

# Antropološka obilježja i socijalni status djece

---

Ilić, Sara

Undergraduate thesis / Završni rad

2020

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:034844>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-24**

Repository / Repozitorij:

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**Sara Ilić**

**ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA I SOCIJALNI STATUS DJECE**

Završni rad

Petrinja, rujan 2020

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

Sara Ilijić

**ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA I SOCIJALNI STATUS DJECE**

Završni rad

Mentor rada:

Prof. dr. sc. Ivan Prskalo

## SADRŽAJ

1.UVOD.....	1
2.ANTRPOLOŠKA OBILJEŽJA.....	3
2.1. ANTROPOMETRIJSKE ILI MORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE.....	4
2.2. MOTORIČKE ILI KRETNE SPOSOBNOSTI.....	4
2.3. FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI.....	11
2.4. INTELEKTUALNE SPOSOBNOSTI.....	12
2.5. OSOBINE LIČNOSTI.....	13
2.6. SOCIJALNI STATUS.....	13
3. MJERENJE I PRAĆENJE U PREDŠKOLSKOJ DOBI.....	17
3.1.VAŽNOST PRAĆENJA I PLANIRANJA.....	18
4.IGRA KAO OBLIK TJELESNE AKTIVNOSTI.....	20
5. UTJECAJ ANTRPOLOŠKIH OBILJEŽJA NA SOCIJALNI STATUS.....	23
6. ZAKLJUČAK.....	25
7. LITERATURA.....	26
IZJAVA O SAMOSTALNOSTI RADA.....	27

## SAŽETAK

U ovome radu govorit će se o antropološkim obilježjima djece predškolske dobi i o važnosti poticanja tjelesnih aktivnosti od najranije dobi. Osvrnut ćemo se na utjecaj tjelesnih aktivnosti u dječjoj dobi na razvijanje socijalnog statusa kroz razne modele u društvenoj interakciji. Dijete je poput svakog čovjeka, jedinstvena cjelina većeg broja višestruko međuovisnih ljudskih sposobnosti i osobina. Neke sposobnosti su urođene jednim dijelom, a ostatak je potrebno razvijati i usavršavati. Što ranije dijete stekne naviku razvijati te sposobnosti, to je veća vjerojatnost da će i u odrasloj dobi navike bavljenja tjelesnom aktivnošću ostati. Motoričke sposobnosti je u dječjoj dobi najpovoljnije razvijati raznim motoričkim igrama. Igra se smatra temeljnom aktivnošću djetinjstva i najprirodniji je oblik kroz koji možemo utjecati na dječju socijalizaciju i razvoj. Na razvoj socijalnog statusa djece vodeću ulogu imaju obitelj, vrtić, vršnjaci i općenito okolina u kojoj se dijete kreće koja će mu ponuditi najbolje mogućnosti za društveni razvoj.

**Ključne riječi:** antropologija, vrtić, tjelesna aktivnost, igra, motoričke sposobnosti, socijalni status

## **ABSTRACT**

In this final paper we will discuss the anthropological characteristics of preschool children and the importance of encouraging physical activity from an early age. We will look at the impact of physical activity in childhood on the development of social status through various models in social interaction. A child, like every human being, is a unique whole of a large number of multifaceted interdependent human abilities and characteristics. Some abilities are innate in one part, and the rest needs to be developed and perfected. The earlier a child acquires the habit of developing the abilities, the more likely it is that the habits of engaging in physical activity will remain in adulthood. It is best to develop motor skills in childhood through various motor games. Play is considered a fundamental activity of childhood and is the most natural form through which we can influence children's socialization and development. The leading role in the development of children's social status is played by the family, kindergarten, peers and in general the environment in which the child moves, which will offer him the best opportunities for social development.

**Keywords:** anthropology, kindergarten, physical activity, play, motor skills, social status

## 1. UVOD

Veza između sporta i ostalih društvenih institucija vidljiva je u svim segmentima socijalnog sustava ( Žugić, 2000 ).

Osnovni cilj kinezioloških aktivnosti u dječjem vrtiću je pravilan rast i razvoj djeteta, njegovih osobina, sposobnosti i motoričkih znanja. Temeljna djetetova potreba je kretanje. Dijete kretanjem upoznaje svijet oko sebe, igra se, istražuje i razvija se u ukupnom smislu. Poznavanje mogućnosti utjecaja na stupanj razvoja antropoloških obilježja tijekom rasta i razvoja djeteta bitan je preduvjet u planiranju i programiranju kinezioloških aktivnosti za djecu te dobi. Dijete samo pokazuje koje aktivnosti ga zanimaju i privlače, a zadatak roditelja i odgojitelja je da to primijete te ukažu djetetu na sve mogućnosti koje mu se nude i pomognu mu da maksimalno razvije svoj potencijal.

Osim što se razvija tjelesno, motorički, spoznajno, dijete postupno razvija i odnose prema sebi i ljudima iz svoje okoline. Izražavanje emocija pomaže djetetu signalizirati okolini svoje potrebe i stupiti u sve složeniji odnos s okolinom. Postupno dijete uči ne samo izražavati emocije nego i razumjeti emocije ljudi koji ga okružuju ( Starc, Čudina-Obradović, Pleša, Profaca, Letica, 2004). U predškolskoj dobi izražen je utjecaj okoline te dijete u interakciji s okolinom i drugom djecom istražuje svijet i svoje mogućnosti. Socijalizacijom i razumijevajući potrebe i emocije druge djece, dijete usvaja oblike društvenoga života i integrira se u društvenu zajednicu. Najbolji način za socijalizaciju djece u predškolskoj dobi je upravo igra. Igra je sastavni dio djetetova razvoja i odrastanja te joj svakako treba dati mjesto u kineziološkim aktivnostima. Ona je izvrstan način razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti kao i kreativnosti, samopouzdanja i socijalizacije zato što se u igri dijete osjeća opušteno i ona je za dijete spontana aktivnost. Kako bi motivirali djecu na kineziološke aktivnosti potrebno je koristiti raznovrsne poticaje i rekvizite kojima pobuđujemo dječju zainteresiranost za takve aktivnosti.

U uvodnom dijelu rada opisana su antropološka obilježja djece predškolske dobi te čimbenici koji utječu na njihov rast i razvoj te su navedene i razrađene mogućnosti socijalizacije predškolske djece kao i međuovisnost kinezioloških aktivnosti i socijalnog statusa djece. U sljedećem dijelu rada navedeni su postupci mjerenja, praćenja i planiranja tjelesnih aktivnosti u predškolskoj ustanovi. U završnom dijelu rada naglasak je na utjecaju kinezioloških aktivnosti na

djecu u dječjem vrtiću te o načinima provođenja tjelesnih aktivnosti s djecom predškolske dobi s naglaskom na igru te o utjecaju antropoloških obilježja na socijalni status. Govoriti će se u kompletu o načinima i pristupima u radu s djecom kako bi djecu integrirali u cjeloviti odgojno-obrazovni proces.



## 2. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA

Antropološka obilježja su organizirani sustavi svih osobina, sposobnosti i motoričkih informacija te njihove međusobne relacije. U antropološka obilježja spadaju antropometrijske značajke, motoričke, funkcionalne i kognitivne (spoznajne) sposobnosti, konativne osobine ili osobine ličnosti i socijalni status ( Findak, 1995).

Antropologija proučava čovjeka od njegova rođenja, pa do smrti. U početku života to mogu biti procesi rasta i razvoja bilo fizičkog ili psihičkog, kao i socijalnog razvoja djeteta unutar društvene zajednice u kojoj se kreće. Na antropološka obilježja također mogu utjecati i brojni utjecaji iz okoline. Svaki čovjek je jedinka za sebe i sam po sebi je jedinstven, odnosno ne postoji niti jedna druga potpuno identična jedinka na svijetu. Sukladno tome, svaki čovjek će se razlikovati po svojim obilježjima, sposobnostima i mogućnostima, bilo da se radi o kineziološkim sposobnostima ili nekima drugima. Netko će na primjer od rođenja biti bolji u sportovima koji zahtijevaju brzinu, dok će nekima bolje ići preciznost. Nekima će duže trebati koncentracija da nešto nauče, a nekima kraće.

Tijekom rasta i razvoja organizam je osjetljiv na utjecaj različitih tjelesnih aktivnosti koje uzrokuju promjene morfoloških obilježja i pozitivno utječu na funkcionalne i motoričke sposobnosti. Pod pojmom rasta podrazumijevamo anatomske i fiziološke promjene, a pod pojmom razvoja psihološka zbivanja te razvoj osjetnih i motoričkih sposobnosti ( Mišigoj-Duraković, 2008 ).

Kao što je za djecu izrazito važno da prilikom rasta i razvoja konzumiraju zdravu prehranu, isto tako je od velike važnosti da od najranije dobi steknu navike kretanja i vježbanja. Kako bi određene mogućnosti djeteta maksimalno razvili, na njih je potrebno utjecati od najranijih godina. „Zbog toga je važno baviti se tjelesnom aktivnošću zbog djelovanja na tjelesna, kognitivna, socijalna obilježja, te na motorički razvoj. Niska razina temeljnih motoričkih vještina u ranijoj dobi može ugroziti buduće uključanje u kineziološku aktivnost“. ( Prskalo i Sporiš, 2016) Te vještine je potrebno razvijati kroz igru koja je temeljna aktivnost djetinjstva. Kroz igru dijete na najprirodniji način uči o sebi i svijetu u kojem se nalazi te stupa u interakciju sa vršnjacima i odraslima čime stječe određeni socijalni status odnosno osjećaj pripadnosti i prihvaćenosti u određenom društvenom okruženju.

## 2.1. ANTROPOMETRIJSKE ILI MORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE

Antropometrijske karakteristike su dio antropoloških obilježja definiranih kao osobina odgovorna za dinamiku rasta i razvoja i karakteristike građe morfoloških obilježja u koje spadaju rast kostiju u dužinu i širinu, mišićna masa i masno tkivo ( Findak i Prskalo, 2004).

Antropometrijske karakteristike ( ili morfološke karakteristike ) opisuju građu tijela, a procjenjuju se na osnovu morfološke antropometrije (Mišigoj-Duraković, 2008).

Dječji organizam, kao i njegov rast i razvoj podvrgnut je brojnim utjecajima iz okoline. Tijelo djeteta ubrzano raste stoga je tjelesna aktivnost primjerena razvojnoj dobi djeteta izrazito važna za poticanje pravilnog rasta i razvoja tijela. Redovito tjelesno vježbanje predškolskoga djeteta može uvelike pridonijeti općem psihofizičkom zdravlju djeteta, osigurati pravilno držanje tijela te spriječiti mnogobrojne zdravstvene probleme s kojim bi se dijete moglo susresti u budućnosti kao što je pretilost.. Tako na primjer genetika regulira koju visinu tijela će osoba u konačnici postići, dok razina tjelesne aktivnosti utječe na regulaciju tjelesne mase te na mišićnu masu i gustoću kostiju. Kretanje je temeljna ljudska potreba, a kod djece je kretanje najzastupljenije stoga ga treba pravilno usmjeriti i iskoristiti kako bi upregnuli mišiće koji nam služe za pravilan rast i razvoj.

## 2.2. MOTORIČKE ILI KRETNE SPOSOBNOSTI

Motoričke sposobnosti uvjetno se definiraju kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za praktički beskonačan broj manifestnih reakcija i mogu se izmjeriti i opisati (Findak, 1995.,Findak i Prskalo, 2004).

Pod pojmom rasta se podrazumijevaju anatomske fiziološke promjene, a pod pojmom razvoja psihološka zbivanja i razvoj osjetnih i motoričkih sposobnosti ( Mišigoj- Duraković, 2008).

Ono što određuje kakvi će biti pokreti i kretanje djeteta – spretni, brzi, precizni – jesu motoričke sposobnosti ( Starc i sur.,2004 ). Motoričke sposobnosti je bitno razvijati od najranije djetetove dobi zato što razvijene motoričke sposobnosti služe uspješnijem rješavanju i izvođenju motoričkih zadataka te omogućuju uspješno kretanje.

Kao razvoj motorike razumijevamo djetetovu sve veću sposobnost svrhovitog i skladnog korištenja vlastitog tijela za kretanje i baratanje predmetima. Razvoj motorike može se pratiti kroz njegove faze, a koje su vidljive u usavršavanju držanja tijela (posturalne kontrole), kretanja (lokomocije) i baratanja predmetima (manipulacije) ( Starc i sur.,2004 ).

Neke motoričke sposobnosti su više, a neke manje urođene, genetski uvjetovane. Na pojedine motoričke sposobnosti možemo utjecati u većoj mjeri nego na druge, što ovisi o koeficijentu urođenosti ( $h^2$ ) pojedine sposobnosti, spolu i životnoj dobi. Na razvoj snage može se učinkovito djelovati tijekom cijeloga života, dok se na razvoj sposobnosti kao što su brzina i koordinacija, može najviše utjecati u ranom djetinjstvu ( Breslauer, Hublin, Zegnal-Kuretić, 2014). Razvijenost pojedinih motoričkih sposobnosti kod djece može se uočiti kroz pojedine vrste pokreta i motoričkih vještina. Motoričke sposobnosti je u dječjoj dobi najpovoljnije razvijati raznim motoričkim igrama koje za cilj imaju poticanje razvoja osnovnih motoričkih sposobnosti djeteta.

Igra kao najstariji oblik tjelesne i zdravstvene kulture i najautonomnija čovjekova aktivnost, spontana je i slobodno izabrana čovjekova aktivnost koju karakterizira raznovrsnost kretanja i prati snažan osjećaj ugone i zadovoljstva ( Findak, 1995 ).

Igra je djetetova svakodnevna aktivnost te se dijete u igri osjeća opušteno, stoga bi motoričke sposobnosti trebalo u skladu s time i razvijati zato što će upravo takvo sigurno ozračje u djetetu pobuditi određenu sigurnost te će biti motivirano na različite oblike vježbanja. Samim time što će dijete u motoričkoj igri biti motivirano na tijek i cilj izvođenja određenog motoričkog zadatka, kod djeteta će rezultirati maksimalnim angažmanom njegovih sposobnosti i razvoju istih, kroz uživanje u igri. Kroz igru bi trebalo poticati sadržaje koji potiču dinamičan rad sustava za kretanje, a u svakodnevnim igrama s djecom možemo koristiti i razne sportske rekvizite kao što su lopte, obruči, užad i slično koje djeca vole te pomoću tih rekvizita usavršavaju vještinu kontrole objekata. Sa socijalnog aspekta motoričke igre vrlo dobro potiču i socijalni razvoj zato

što djeca zajedničkim snagama pokušavaju ostvariti određeni cilj surađujući jedni s drugima. Zato valja imati na umu da za razvoj motorike postaje sve važnija djetetova motivacija za kretanje i bavljenje raznovrsnim tjelesnim aktivnostima. U tome važnu ulogu uz odrasle imaju i vršnjaci, te tako i oni postaju sve važniji čimbenik u motoričkom razvoju predškolskog djeteta ( Starc i sur.,2004 ).

## DINAMOGENA SPOSOBNOST OČITOVANJA SNAGE

Snaga je rad obavljen u jedinici vremena odnosno količina energije potrošena u jedinici vremena ( Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2008 ).

Ovu dinamogenu sposobnost pogrešno je zvati snagom zato što ona predstavlja sposobnost mišića ili mišićne skupine da očituju silu pri savladavanju otpora.

Sila je temeljni učinak mišićne kontrakcije te je stoga jedan od osnovnih parametara funkcije sustava za kretanje. Sila može biti statička ili dinamička, u ovisnosti o tomu približavaju li se hvatišta mišića koji se kontrahira i proizvodi silu ( Matković i Heimer, 1995., preuzeto Prskalo i Sporiš, 2016 ).

Jakost je maksimalna voljna aktualna sila pokreta, najveća sila nekog pokreta koja se u određenom momentu voljno može očitovati ( Pollock, Willmore i Fox, 1984., preuzeto Prskalo i Sporiš, 2016 ).

Dinamogena sposobnost očitovanja snage motorička je sposobnost od velike važnosti za pravilno držanje tijela djeteta, kao i kretanje. Djeca u razvoju nemaju isto držanje kao i odrasli. U ranom stanju razvoja djeca nemaju dovoljno razvijenu muskulaturu koja bi osigurala pravilno držanje tijela ( Kosinac i Prskalo, 2017). Na razvoj pravilnog držanja tijela potrebno je djelovati u najranijoj dobi kako bi se tijelo djeteta pravilno razvijalo, posebno kralježnica te kako bi se dijete pravilno kretalo. „Danas veliku zabrinutost predstavlja i relativno velika učestalost djece i mladeži s nepravilnim tjelesnim držanjem, deformitetima sustava za kretanje i druge degenerativne bolesti vezane uz kralježnicu“ ( Kosinac i Prskalo, 2017 ). Da bi se izbjeglo nepravilno držanje tijela kod djece, s djecom je potrebno često provoditi vježbe kojima se jačaju mišići i pravilno razvija rast i razvoj tijela i kralježnice, kao i aktiviranje zglobovi cijeloga tijela. Dijete predškolske dobi kreće se veći dio dana stoga pažnju treba usmjeriti na razvijanje

elementarnih pokreta kao što su hodanje, nošenje predmeta, dobacivanje lopte i slično koji će pozitivno djelovati i na pravilno držanje tijela i na kretanje i te pokrete treba razvijati igrom.

Pravilno odabrana i dozirana igra može biti učinkovit regulator nagomilanog potkožnog masnog tkiva, što utječe na funkciju i rasterećenje potpornih struktura odgovornih za uspravan stav i držanje, odnosno fiziološke svodove stopala. Sve se svodi na vrlo jednostavne, zanimljive i svakom djetetu prihvatljive pokrete, vježbe koje treba sustavno provoditi u razvojnoj dobi ( Kosinac i Prskalo, 2017 ).

## DINAMOGENA SPOSOBNOST OČITOVANJA BRZINE

Dinamogena sposobnost očitovanja brzine kompleksna je sposobnost cijelog ili dijelova tijela da prijeđu odgovarajući put za najkraće moguće vrijeme s relativno neovisnim elementarnim oblicima sposobnosti očitovanja brzine, a to su sposobnost očitovanja brzine reakcije, sposobnost očitovanja brzine pojedinačnih te ponavljanih pokreta iz kojih se izvode svi drugi pojavni oblici kao što je to sposobnost očitovanja brzine lokomocije ( Prskalo i Sporiš, 2016. )

Dinamogena sposobnost očitovanja brzine je sposobnost na koju se može najviše utjecati u senzitivnoj fazi razvoja ( Milanović, 2010 ), odnosno u dječjoj dobi. Ovu sposobnost je važno razvijati kod djece kako bi u budućnosti određene motoričke sposobnosti mogli uspješno izvršiti u što bržem i kraćem roku te uz što manje umaranja. „Osnovno obilježje velikog broja sportskih grana jest da se aktivnosti u njima moraju izvoditi vrlo brzo u smislu ili brzog reagiranja na različite podražaje, ili brzog izvođenja jednog pokreta ili visoke frekvencije pokreta“ ( Milanović, 2010 ). Ovu sposobnost je potrebno razvijati i usavršavati uz pomoć kvalitetne sportske tehnike zato što će razvijenost ove dinamogene sposobnosti u velikoj mjeri utjecati na uspješnost izvođenja sportskih zadataka. „U nekim sportovima sportaši moraju brzo reagirati na zvučne podražaje (startna reakcija u trčanju, plivanju, veslanju...), u drugima je potrebno savladati određenu udaljenost, distancu u što kraćem vremenu (sprintersko trčanje, plivanje 50m...), u trećoj skupini sportova potrebno je vrlo brzo i eksplozivno izvoditi složene strukture kretanja (sportska gimnastika, bacanje koplja...), a u četvrtoj skupini sportaši moraju izvoditi vrlo brzo i

intenzivnu aktivnost u produženom vremenu“( Milanović, 2010 ). Uspjeh na sportskim natjecanjima i općenito sportski rezultati uvelike će ovisiti o razvijenosti ove sposobnosti.

Djeci su izrazito zanimljive igre i aktivnosti koje od njih zahtijevaju brzinu te u njima rado sudjeluju. Ove aktivnosti mogu u njima pobuditi natjecateljski duh te veliku motivaciju za pobjedom, stoga će se djeca maksimalno angažirati za postizanje najboljeg rezultata. Najbolji primjer igri za razvoj dinamične sposobnosti brzine su razni oblici štafetnih igara.

Vrlo čest način razvoja brzine jesu različita štafeta natjecanja. Palicu, loptu, medicinku ili neki drugi predmet treba prenijeti i predati u što kraćem vremenu partneru koji se nalazi na suprotnoj strani od prenositelja predmeta ( Milanović, 2010 ).

## IZDRŽLJIVOST

Zatsiorsky (1972) će izdržljivost definirati kao sposobnost obavljanja aktivnosti dulje vrijeme bez snižavanja razine njene učinkovitosti, odnosno sposobnost suprotstavljanja zamoru ( preuzeto Prskalo i Sporiš, 2016 ).

Definiranje izdržljivosti se kreće od toga da je to sposobnost koja nije izolirana kao poseban čimbenik i da predstavlja proizvod intenziteta aktivnosti i trajanja te aktivnosti ( Heimet,1982), do toga da je izdržljivost pojam koji označava funkcionalne sposobnosti kao segment antropološkog statusa ( Sekulić i Metikoš,2007) ( preuzeto Prskalo i Sporiš, 2016 ).

Aktivnosti kojima kod djece možemo razvijati ovu motoričku sposobnost su hodanje, vožnja bicikla, veslanje kao i plivanje koje održavaju dugotrajnu aktivnost organizma.

## GIBLJIVOST

Gibljiivost je sposobnost izvođenja pokreta velikom amplitudom. Najčešća mjera gibljiivosti je maksimalna amplituda pokreta dijelova tijela u pojedinim zglobnim sustavima ( Milanović, 2010 ).

Na razvoj gibljiivosti odnosno fleksibilnosti važno je djelovati od najranije dobi djeteta dok je lokomotorni sustav još u razvoju, što se ranije krene s vježbama gibljiivosti postignuti

rezultati bit će bolji. Metode koje kod djece možemo koristiti za razvoj gibljivosti su različiti oblici istezanja.

U dječjoj dobi vježbama istezanja i razvoju gibljivosti treba pristupati s velikim oprezom i uz ograničenja kako bi spriječili ozljede kralježnice. „Posebno treba istaknuti da nije poželjno prečesto savijanje kralježnice naprijed, a posebice kolut nazad, zbog prevelikog opterećenja vratnih kralježaka i pada na leđa ( Graham i sur., 2001, preuzeto Kosinac i Prskalo, 2017 ).

## KOORDINACIJA

Milanović (2010) koordinaciju definira kao sposobnost upravljanja pokretima cijelog tijela ili njegovih dijelova. Očituje se kao brzo i pravilno izvođenje složenih motoričkih zadataka, odnosno brzo rješavanje motoričkih problema. Zato se ova sposobnost naziva i „motorička inteligencija“. Koordinacija se odnosi na spretnost i usklađenost pokreta cijelog tijela, na kontroliranu izvedbu složenih pokreta ruku i nogu, kao i na brzinu motoričkog učenja i ritmičnog izvođenja zadanih i slobodnih motoričkih zadataka.

Koordinaciju možemo nazvati sposobnošću čovjeka da učinkovito upravlja svojim tijelom kada se od njega očekuju složeni pokreti i gibanja. Koordinacija je zastupljena u svim sportovima, a posebno se ističe u sportovima koji imaju kompleksne pokrete kao što su sportska gimnastika, umjetničko klizanje ili akrobatika gdje je od izrazite važnosti stabilnost tijela i okretnost. U dječjoj dobi koordinaciju možemo razvijati različitim vježbama koje uključuju asimetrične pokrete te brzu promjenu smjera kretanja, okrete, penjanja, puzanje četveronoške te nošenje lopte između nogu i balansiranje.

Za razvoj koordinacije preporučuju se tzv. „asimetrični pokreti! – dislocirani pokreti (sklonost da istodobno radimo ili vrtimo obje ruke – vrtimo desnom rukom po prsima, a lijevom po glavi) ( Kosinac i Prskalo, 2017 ).

Postoji više akcijskih faktora koordinacije prema Milanoviću (2010), a to su brzinska koordinacija (sposobnost brzog i točnog izvođenja složenih motoričkih zadataka), ritmička koordinacija ( sposobnost izvođenja jednostavnijih i složenijih struktura kretanja u zadanom ili proizvoljnom ritmu), koordinacija učenja motoričkih zadataka ( sposobnost brzog usvajanja složenih motoričkih zadataka), pravodobnost ili *timing* ( sposobnost procjene prostorno-vremenskih odnosa nekog kretanja i pravodobna izvedba složenih motoričkih zadataka) te

prostorno-vremenska orijentacija ( sposobnost za što točnije razlikovanje prostornih udaljenosti te za procjenu i izvedbu zadanog tempa).

Ravnoteža je jedna od koordinacijskih sposobnosti i očituje se u uspostavljanju i zadržavanju ravnotežnog položaja uspješnim suprotstavljanjem silama koje narušavaju ravnotežu. U različitim sportovima ravnoteža je iznimno važna jer o sposobnosti zauzimanja i očuvanja ravnotežnog položaja u statičnom ili dinamičnom režimu motoričkog djelovanja ovisi kvaliteta izvedbe trenazne vježbe ili natjecateljske aktivnosti ( Milanović, 2010 ).

Ravnoteža se nalazi u osnovi svakodnevnog motoričkog zadatka u svakodnevnom životu. Bez ravnoteže ne bi bilo moguće pravilno hodati i pokretati tijelo stoga je ljudima izrazito važna sposobnost koju u svakodnevnim aktivnostima zadržavaju i održavaju. Ravnoteža je prvi osjetilni sustav koji se razvija od djetinjstva. Djeca od najranijih razdoblja svoga života, odnosno od prvog pokušaja pokreta i hoda uspostavljaju odnos ravnoteže nad vlastitim tijelom koje je pod utjecajem gravitacije. Jedna od mogućnosti kojom možemo razvijati sposobnost ravnoteže kod djece je hodanje po gredi.

Prema Milanoviću (2010) agilnost je sposobnost brze promjene smjera kretanja i pripada u kvalitativnu motoričku sposobnost koordinacije.

Biti agiln u smislu motoričke sposobnosti znači biti okretan. U brojnim sportovima ova sposobnost je od ključne važnosti za postizanje uspješnih rezultata zato što brzim promjenama smjera kretanja osoba može steći znatnu prednost u odnosu na suparnika u sportskoj igri. Jedni od sportova u kojima je ova sposobnost izrazito važna za postizanje rezultata su tenis i košarka. U ovim sportovima agilnost kao sposobnost javlja se u brzim promjenama smjera kretanja, u tenisu hvatajući lopticu reketom i vraćajući ju suparniku maksimalnim ubrzanjem i bočnim kretanjem tijela i ruku, dok se u košarci manifestira u kretanju u obrani i driblingu kako bi nadmudrili suparnika i zadržali loptu.



## PRECIZNOST

Preciznost je sposobnost izvođenja točno usmjerenih i odmjerenih pokreta. S jedne strane očituje se u pravilno izvedenom i doziranom bacanju lopte ili nekog drugog predmeta u željeni cilj, uz stalnu kontrolu početnog ubrzanja i kuta izbačaja, ili, s druge strane, u neposrednom usmjeravanju, vođenju nekog predmeta (mačevanje) ili ekstremiteta (noga – lopta ili ruka – lopta) prema statičnom ili pokretnom cilju ( Milanović, 2010 ).

Preciznost kod djece možemo razvijati tako da određeni motorički zadatak namijenjen razvoju preciznosti kao na primjer igru pikado ponavljamo najprije u jednostavnijim uvjetima postupno povećavajući složenost uvjeta. Na primjer pikado djeca mogu prvo gađati iz manje udaljenosti, zatim iz veće udaljenosti odnosno gol djeca mogu prvo gađati iz mjesta, zatim povećavamo kompleksnost izvođenja tako da od djece tražimo da pogode gol iz kretanja te na kraju iz igre. Nekoj djeci će motoričke igre vezane uz preciznost ići lakše, odnosno iz manjeg broja ponavljanih pokušaja će uspjeti postići pogodak dok će kod drugih iziskivati određeno vrijeme vježbanja. Iako se naglašava neophodno vrijeme za razvoj ove sposobnosti Russell (2000) ističe postizanje cilja i za mnogo kraće vrijeme, a neuspjeh je često uzrok gubitka interesa. Poštujući ovu činjenicu posebno u radu s mladima razvoju preciznosti treba pristupiti poštujući razvojne značajke i realne mogućnosti djece ( Prskalo i Sporiš, 2016 ).

### 2.3. FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

Funkcionalne sposobnosti obuhvaćaju sposobnosti raspona i stabilnosti regulacije transportnog sustava, to jest sposobnost oslobađanja odgovarajuće količine energije u stanicama koja organizmu omogućava održavanje homeostatskih uvjeta i odvijanje specifičnih funkcija pojedinih njegovih dijelova ( Findak i Prskalo, 2004 ).

Mogućnost proizvodnje energije u sustavima pokazatelj je funkcionalnih sposobnosti. Maksimalna količina kisika koju čovjek može unijeti pokazuje njegove aerobne mogućnosti ( Zatsiorsky, 1972). Aerobne mogućnosti su određene funkcionalnim sustavom organizma odgovornim za unos, transport i potrošnju kisika u tkivima (Zatsiorsky, 1972, Matković, 1996) ( preuzeto Prskalo i Sporiš, 2016 ).

Funkcionalne sposobnosti možemo opisati kao sposobnosti tijela da prikuplja i transportira određenu energiju u stanice koju smo prethodno unijeli u tijelo putem hrane. Primarni cilj funkcionalnih sposobnosti jest održavanje osnovnih životnih procesa u tijelu koji su neophodni za zdravo funkcioniranje organizma. Za bilo koji oblik mišićnog rada tijelu je potrebna energija koju dobivamo unosom hranjivih tvari u organizam kao i tekućine i kisika. Energija koja će tijelu biti potrebna zavisi o vrsti aktivnosti kojoj je tijelo izloženo. Tako će tijelo za vrijeme mirovanja i spavanja koristiti manje količine energije odnosno bazalni metabolizam koji služi za održavanje osnovnih životnih funkcija kao što su na primjer disanje, probava i slično. Sukladno tome, prilikom nekih određenih aktivnosti, što je aktivnost većeg intenziteta tijelu će trebati veće količine energije. Možemo reći da funkcionalne sposobnosti brinu za optimalno funkcioniranje i raspoređivanje energije u tijelu.

## 2.4. INTELEKTUALNE SPOSOBNOSTI

Intelektualne sposobnosti nazivamo još i spoznajnima ili kognitivnim sposobnostima.

Kognitivne sposobnosti omogućuju primanje, prijenos i preradu informacija što se ostvaruje u kontaktu ličnosti s okolinom. Iako one predstavljaju bazu misaone svjesne aktivnosti, bez njih bi bilo nemoguće rukovoditi odgojno-obrazovnim procesom ( Findak i Prskalo, 2004 ).

Spoznajni (kognitivni) razvoj odnosi se na mentalne procese pomoću kojih dijete pokušava razumjeti i sebi prilagoditi svijet koji ga okružuje ( Starc i sur.,2004 ). Učenje predstavlja temelj djetetova napretka a utvrđeno je kako tjelesnom aktivnošću povećavamo misaone sposobnosti i pozitivno utječemo na proces učenja. Djeca od rođenja uče pokretom te lako zapamćuju sve podražaje koji do njih dođu. Važno je od što ranijega razdoblja djecu izložiti brojnim kvalitetnim materijalima te mu osigurati uvjete u okolini kako bi kroz igru i pokret što više naučili i pozitivno se razvijali u emocionalnom, motoričkom i kognitivnom smislu.

## 2.5. OSOBINE LIČNOSTI

Osobine ličnosti nazivamo još i konativne osobine.

Konativne dimenzije ili osobine ličnosti odgovorne su za modalitete ljudskog ponašanja. S obzirom na to da postoje normalni i patološki modaliteti ponašanja analogno tome postoje i normalni i patološki konativni faktori ( Findak i Prskalo, 2004 ).

Možemo reći kako su osobine ličnosti ili konativne osobine odgovorne za razumijevanje i predviđanje ponašanja čovjeka u različitim životnim situacijama te se ostvaruju u kontaktu osobe s okolinom. Osobine ličnosti imaju veliku važnost u odgojno-obrazovnom procesu zato što predstavljaju bazu misaone svijesti. Kako bi dijete bilo potaknuto na određenu aktivnost mora biti motivirano određenim ciljem. Motivi se smatraju sastavnim dijelom konativnog prostora te utječu na tijek aktivnosti sve do njenog završetka.

## 2.6. SOCIJALNI STATUS

Socijalizacija je dinamičan, nikada dovršen proces tijekom kojega pojedinac gradi osobnost učeći i aktivno usvajajući kulturu sredine kojoj pripada. Najvažnija, prva faza odvija se u djetinjstvu kada dijete, odgovarajući na ponašanje i na reakcije roditelja i neposrednog psihosocijalnog okruženja, uči jezik te vrijednosne i normativne obrasce. Ostale faze socijalizacije odvijaju se u vrtiću, školi, sportskom društvu, na poslu, na fakultetu, u društvu vršnjaka, poznanika i prijatelja ( Žugić, 2000 ).

Dijete je po svojoj prirodi društveno biće i ono ima potrebu razvijati sebe i svoje sposobnosti kroz interakciju s drugom djecom i odraslima. U predškolskoj dobi izražen je utjecaj okoline koja ima vodeću ulogu u socio-emocionalnom razvoju djece.

Na razvoj društvenosti djeluju roditelji/odgojitelji stvaranjem prilika za zajedničku igru, poučavanjem socijalnih vještina te davanjem jasnih primjera za oponašanje prijateljskog i suradničkog ponašanja ( Starc i sur., 2004 ). Dijete u interakciji s okolinom i drugom djecom

istražuje svijet i svoje mogućnosti te postepeno uči izražavati svoje emocije i prepoznavati emocije kod odraslih i druge djece. Osobine koje dijete stekne kroz interakciju s okolinom određuju kompleksnost djetetove ličnosti.

Najbolji način za socijalizaciju djece u predškolskoj ustanovi je igra. Igrom djeca iskazuju svoje emocije, razvijaju samopouzdanje i uče o sebi i svijetu oko sebe kroz zabavu. Igra je za dijete najprirodniji i najlakši način učenja, a ključna je za razvoj mozga jer pridonosi kognitivnoj, fizičkoj, društvenoj i emocionalnoj dobrobiti i razvoju djece te potiče na maštu i kreativnost. Socijalizacija je proces kojim pojedinac uči o kulturi svoga društva, a pod sociološkim karakteristikama podrazumijevaju se značajke nekih društvenih skupina kojima pojedinac pripada te različite potrebe i ciljevi osoba unutar skupine koje utječu na zakonitost njihova djelovanja. Kontinuirano tjelesno vježbanje može pozitivno utjecati na socijalizaciju tako da dijete stječe sigurnost i samopouzdanje, samostalnost, razvija samopoštovanje, disciplinu, upornost te sigurnost u komunikaciji s okolinom. Prihvatajući norme i vrijednosti u kineziološkim aktivnostima dijete će se lakše i sigurnije integrirati u društvenu zajednicu i u njoj se razvijati i rasti.

U djetinjstvu najveću mogućnost za socijalizaciju djetetu pružaju obitelj, vrtićka skupina, razred, vršnjaci i općenito okolina u kojoj se kreće i provodi veći dio dana. Dijete je po prirodi društveno biće te ga je od najranije dobi važno tako i odgajati. Dijete se treba kretati u društvenoj okolini kako bi se socijaliziralo i razvilo navike komuniciranja i razumijevanja. U počecima djetetova razvitka najvažniju ulogu ima obitelj i obiteljsko okruženje koje je za dijete najveće utočište i doza sigurnosti.

Obitelj je primarna društvena zajednica koju čine roditelji i djeca, a uloga koje je, u odnosu na dijete, osigurati uvjete za pravilan psihofizički razvoj, stimulirati razvoj djetetove osobnosti i biti mu podrška na putu do ostvarivanja kvalitetnog samostalnog života ( Milanović, 2010 ). S obzirom da su roditelji jedni od najvećih čimbenika koji utječu na oblikovanje djetetove osobnosti, važno je da dijete doživljava i prepozna da ga roditelji poštuju i da uvažavaju njegove potrebe. U svakodnevnim nedoumicama dijete će najprije potražiti pomoć u roditelju, stoga je važno da roditelji djeci pružaju povratne informacije te da pokazuju zainteresiranost za djetetove aktivnosti. Na taj način roditelji će zadovoljiti djetetovu potrebu za ljubavlju,

sigurnošću i osjećajem prihvaćenosti te će ono steći samopouzdanje koje je ključno za daljnju interakciju u društvenoj zajednici.

Drugu važnu ulogu u razvijanju socijalnog statusa u dječjoj dobi ima vrtić odnosno škola. Škola je najznačajnija institucija za razvoj djeteta. Dijete u njoj boravi tijekom cijelog djetinjstva i mladenaštva. U školi dijete provodi i velik dio dnevnih aktivnosti. Otuda je i tako značajno djelovanje koje škola ima na oblikovanje osobnosti pojedinca ( Milanović, 2010 ).

Prema Andrić i Čudina Obradović (1994), usporedno sa svakidašnjim interakcijama s roditeljima za razvoj su potrebne i česte interakcije s vršnjacima ( Starc i sur., 2004 ).

Škola bi za djecu, uz obitelj, trebala biti najpoticajniji prostor za iskazivanje, rano otkrivanje i razvijanje potencijala i pružiti mogućnosti ka usmjerenju djeteta u daljnje razvijanje tih potencijala. U vrtiću i školi dijete će susretati vršnjake svoje dobi i svakodnevno s njima boraviti. S tom djecom dijete će dijeliti interese i zanimanja za razne oblike aktivnosti.

Prema Žugiću ( 1996 ) svim fazama socijalizacije djeteta sport kao jedan vid kineziološke aktivnosti pridonosi kao jedan od agensa koji taj proces čine sadržajnijim i dinamičnijim.

U današnje vrijeme pružaju se brojne druge mogućnosti kojima možemo poticati tjelesnu aktivnost djece kao i razvijati dječji socijalni status. Jedna od tih mogućnosti je uključivanje djece u razne sportske klubove ukoliko je dijete zainteresirano za određenu vrstu aktivnosti u kojoj se osjeća ugodno. Ponekad su ti sportski klubovi suradnički vezani uz vrtić ili školu pa dijete izvanškolsku aktivnost može pohađati u društvu prijatelja iz vrtićke skupine ili razreda. U izvanškolskim aktivnostima djeca imaju priliku upoznati veći socijalni krug ljudi i djece što pozitivno djeluje na procese učenja. Ples kao oblik društvene aktivnosti također može pozitivno utjecati na razvoj prosocijalnih vještina, a ujedno pozitivno utjecati na razvijanje motoričkih sposobnosti kao što su ravnoteža, koordinacija, gibljivost i druge.

Socijalni status djece pozitivno utječe na bavljenje sportom i tjelesnim aktivnostima. Djeca koja imaju razvijene prosocijalne vještine prije će stupiti u interakciju s drugom djecom i uključiti se u neki oblik grupne aktivnosti. Sukladno tome, djeca će surađivati u aktivnostima poštujući pravila određene igre. Određene sportske aktivnosti također mogu pozitivno utjecati na razvijanje socijalnog statusa kod djece. Sudjelujući u određenim sportskim aktivnostima, djeca

uče jedni od drugih određene oblike ponašanja, oponašaju jedni druge u izvođenju određenih pokreta te si međusobno pomažu. Takva djeca uživat će u bavljenju takvim aktivnostima zato što će se osjećati opušteno i sport će doživjeti kao zabavu i igru s prijateljima. Vršnjaci imaju velik utjecaj na poticanje jedni drugih na aktivno uključivanje u sportske aktivnosti. Dijete će u dogovoru s prijateljem vršnjakom ili na njegov nagovor izabrati određenu sportsku aktivnost kojom se želi baviti. Mogućnost da dijete prilikom bavljenja određenom sportskom aktivnošću zadovolji svoje potrebe za sigurnošću i pripadanjem te poštovanjem predstavlja ono što dijete motivira na učenje i vježbanje. Sportska aktivnost može tako predstavljati uvjet i biti izvor i početak puta na kojem će dijete, zadovoljavajući svoju primarnu, biološku potrebu za kretanjem, zadovoljavati i svoje druge potrebe ( Milanović, 2010 ).

### 3. MJERENJE I PRAĆENJE U PREDŠKOLSKOJ DOBI

U predškolskoj dobi važno je kontinuirano pratiti mogućnosti i sposobnosti djece te rezultate koje postižu u različitim motoričkim aktivnostima u sportu. To nam je važno kako bi kroz praćenje rezultata u aktivnostima mogli dobiti informaciju o razvijenosti određenih antropoloških obilježja. Uz to svakako najveću pažnju treba posvetiti omogućavanju djece da se bave određenom sportskom aktivnošću za koju imaju najveći interes. Najbolje sportske rezultate i maksimalnu tjelesnu angažiranost kod djece ćemo postići ako se bave tjelesnim aktivnostima za koje su zainteresirani i ako u samim aktivnostima u potpunosti uživaju.

Sustav usmjeravanja valja početi primjenjivati dovoljno rano, od trenutka kada je moguće s visokom pouzdanošću utvrditi nazočnost najvažnijih sposobnosti i osobina djece, potencijalnih sportaša. U tu je svrhu poželjno da se svi učenici na početku osnovne škole, a u nekim primjerima i ranije, podvrgnu sustavnom mjerenju sklopom mjernih instrumenata za procjenu primarnih antropoloških karakteristika i testovima za ocjenu njihova interesa za sport ( Milanović, 2010 ).

Morfološka antropometrija je metoda koja obuhvaća mjerenje ljudskog tijela te obradu i proučavanje dobivenih mjera (Mišigoj- Duraković, 2008).

Mjerenje ima izrazito važnu ulogu u prirodnim znanostima, a pod utjecajem pozitivizma i u društvenim znanostima, pa tako i u kineziologiji. Mjerenje se definira kao pridruživanje brojeva objektima mjerenja ( entitetima, ispitanicima ) prema razvijenosti obilježja koje je predmet mjerenja ( Prskalo i Sporiš, 2016 ).

Mjerenje ljudskoga tijela primjenjujemo u brojnim područjima kao što su kineziologija, sportska medicina te pedijatrijska i školska medicina koja prati da li se djeca pravilno razvijaju i rastu. Mjerenje tjelesnih dimenzija kod djece i mladeži prosuđuje se na temelju normativa ili standarda koji su dobiveni na velikim uzorcima prosječne populacije. Kako je antropometrija metoda u kojoj mjeritelj mjeri pomoću mjernih instrumenata, pogreška u antropometriji proizlazi iz pogreške mjeritelja ili iz pogreške mjernih instrumenata. Kako bi otklonili pogreške koje se mogu dogoditi prilikom mjerenja, predlaže se provoditi postupak mjerenja uvijek u isto doba

dana, istim propisanim i baždarenim instrumentom, uvijek propisanom pravilnom tehnikom te se savjetuje da ista osoba ispituje cijeli postupak mjerenja.

Da bismo tjelesnom i zdravstvenom kulturom mogli planski i sustavno djelovati na učenika, na njegov tjelesni razvoj, na razvoj njegovih antropoloških obilježja, na fond motoričkih znanja, na razinu motoričkih dostignuća, na odgojne učinke rada, nužno je utvrditi postojeće stanje i na temelju toga odrediti smjernice njihova transformiranja. Ili, još konkretnije, da bismo tjelesnom i zdravstvenom kulturom sigurno i učinkovito djelovali na cjelokupnu ličnost učenika, treba stalno pratiti, provjeravati, ocjenjivati i , dakako, evidentirati ono što smo vrednovali ( Findak, 1994 ).

Mjernim instrumentima možemo ispitivati određena obilježja i mogućnosti djece te utvrđivati razlike među njima. U obilježja mjerenja mogu spadati na primjer težina i visina te takvu vrstu mjerenja mjerimo direktno što bi značilo da su nam rezultati dostupni odmah nakon mjerenja. Kod djece dakle primjerom direktnog mjerenja mjerimo njihovu visinu i tjelesnu težinu te tako kroz vrijeme bilježimo procese njihova razvoja i mijenjanja u tom području. Za mjerenje određenih mogućnosti ispitanika koristimo indirektno mjerenje. Mogućnosti možemo definirati kao određene sposobnosti tijela kao na primjer određene motoričke sposobnosti koje možemo ispitati različitim testovima namijenjenima za procjenu motoričkih sposobnosti. Kao što kod djece znanje o određenom gradivu možemo mjeriti testovima kako bi dobili stvarni rezultat, tako u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi možemo mjeriti određene motoričke sposobnosti djece odnosno kroz etape bilježiti napredovanja. Uvid u rezultate pomaže nam usmjeriti nas u odgojno-obrazovnom procesu razvoja tih mogućnosti djece.

### 3.1.VAŽNOST PRAĆENJA I PLANIRANJA

Osnovni cilj mjerenja u predškolskoj dobi je praćenje rasta i razvoja djeteta te upoznavanje sa mogućnostima svakog pojedinog djeteta u svrhu planiranja tjelesnih i drugih aktivnosti.



Da bi odgojitelj smislio (koncipirao) djelotvoran program vježbi, od njega se očekuje zavidna razina stručne, metodičke informiranosti i osposobljenosti kao pretpostavke da učinkovito uradi kompletnu evaluaciju učenika, ustvrdi razinu postojeće kondicije i zdravlja i procijeni potencijalnu mogućnost njegova rasta i razvoja uzimajući u obzir principe, učinke vježbi i mogućnosti optimalnog napretka ( Kosinac i Prskalo, 2017 ).

U predškolskoj dobi konstantno se prati rast i razvoj djece te bilježe i proučavaju sva moguća odstupanja od pravila. Važno je cijelo vrijeme imati u vidu kako je svako dijete jedinka za sebe i u mnogočemu se razlikuje od svojih vršnjaka. Neće se sva djeca u određenim razvojnim poljima jednako razviti odnosno neka djeca će neke sposobnosti razviti lakše i brže dok će nekima trebati dulje vrijeme kako bi postigli neki cilj što je sasvim prirodno i normalno. Ukoliko je neko dijete rastom niže od drugoga djeteta to ne mora nužno značiti da to dijete zaostaje u razvoju već na njegovu visinu može utjecati genetika, odnosno; njegovi roditelji su možda niži od roditelja višeg djeteta. Također može se dogoditi da neko dijete u određenom razvojnom periodu bude veće na primjer po visini od drugog djeteta, ali kasnije u pubertetu ili odrasloj dobi budu iste visine. Sukladno tome važno je poznavati razvojna obilježja svakog pojedinog djeteta kako bi mu se u radu moglo individualno pristupiti i prilagoditi mu aktivnosti. Rezultati koji su dobiveni određenim mjerenjem djece predškolske dobi pomažu odgojiteljima u optimalnom planiranju tjelesne aktivnosti i načinima njihova provođenja kako bi za djecu te aktivnosti imale najpovoljniji utjecaj.

Složimo li se da djeca osjećaju potrebu za kretanjem, da u programu tjelesne i zdravstvene kulture prevladavaju prirodni oblici kretanja i igre, da učenici vole tjelesnu i zdravstvenu kulturu, nije teško zaključiti da će nastava biti mnogo uspješnija ako sve to iskoristimo i prilagodimo zahtjevima nastavnog procesa i uvjetima rada. Stoga je najvažnije dobro planirati, odnosno programirati nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, a za to postoje različiti načini( Findak, 1994 ).

#### 4. IGRA KAO OBLIK TJELESNE AKTIVNOSTI

Dijete raste i razvija se preko igre. To je temeljna aktivnost djetinjstva. Igra je arena u kojoj se iskušavaju različiti aspekti socijalnog, emocionalnog, tjelesnog i spoznajnog razvoja djeteta ( Starc i sur.,2004 ).

Dijete se spontano igra i to sredstvima koja se nalaze u njegovom okruženju, pa kako se okolina mijenja, dijete nalazi uvijek nova sredstva i sadržaje, a to dovodi i do promjene karaktera igre. U igri dijete slobodno hoda, trči, skače, puže, penje se, valja po travi i podlozi i pritom se neizmjereno raduje. Zadovoljstvo koje dijete doživljava u igri u velikoj mjeri korelira s biološkim potrebama za kretanjem, istraživanjem prostora i slobodnim izražavanjem dojmova, ali i s onim unutarnjim pobudama koje dijete pokreće i čini ga sretnim i zdravim ( Kosinac i Prskalo, 2017 ).

Igra je u predškolskoj dobi osnovna aktivnost djeteta jer ispunjava većinu njegovog vremena te na igru treba gledati kao na jednu od primarnih djetetovih potreba i treba joj dati istaknuto mjesto u tjelesnim aktivnostima. U igri djeca komuniciraju, surađuju i zajedno rješavaju svakojake vrste izazova i prepreka koje su pred njih postavljene. Dijete u igri ima osjećaj slobode, samopouzdanja i opuštenosti te je maksimalno tjelesno i emocionalno angažirano. Igra pomaže u razvijanju pažnje, pamćenja, mišljenja i mašte. Kroz igru dijete će naučiti na prihvatljiv način izraziti svoje pozitivne i negativne emocije. S obzirom na mnoštvo pozitivnih utjecaja koje igra ima na dijete predškolske dobi, ona treba biti maksimalno zastupljena u tjelesnoj aktivnosti djece. U današnje vrijeme užurbanoga načina života dogodile su se brojne promjene u životnim stilovima odraslih, pa tako i djece. Sukladno tome, djeca postaju sve manje tjelesno aktivna. S razvojem tehnologije djeca postaju sve više zainteresirana za druge oblike igre kao što su na primjer razni elektronički uređaji te samim time imaju sve manju potrebu kretati se i veći dio njihove zabave prevladava u sjedećem položaju sjedeći za računalom, mobitelom ili televizorom što sa sobom nosi minimalno kretanja a samim time i određene zdravstvene probleme kao što je razvoj pretilosti. Aktivnosti koje ne zahtijevaju skoro nikakav oblik kretanja postaju dominirajuće aktivnosti, a konzolne igre preferirana zamjena motoričke igre ( Prskalo, Sporiš, 2016 ). Sve veći problem je i nedostatak adekvatnih prostora prilagođenih dječjim aktivnostima na otvorenom, posebno u velikim gradovima, kao što su parkovi koji sadrže razne sadržaje kao što su vrtuljci,

tobogani i penjalice. S druge strane, u novije vrijeme dostupno je više mogućnosti uključivanja djece u razne organizirane sportske aktivnosti.

Sat tjelesne i zdravstvene kulture osnovni je organizacijski oblik rada koji osigurava plansko i sustavno djelovanje na antropološki status učenika. Zadatak je sata tjelesne i zdravstvene kulture da pomoću sadržaja koji proizlaze iz propisanog programa utječemo na morfološke karakteristike učenika, na njihove motoričke i funkcionalne sposobnosti, zatim na kognitivne i konativne dimenzije, na usvajanje motoričkih znanja, na poboljšanje motoričkih dostignuća, na razvijanje njihovih moralnih svojstava te na stjecanje teorijskih znanja, osobito onih koja su potrebna i primjenjiva u svakodnevnom životu i radu ( Findak, 1994 ).

Poseban je cilj tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja razvijanje zdravstvene kulture učenika radi čuvanja i unapređivanja vlastitog zdravlja i zdravlja okoline. Iz tako definiranog cilja ovog odgojno-obrazovnog područja proizlazi i cilj tjelesne i zdravstvene kulture, koji se očituje u mogućem i potrebnom utjecaju na unapređivanje zdravlja učenika, na razvoj njihovih osobina i sposobnosti, na formiranje motoričkih znanja i poboljšanje motoričkih dostignuća ( Findak, 1994 ).

Tjelesno vježbanje stvara ravnotežu u mnogim regulacijskim i funkcionalnim mehanizmima. Imajući u vidu razvoj pojedinca kineziološka aktivnost je najvažnija u ranoj fazi razvoja, u djetinjstvu, kada se može utjecati na tjelesni razvoj, ali i na stvaranje navika zdravog načina življenja ( Prskalo i Sporiš, 2016 ). Tjelesna aktivnost od najranije dobi donosi brojne blagodati. Rana životna dob najpovoljnije je vrijeme za stimulaciju razvoja morfoloških karakteristika te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Propuštene prilike i mogućnosti za utjecaj na razvoj kvalitete i kvantitete tih sposobnosti ne mogu se nadoknaditi u kasnijim životnim razdobljima ma koliko god poticali njihov razvoj, stoga ih treba od najranije dobi podići na što veću razinu.

Uključivanje u svakodnevno tjelesno vježbanje djece predškolske dobi izrazito je važno za poticanje razvoja. Dijete predškolske dobi treba zadovoljiti temeljne potrebe za zdravim psihofizičkim rastom i razvojem, a kretanje je jedna od najosnovnijih potreba.

Kretanje čovjeka stvarno je jedna od najosnovnijih ljudskih funkcija. Tijekom djetinjstva tjelesna aktivnost pruža prilike za razvoj osnovnih motoričkih vještina koje su bitne za zdravo aktivno življenje ( Prskalo, Sporiš, 2016 ).

Budući da djeca te dobi još nisu potpuno samostalna, najvažniju ulogu u zadovoljenju i ispunjavanju njihovih potreba imaju obitelj i odgojitelji koji trebaju usmjeriti i poticati dijete. Dijete će samostalno izabrati što ga zanima te njegove interese treba poštivati, ali isto tako ga je potrebno usmjeriti i upoznati sa svim mogućnostima koje ima te na koje sve načine može iskoristiti svoje slobodno vrijeme. Jedan od načina na koji dijete može iskoristiti svoje slobodno vrijeme leži upravo u tjelesnim aktivnostima i sportu.

Osnovni cilj tjelesnih aktivnosti u dječjem vrtiću je pravilan rast i razvoj djeteta, njihovih osobina, sposobnosti i motoričkih znanja. Tjelesne aktivnosti osim što doprinose zdravlju i razvoju djece, potiču djecu na druženje i razvijanje suradničkih odnosa te djeca usvajaju vještine i navike vježbanja. Tjelesne aktivnosti u vrtiću trebaju se najprije bazirati na slobodnoj i aktivnoj igri koja će poticati razvoj bazičnih sposobnosti i vještina te nadograđivati motoričke strukture kao što su igre kretanja poput trčanja, skakanja ili puzanja te raznih igara s loptom. Primjerenim sadržajima raznih igara djetetu se osiguravaju uvjeti za normalan zdravstveni status organizma i razvoj njegovih kondicijskih sposobnosti. Provođenje tjelesnih aktivnosti koje su prilagođene djeci i njihovim potrebama neće utjecati negativno na kvalitetu znanja u drugim školskim predmetima, i na koncu boljeg akademskog uspjeha, već tjelesna aktivnost, koja se provodi u dužem vremenskom razdoblju daje veću vjerojatnost i za poboljšanje kognitivnih sposobnosti što je bitno osvijestiti i promicati kod svih sudionika odgojno-obrazovnoga sustava, a i šire.

## 5.UTJECAJ ANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA NA SOCIJALNI STATUS

Socijalni status ponajprije se odražava u prihvaćanju pojedinca od strane njegovih vršnjaka te njegovom položaju i ugledu u društvu.

Društveni položaji određuju mjesto pojedinca u društvenoj strukturi i u stratifikacijskom procesu. Budući da je stratifikacija određena kao socijalni aranžman i hijerarhijski raspored pojedinca i skupina na temelju ugleda, moći i bogatstva pozicija svakog od nas prema članovima iste zajednice, kao i izvan nje izravno ovisi upravo o navedenim elementima ( Žugić, 2000 ).

Dijete je društveno biće i kao takvo nesvjesno pronalazi razloge i načine za stupanje u kontakt s drugom djecom. Djetetove potrebe bit će u potpunosti ispunjene onda kada se osjeti prihvaćeno u društvenoj zajednici vršnjaka. U većini slučajeva djeca stupaju u kontakt jedni s drugima putem igre koja je temeljna aktivnost djetinjstva u kojoj se dijete socijalizira učeći društvena pravila i norme. Igrom djeca izražavaju svoje želje, emocije, zanimanja za određene oblike aktivnosti te se sprijateljuju s drugom djecom. Izražavanje emocija pomaže djetetu signalizirati okolini svoje potrebe i razumjeti emocije druge djece.

Nije rijetkost da se u vrtićkoj skupini ili u razredu nalazi dijete s određenim teškoćama u razvoju ili posebnim potrebama. Bolesno dijete najčešće je emocionalno traumatizirano. Kao posljedica takvog stanja dijete izbjegava kretne aktivnosti, tjelesna vježbanja i zdravu radnu kooperaciju s drugom djecom ( skupne igre, natjecanja i sl.). Igra je vrlo korisno sredstvo za razvoj i poticanje pozitivnih emocija i stabilizaciju emocija ( Kosinac i Prskalo, 2007 ). Djeca s poteškoćama u razvoju teže se socijaliziraju s drugom djecom i integriraju u društvenu zajednicu. Odgojitelji i učitelji trebali bi poticati djecu s poteškoćama na sudjelovanje u raznim aktivnostima. Prilikom izbora aktivnosti, odgajatelj treba izabrati i prilagoditi aktivnost djetetu s poteškoćama kako bi ono uvijek moglo sudjelovati u aktivnosti i samim time se osjećati prihvaćeno od strane vršnjaka. Djeca u čijim skupinama su uključena djeca s razvojnim teškoćama razvijaju pozitivne stavove poput prihvaćanja, razumijevanja, tolerancije i empatije te pomažu tom djetetu u ostvarivanju svakodnevnih zadataka koje bi možda teže ostvario sam. Važno je stalno poticati interakcije djeteta s posebnim potrebama s vršnjacima i razvijati situacije kako bi se to ostvarilo. Dijete s poteškoćama će se najbolje socijalizirati s drugom djecom putem

igre. „Igre su gotovo nezamjenjivo sredstvo u rehabilitaciji djece sa živčano-mišićnim smetnjama“ ( Kosinac i Prskalo, 2007 ).

Prilikom razvoja socijalnih odnosa kod djece od izrazite je važnosti izražavati empatiju. Na razvoj empatije u ranoj dobi djece utječu roditelji i odgojitelji od kojih djeca usvajaju određene primjere prihvatljivog ponašanja. „Empatija je emocionalni odgovor uživljavanjem u emocije koje dijete primjećuje kod drugoga ( Starc i sur., 2004 ). Empatija pomaže djetetu da razumije emocije drugog djeteta i utješi ga u mogućim trenucima neugode i tuge.

Društvene grupe predstavljaju oblik uspostavljanja trajnih emocionalnih i funkcionalnih odnosa i sveza među pojedincima. Grupe se sastoje od dviju ili više osoba koje dijele osjećaj međusobne pripadnosti i povezanosti ( Žugić, 2000 ). Djeca u društvenoj aktivnosti često formiraju grupe koje su sačinjene od određenih obilježja i sposobnosti pripadnika te iste grupe. Tako na primjer često možemo primijetiti u vrtićkoj grupi kako se djeca grupiraju po spolu odnosno djevojčice su usmjerene na određene oblike aktivnosti za koje imaju najveći interes, kao na primjer igranje lutkama, dok se dječaci na primjer igraju autima.

Djeca se grupiraju na različite načine, ali najčešće u skupini djece s kojima imaju zajedničke interese. Društvene grupe zatvaraju set infrastrukturnih elemenata o kojima je ovdje riječ. One predstavljaju oblik uspostavljanja trajnih emocionalnih i funkcionalnih odnosa i sveza među pojedincima ( Žugić, 2000 ).

Ukoliko je neko dijete, radi razvijenijih određenih antropoloških sposobnosti, uspješnije u nekoj aktivnosti od druge djece, bilo u sportu ili nekoj drugoj aktivnosti, može se dogoditi da dijete stekne određeni oblik popularnosti među drugom djecom. Takvo dijete će uspjeti najranije razviti samopouzdanje i biti motivirano na daljnji razvoj svojih sposobnosti, a također svojim djelovanjem može utjecati i na razvijanje tih sposobnosti kod vršnjaka te ih poticati na razvoj.

## 6. ZAKLJUČAK

Tijekom rasta i razvoja dječji organizam je osjetljiv na utjecaje različitih tjelesnih aktivnosti koje uzrokuju promjene morfoloških obilježja i pozitivno utječu na funkcionalne i motoričke sposobnosti.

Kako bi kod djece razvili navike tjelesnog vježbanja koje će se dalje nastaviti i u odrasloj dobi potrebno ih je od najranije dobi motivirati i poticati na bavljenje tjelesnom aktivnošću. Bavljenje tjelesnom aktivnošću potiče pravilan rast i razvoj tijela. Motoričke sposobnosti kod djece je bitno razvijati od najranije djetetove dobi zato što razvijene motoričke sposobnosti služe uspješnijem rješavanju i izvođenju motoričkih zadataka te omogućuju uspješno kretanje.

Dijete je po svojoj prirodi društveno biće koje živi i kreće se u društvenoj zajednici. Na svako dijete treba gledati kao na cjelovito i individualno biće koje ima svoje želje, interese i potrebe. Sukladno tome, važno je poznavati mogućnosti svakoga djeteta kako bi ga mogli usmjeriti u određene sportske aktivnosti.

Igra je temeljna aktivnost svakog predškolskog djeteta stoga predstavlja najbolji način za socijalizaciju djeteta. Dijete u interakciji s okolinom i drugom djecom kroz igru istražuje svijet i svoje mogućnosti te postepeno uči izražavati svoje emocije na prihvatljiv način kao i prepoznavati emocije drugih ljudi i vršnjaka. Kroz igru djeca uče o svijetu oko sebe, upoznaju predmete, stvari, pojave kao i svoje tjelesne mogućnosti. Igra je za djecu nešto poznato i sigurno stoga kroz igru razvijaju samopouzdanje i uče kako se integrirati u društvenu zajednicu komunicirajući sa vršnjacima. S obzirom na mnoštvo blagodati koje igra ima za djecu, sukladno tome tjelesne aktivnosti bi trebalo bazirati na igri.

## 7. LITERATURA

1. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*, Zagreb, Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Mišigoj – Duraković, M. (2008). *Kinantropologija*, biološki aspekti tjelesnog vježbanja, Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.
3. Findak, V. i Prskalo, I. (2004). *Kineziološki leksikon za učitelje*, Petrinja.
4. Milanović, D. (2010). *Teorija i metodika treninga*, Zagreb, Odsjek za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Bastjančić, I., Lorger, M., Topčić, P. *Motoričke igre djece predškolske dobi*. 20. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske.
6. Findak, V. (1994). *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*, Zagreb, Školska knjiga
7. Starc, B., Čudina Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*, Zagreb, Tehnička knjiga.
8. Žugić, Z. (2000). *Sociologija sporta*, Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
9. Kosinac, Z. i Prskalo, I. (2017). *Kineziološka stimulacija i postupci za pravilno držanje tijela u razvojnoj dobi djeteta*. Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
10. Hraste, M., Đurović, N., Matas, J. *Razlike u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi*. 18. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske.
11. Breslauer, N., Hublin, T., Zegnal-Kuretić, M. (2014). *Osnove kineziologije*, Međimursko Veleučilište u Čakovcu.
12. Blažević, I., Božić, D., Dragičević, J. *Relacije između antropoloških obilježja i aktivnosti predškolskog djeteta u slobodno vrijeme*. Originalni znanstveni rad.



## **IZJAVA O SAMOSTALNOSTI RADA**

Ja, Sara Ilić, izjavljujem da sam ovaj završni rad, na temu Antropološka obilježja i socijalni status djece, izradila samostalno uz pomoć stručne literature i mentora.

Potpis

---