenika srednje dobi s obzirom na obilježja radnog mjesta i skolnosti ka sportsko-rekreacijskim aktivnostima*. *Sociologija i prostor*, 2010. Preuzeto 23.6.2021. s: <https://hrcak.srce.hr/5544>
22. Jurakić, D. i Heimer, S. (2012). *Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i u svijetu: pregled istraživanja*. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63 (Supplement 3), 3-11. Preuzeto 23.6.2021. s: <https://hrcak.srce.hr/92072>
23. Jureša V, Musli V, Majer M, Petrović D. *Prehrana i tjelesna aktivnost kao čimbenici rizika od srčanožilnih bolesti u školske djece i mladih*. *Medicus* 2010;19:35-9.
24. Katz LG, McClellan DE. *Poticanje razvoja dječje socijalne kompetencije*. Zagreb: Educa.
25. Klarin M. *Razvoj djece u socijalnom kontekstu*. Jastrebarsko: "Naklada Slap", 2006
26. Kolarič, A. (2020). *Učenje kroz pokret i igru*, *Varaždinski učitelj*, 3(4), 181-188. Preuzeto 24.6.2021. s: <https://hrcak.srce.hr/241825>
27. Konda, B. (2016). *Fit program Kako motivirati za učenje* FIT Slovenija International, Ljubljana.
28. Krželj, Vjekoslav, 2009., *Dijete i sport*, Sekundarna prevencija u pedijatriji, Aberle, Neda(ur.).SlavonskiBrod,Hrvatska,str.61-69.
29. Kuzman M, Pejnović Franelić I, Pavić Šimetin I. *Ponašanje u vezi sa zdravljem u djece školske dobi - 2001/2002*. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo; 2004.

30. Kuzman M, Pejnović Franelić I, Pavić Šimetin I. *Ponašanje u vezi sa zdravljem u djece školske dobi - 2005/2006*. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo; 2008.
31. Marić I, Lovrić F, Franjić D. *Utjecaj rekreacijskih aktivnosti na mentalno zdravlje*. Zdravstveni glasnik. 2020;6(2):105-114. Preuzeto 4.7.2021. s: <https://hrcak.srce.hr/file/364944>
32. Maslow, A. (1984). *Motivacija i ličnost*. Beograd, Nolit.
33. Maxwell LE, Chmielewski EJ. *Environmental personalization and elementary schoolchildren's self-esteem*. J Environ Psychol 2007; 28:143–53.
34. McGee R, Sheila Williams J, Howden-Chapman P, Martin J, Kawachi I. *Participation in clubs and groups from childhood to adolescence and its effects on attachment and self-esteem*. J Adolesc 2006; 29:1– 17.
35. Mikas D. *Usklađenost u procjeni problema uponašanju djece predškolske dobi između roditelja i odgojitelja*. Magistarski rad, Medicinskifakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2004.
36. Mikas, D. (2009). *Sportski programi i socijalna kompetencija djece predškolske dobi*, Paediatr Croat 2009; 53 (Supl 1): 227-232.
37. Milanović, D. (2010). *Teorija i metodika treninga*. Zagreb, Društveno veleučilište u Zagrebu, Odjel za izobrazbu trenera i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
38. Neljak B. (2010). *Opća kineziološka metoda*. Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
39. Pastor Y, Balaguer I, Pons D, Garcia-Merita M. *Testing direct and indirect effects of sports participation on perceived health in Spanish adolescents between 15 and 18 years of age*. J Adolesc 2003; 26:717–30.
40. Perry Good, E. (1995). *U potrazi za srećom*. Zagreb, Alinea.
41. Perry Good, E. (1997). *Opći smjer*. Zagreb, Alinea.
42. Petrović, Đ. (2018). *Tjelesne aktivnosti u školi*, Život i škola, LXIV (2), 195-201. Preuzeto 4.7.2021 s: [https://bib.irb.hr/datoteka/513581.Dijete\\_i\\_sport.doc](https://bib.irb.hr/datoteka/513581.Dijete_i_sport.doc)
43. Prskalo, I., (2010). *Metodički organizacijski oblici rada i njihova učinkovitost kineziološkoj edukaciji*, Učiteljski fakultet, Sveučilište u Zagrebu
44. Rosić, V., (2005). *Slobodno vrijeme - slobodne aktivnosti* : priručnik za uspješno organiziranje i vode- nje, Rijeka.
45. Sindik, J, Andrijašević, M. (2001). *Playshops with sport's contents for preschool children as HEPa*. U: Bartoluci M, Heimer S, Ružić R, ur. Proceedings of the 2nd CESS conference, European conference Sport for All - Health – Tourism, Poreč, str. 184-186.

- Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, Hrvatski Olimpijski odbor, Hrvatska udruga «Sport za sve».
46. Sindik, J. (2001). *Fragmentary overview of desirable potential implications of participation of pre-school children in playgroups with sport programmes*. Kinesiology, 33(2):5-19.
  47. Sindik, J. (2009). *Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom - mogućnosti i opasnosti*. Paediatrica Croatica, 53 (1), 193-199.
  48. Sindik, J. i Brnčić, B. (2012). *Psihološke dobrobiti sporta za djecu*. Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu, 3 (2), 91-94. Preuzeto 24.6.2021 s: <https://hrcak.srce.hr/95826>
  49. Slutzky CB, Simpkins DS. *The link between children's sport participation and self-esteem: exploring the mediating role of sport self-concept*. Psychol Sport Exerc 2008; 7:112–31.
  50. Strong WB, Malina RM, Blimkie CJ, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, Hergenroeder AC, Must A, Nixon PA, Pivarnik JM, Rowland T, Trost S, Trudeau F. *Evidence based physical activity for school-age youth*. J Pediatr 2005;146:732-7.
  51. Šalaj, S., & Jukić, I., (2012). *Odgojni i zdravstveni aspekti sporta i rekreacije / Andrijašević, Mirna ; Jurakić, Danijel - Križevci : Sveučilište u Zagrebu Kineziološki Fakultet, ,21-27.*
  52. Škes M. (2006) *Utjecaj tjelesne aktivnosti na školski uspjeh*. Nastavni zavod za javno zdravstvo“ Dr.Andrija Štampar”, Zagreb, Preuzeto 23.6.2021. s: [https://stampar.hr/sites/default/files/Nabava/2016/node/add/dokumenti/utjecaj\\_tjelesne\\_aktivnosti\\_na\\_skolski\\_uspjeh.pdf](https://stampar.hr/sites/default/files/Nabava/2016/node/add/dokumenti/utjecaj_tjelesne_aktivnosti_na_skolski_uspjeh.pdf)
  53. Tomac-Rajčević M, (2007) Vrhoci D. *Organizacijskiblicni rada za djecu predškolske dobi u "Malojsportskoj školi"*, Koprivnica. U Findak V, ur.Zbornik radova "16 ljetna škola kineziologijeRH", Poreč: Hrvatski kineziološki savez, 2007;529-34.
  54. Zarnik Horvat, A. (2018).. *Vpliv fizične aktivnosti na psihično zdravje*, Preuzeto 4.7.2021. s: <https://aktivni.metropolitan.si/psihologija/fizicna-aktivnost-in-psihično-zdravje/4.12.2018>)
  55. Žugić Z. *Socijalizacijski aspekti tjelesnog vježbanja*. U: Mišigoj – Duraković M. i sur. Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Grafos, 1999.

## **Izjava o izvornosti diplomskog rada**

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristio drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---

(vlastoručni potpis studenta)