

# Elementi borilačkih vježbi u radu s djecom predškolske dobi

---

**Smolković, Paula**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2023**

*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:147:920311>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-08**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**PAULA SMOLKOVIĆ**  
**ZAVRŠNI RAD**

**ELEMENTI BORILAČKIH VJEŽBI U RADU S**  
**DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI**

**Petrinja, rujan 2023.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODJSEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**  
**(Petrinja)**

**ZAVRŠNI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Paula Smolković**

**TEMA ZAVRŠNOG RADA: Elementi borilačkih vježbi u radu s djecom predškolske dobi**

**MENTOR: izv. prof. dr. sc. Marija Lorger**

**Petrinja, rujan 2023.**

# Sadržaj

Sažetak .....	
Summary .....	
UVOD .....	1
1.TJELESNA AKTIVNOST .....	2
1.1 <i>Uloga odgojitelja u planiranju procesa vježbanja</i> .....	3
1.2 <i>Sadržaj i organizacija vježbanja djece predškolske dobi</i> .....	4
2.BORILAČKE VJEŠTINE U PREDŠKOLSKOJ DOBI.....	5
2.1. <i>Odgojna uloga borilačkih vještina</i> .....	5
2.2. <i>Temeljne karakteristike juda u predškolskoj dobi</i> .....	6
2.3. <i>Temeljne karakteristike hrvanja u predškolskoj dobi</i> .....	7
2.4. <i>Temeljne karakteristike karatea u predškolskoj dobi</i> .....	8
2.5. <i>Temeljne karakteristike tae kwon doa u predškolskoj dobi</i> .....	9
3. SADRŽAJI BORILAČKIH VJEŽBI U RADU S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI .....	10
4. PRIMJERI BORILAČKIH VJEŽBI U RADU S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI .....	11
4.1. <i>Primjeri jednostavnih borilačkih vježbi - Judo</i> .....	11
4.2. <i>Primjeri jednostavnih borilačkih vježbi – Hrvanje</i> .....	14
4.3. <i>Primjeri jednostavnih borilačkih vježbi - Karate</i> .....	17
4.4. <i>Primjeri jednostavnih borilačkih vježbi – Tae kwon do</i> .....	19
5.ZAKLJUČAK .....	21
6. LITERATURA .....	22
Izjava o samostalnoj izradi rada.....	

## ELEMENTI BORILAČKIH VJEŽBI U RADU S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI

### SAŽETAK

Borilačke vještine drevne su discipline koje se bave fizičkim, mentalnim i duhovnim razvojem pojedinca. Elementi borilačkih vježbi čine njihovu suštinu i često su ključni za razvoj vještine, samodiscipline i samopouzdanja kod vježbača. Uvođenje elemenata različitih borilačkih vještina u rad s djecom predškolske dobi donosi mnoge dobrobiti poput poticanja ravnomjernog tjelesnog razvoja djeteta, kako tjelesnog tako i emocionalnog, poput mentalne snage i emocionalne stabilnosti. Kroz igru, učenje i socijalne interakcije, djeca se oblikuju u bolje i svestranije osobe. U ovome radu predstaviti će se važnost tjelesne aktivnosti i njezin utjecaj na fizički i psihički razvoj djece, te će se detaljnije prikazati organizacija i sadržaj tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi baziranim na elementima različitih borilačkih vještina.

***Ključne riječi:*** borilačke vještine, tjelesna aktivnost, predškolska djeca

# MARTIAL ARTS EXERCISES FOR PRESCHOOL CHILDREN

## SUMMARY

Martial arts are ancient disciplines that involve the physical, mental, and spiritual development of an individual. The elements of martial arts exercises constitute their essence and are often crucial for the development of skills, self-discipline, and self-confidence in practitioners. Introducing elements from various martial arts into early childhood education brings many benefits, such as promoting the balanced physical and emotional development of children, including mental strength and emotional stability. Through play, learning, and social interactions, children are shaped into better-rounded individuals. This work will present the importance of physical activity and its impact on the physical and psychological development of children and will provide a more detailed overview of the organization and content of physical exercises for preschool children based on elements from various martial arts.

*Key words: martial arts, physical activity, preschool children*

## UVOD

Predškolska dob ključno je razdoblje u životu djeteta tijekom kojega se postavlja baza za daljnji pravilan rast i razvoj djeteta. Ovo je vrijeme kada se oblikuju karakterne osobine, socijalne vještine i stvaraju uvjeti za brigu o tjelesnom zdravlju. Jedan izvanredan način da se podrže svi ovi aspekti razvoja je uključivanje djece u borilačke vještine. Borilačke vještine nude mnoge koristi za predškolsku djecu, uključujući fizičke, mentalne i emocionalne aspekte. Mnoga provedena istraživanja na ovu temu (Lorger, Kruneš, 2016; Petrović, Lorger, Cifrek-Kolarić, 2017) ukazuju na važnost razvoja temeljnih motoričkih sposobnosti kroz adekvatne programe borilačkih vještina, te također stavljaju naglasak na usmjeravanje na pravilan rast i razvoj. Isto tako, određeni metodički elementi i kretnje temeljene na borilačkim vještinama, uvelike pogoduju unapređenju i stabilizaciji trupa što je izuzetno važno u predškolskoj dobi (Miškulin, 2014.). Osim fizičkog aspekta, borilačke vještine također utječu i na mentalni razvoj. Uče se koncepti poput koncentracije, strpljenja i samodiscipline, djeca istodobno usvajaju kako kontrolirati svoje ponašanje i reagirati na stresne situacije. Kroz postizanje ciljeva i napredovanje u vještinama, stječu osjećaj postignuća, a osim toga, veliku važnost ima i međusobno poštovanje i suradnja kojima se nadalje gradi pozitivna i socijalna dinamika.

## 1. TJELESNA AKTIVNOST

Tjelesnu aktivnost definirala je Svjetska zdravstvena organizacija kao sva kretanja u svakodnevnom životu, uključujući sve aktivnosti na poslu i u školi, rekreaciju te sportske aktivnosti. Odnosi se na bilo koji tjelesni pokret proizveden kontrakcijom skeletnih mišića koji rezultira potrošnjom energije (Tomac i Ciglar, 2015 prema Plahutar, 2020). Postoji više vrsta tjelesne aktivnosti, a svaka od njih ima svoj utjecaj na zdravlje te olakšava čovjekovu svakodnevicu. Aerobna tjelesna aktivnost uključuje aktivnosti poput žustrog hodanja, trčanja, plesa, biciklizma, plivanja i drugih sličnih aktivnosti zbog kojih srčano-dišni sustav nakon nekog vremena osnažuje. Aktivnosti snaženja mišića odnose se na aktivnosti poput dizanja utega i korištenja elastičnih traka ili tjelesne mase kao otpora, a njihova aktivnost dovodi do povećanje snage i hipertrofije mišića. Aerobne aktivnosti poput trčanja i poskakivanja u kojima se svladava težina vlastitog tijela, odnosno aktivnosti snaženja mišića jer sila koja djeluje na kosti u tim aktivnostima poboljšava njihov rast i čvrstoću, ujedno su i aktivnosti snaženja kostiju. U vrste tjelesne aktivnosti ulaze i vježbe ravnoteže i fleksibilnosti. Vježbe ravnoteže omogućuju odolijevanje silama unutar ili izvan tijela koje uzrokuju padove dok osoba stoji, sjedi ili se kreće, dok se u vježbama fleksibilnosti povećava opseg pokreta (Pintar, 2020). Osim što ima važnu ulogu u stjecanju pozitivnih životnih navika, potrebna je i za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja osobito u djetinjstvu. Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje da djeca u dobi od 1 do 2 godine sudjeluju u najmanje 180 minuta različite tjelesne aktivnosti različitog intenziteta tijekom dana. Istodobno, djeca u dobi od 3 do 4 godine također trebaju provesti najmanje 180 minuta u različitim tjelesnim aktivnostima bilo kojeg intenziteta, od čega najmanje 60 minuta umjerenog do jakog intenziteta, raspoređenih tijekom dana (Svjetska zdravstvena organizacija, 2019 prema Blažević, 2021). Djeca u dobi od 5 i 6 godina trebala bi nastojati akumulirati najmanje 60 minuta dnevno umjerene do snažne tjelesne aktivnosti, prvenstveno aerobne aktivnosti, uključujući najmanje tri aktivnosti jakog intenziteta tjedno (WHO, 2010 prema Blažević, 2021). Svrha tjelesnog vježbanja jest da dijete stekne sposobnost obrane od štetnih vanjskih utjecaja, te da kroz igru i pokret zadovoljava svoje primarne potrebe. Kako bi dijete steklo imunitet potrebno mu je osigurati kvalitetnu prehranu, pravilan raspored vremena i higijenske uvjete te navike. Vrlo je važno da se taj imunitet jača u prirodnim uvjetima kao što su: zrak, sunce i voda (Ivanković, 1978).



Prema Nacionalnom udruženju za sport i tjelesni odgoj (2002), idealno vrijeme za početak zdravog i aktivnog načina života je u razdoblju prije polaska u školu. Dječje stavove prema tjelesnoj aktivnosti i navike koje su stjecali u mlađoj dobi mnogo je teže promijeniti kada djeca dođu u razdoblje puberteta. Iz tog razloga vrlo je važno od ranog početka potaknuti djecu na poboljšanje vlastitih stavova te ih upoznati s oblicima ponašanja koji će im omogućiti da sami stvore zdrave navike i steknu potrebne vrijednosti o pravilnom načinu života. Važno je naglasiti kako je kod djece potrebno razviti ljubav, odnosno želju za tjelesnom aktivnošću i tjelesnim vježbanjem i pokazati im kako uživati u njemu. Osim što igra važnu ulogu za njihov mentalni, društveni i tjelesni razvoj, tjelesna aktivnost djeci omogućuje razvijanje odnosa s okolinom koja ih okružuje. Iz tog razloga, uloga odgojitelja je izuzetno važna kod formiranja pravilnih stavova prema tjelesnom vježbanju koje trebaju omogućiti djeci svakodnevno.

### *1.1. Uloga odgajatelja u planiranju procesa vježbanja*

Uz pripremljenost odgojitelja i mogućnost korištenja prostora, najvažnije je djetetu dobro prezentirati sadržaj koji mora biti proveden kroz igru i kompatibilan njegovim mogućnostima. Kako bi se pridonijelo antropološkom razvoju, te očuvanju i unaprjeđenju djetetovog zdravlja važno je osigurati primjenu tjelesne aktivnosti uz pravilno korištenje prirodnih čimbenika, te osigurati pravilnu prehranu i zdravstveno-higijenske uvjete tijekom rada (Findak i Delija, 2001). Autori također navode kako će tjelesno vježbanje dobiti smisao samo ako se proces tjelesnog vježbanja odvija u skladu s anatomsko-fiziološkim karakteristikama djece i u skladu s aktualnim stanjem antropološkog statusa djece predškolske dobi. Iz tog razloga od odgojitelja se očekuje da uzima u obzir prethodno navedene stavke odnosno planira i programira rad s djecom kako bi tjelesno vježbanje imalo utjecaja na transformacijske procese. Pejčić (2005) ističe kako su planiranje i programiranje odgojno-obrazovnog procesa osnovne pretpostavke za uspješan rad. Uz pravilan rad i poznavanje djetetovih mogućnosti u određenoj dobi, od odgojitelja se zahtijeva i pravilan izbor i primjena metodičkih organizacijskih oblika rada. Uz izbor i primjenu, važno je promatrati dijete i pratiti njegov napredak od samog početka. Treba istaknuti kako vježbanje s djecom rane i predškolske dobi nije niti približno isto, niti se ne treba provoditi kao vježbanje s odraslima. Najvažnije je djeci objasniti zadani sadržaj kako bi ga što bolje shvatili i u konačnici ispravno odradili. Strogu disciplinu u ovome načinu rada zamjenjuje kreativan sadržaj koji će djeci biti dovoljno zanimljiv da ostanu usredotočeni i zainteresirani za ono što im se pokazuje. Posebnu pozornost

treba pridodati općim pripremnim vježbama, držanju tijela i pravilnom disanju tijekom izvođenja vježbi (Findak i Delija, 2001). Pohvala izuzetno motivira djecu tijekom vježbanja, daje im osjećaj kompetencije i ona treba biti njegov sastavni dio. Odgojitelj za vrijeme vježbanja mora biti u stalnom kontaktu s djecom, te uvijek stajati u poziciji u kojoj vidi svu djecu i da sva djeca vide njega. Dijete u odgojitelju vidi motivatora za vježbanje koji mu daje podršku za vrijeme izvođenja određene aktivnosti.

### *1.2. Sadržaji i organizacija tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi*

Prema Findaku i Deliji (2001) sat tjelesne i zdravstvene kulture definira se kao osnovni organizacijski oblik rada koji osigurava plansko i sustavno djelovanje na antropološki status djece u predškolskoj dobi. Autori tvrde da je zadaća sata tjelesne i zdravstvene kulture utjecati na morfološke karakteristike djece, motoričke i funkcionalne sposobnosti, kognitivne i konativne dimenzije, usvajanje motoričkih znanja, poboljšanje motoričkih dostignuća, razvijanje psihičkih osobina i moralnih svojstava djece te na stjecanje elementarnih teorijskih znanja. Budući da svaki sat tjelesne i zdravstvene kulture ima svoju posebnu strukturu i trajanje, važno je organizirati i pripremiti raznolik sadržaj kako bi djeca ostala angažirana u tjelesnom i psihičkom pogledu. Svaki sat prilagođava se skupini, te iz tog razloga sadržaj pripremamo na temelju mlađe, srednje i starije dobne skupine. Osim sadržaja, sat je raspoređen na uvodni dio sata, pripremnii dio sata koji je podijeljen na glavni „A“ i „B“ dio sata te završni dio sata (Lorger, Prskalo i Findak, 2012). Svaki od tih dijelova ima određeno vremensko trajanje, koje bi trebalo prihvatiti kao smjernicu, a ne nužno kao nešto od čega se ne smije odstupati. Odgojitelj u svakom trenutku mora pratiti reakcije djece i s obzirom na to, produljiti ili skratiti određeni sadržaj. Neljak (2009) objašnjava kako organizacija i provedba tjelesnog vježbanja u predškolskoj dobi može biti jednostavna, složena i složenija.

## 2. ELEMENTI BORILAČKIH VJEŠTINA U PREDŠKOLSKOJ DOBI

„Borilačke vještine su kroz povijest imale značajnu ulogu u odgoju djece i mladih ljudi. Nekadašnji tradicionalni pristupi odgoju i poučavanju u borilačkim vještinama u suvremeno vrijeme uglavnom se nadilaze i sve više su prihvaćena suvremena pravila, dinamika i sadržaji sportskih aktivnosti. Iste te aktivnosti su prilagođene i publici, gledateljstvu i modernim poimanjima idealnog, lijepog i savršenog modela sporta u budućnosti“ (Strukar, Zloković i Zovko, 2019, 481). Predškolska dob označava osjetljivo razdoblje u kojem se počinju formirati mnoge ključne vještine i vrijednosti koje će pratiti djecu kroz cijeli život. U tom smislu, uvođenje predškolske djece u borilačke vještine može imati iznimno pozitivan utjecaj na njihovo obrazovanje i razvoj. Kroz vježbe fleksibilnosti, ravnoteže i koordinacije djeca stječu svijest o svom tijelu i razvijajući pritom motoričke sposobnosti. Vrijednosti poput discipline, poštovanja i kontrole, temeljne su za obrazovanje i pomažu djeci da se bolje snalaze u akademskim i društvenim situacijama. Savladavanjem izazova i postizanjem novih razina kompetencije djeca grade samopouzdanje. To se samopouzdanje često odražava na akademska postignuća, potičući djecu da postavljaju i grade svoje ciljeve. Učenje borilačkih vještina može biti vrlo zabavno, te djecu na taj način može motivirati da budu aktivni i zainteresirani za tjelesnu aktivnost te da razviju zdrave navike koje će ih pratiti cijeli život.

### *2.1. Odgojna uloga borilačkih vještina*

Odgoj djece i mladih vrlo je složen proces koji se sastoji od niza čimbenika koji su uključeni u odgoj. Iz tog razloga, važno je naglasiti kako ciljevi, zadaci i metode odgoja moraju biti usmjereni na potpuni i pravilan psihofizički rast i razvoj svakog djeteta. Osim fizičkog utjecaja na djetetov razvoj, mnogi autori ističu važnost odgojne uloge u borilačkim vještinama (Strukar, 2018). Tako primjerice, Marić (1985); Marić, Baić i Cvetković (2007) govore o odgojnoj ulozi hrvanja; Miškulin (2014) i Bradić (2013) govore o odgojnoj ulozi juda; Medak (2019) i Mudrić (1987) govore o odgojnoj ulozi karatea; Kruneš (2020) govori o odgojnoj ulozi tae kwon doa, te Sertić (2004) u svom djelu „Osnove borilačkih sportova“ između ostalog govori i o odgojnoj ulozi juda, karatea i hrvanja. Svi autori naglašavaju kako bavljenje borilačkim vještinama ne pridonosi samo psihofizičkom razvoju djece, već ih kroz niz različitih elementarnih vježbi i sadržaja uči odgojnim vrijednostima i zadaćama. Zapadni znanstvenici i stručnjaci, kao i škole i ostale odgojno-obrazovne institucije se slažu da je u odgoju i obrazovanju djece i mladih potrebno pružiti prostora za osnaživanje humanističke orijentacije, razvijanje samopoštovanja,

solidarnosti, zajedništva, pozitivne komunikacije te percepcije vlastitog identiteta (Vertovšek N. i Vertovšek V., 2012).

## 2.2. Temeljne karakteristike juda u predškolskoj dobi

Judo je nastao iz tradicionalne japanske borilačke vještine *jujitsu* ili *jujutsu*, a njegov osnivač bio je profesor Jigoro Kano koji je objedinjujući svoja znanja i iskustva iz starih škola formirao sistem koji sadrži borilački i odgojni aspekt. Jigoro Kano vjerovao je kako borilačke vještine nisu samo isprazna borba, te da ustrajnost i naporno treniranje mogu pozitivno utjecati na razne čimbenike kao što su razvoj osobe, tjelesni i moralni napredak, duhovna kvaliteta ali i mogućnost razvijanja kontrole i samokontrole. Postoje dva osnovna principa juda a to su *seiryoku zenyo*, koji se odnosi na maksimum efikasnosti minimumom snage, te *jita kyoei* koji predstavlja sveopći prosperitet i blagostanje. Uz Kanova dva temeljna načela juda, govorimo o još pet temeljnih načela sportskog juda po kojima se realiziraju tehnike juda u stojećem stavu i na tlu (u parteru): načelo koncentracije energije, načelo neravnoteže, načelo pravog momenta, načelo neopiranja i načelo etičnosti (Sertić, 2004).

Kada govorimo o radu s djecom mlađeg uzrasta, bitno je napomenuti kako sam rad iziskuje poznavanje karakteristika od morfoloških, psiholoških, socioloških i svih ostalih znanja. Pogotovo u predškolskoj dobi, potrebno je djetetu omogućiti nesmetano učenje i usmjeravanje u razvoju osnovnih motoričkih znanja. Svi elementi koji se planiraju izvoditi u radu s djecom predškolske dobi moraju se izvoditi kroz bezopasnu igru. Vještine kao što su hodanja, trčanja, puzanja, vučenja, guranja itd., pozitivno utječu na razvoj vestibularnog, taktilnog i proprioceptičnog sustava (Bradić, 2013). U judu tijekom rada s djecom predškolske dobi pažnja se posvećuje lokomotornom razvoju s naglaskom na usvajanje prirodnih oblika kretanja i razvijanju određenih motoričkih sposobnosti uzimajući u obzir osnovne sposobnosti koje se najefikasnije razvijaju putem igre. Razlog tome su fizičke i psihičke sposobnosti koje nisu razvijene na razini za intenzivniji trening. S obzirom da se kroz igru zabavljaju, djeca ne registriraju da im je nešto naporno pa treba jako paziti da se ne pretjera sa intenzitetom vježbi. Igra je idealan sadržaj za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti kao i za usvajanje novih motoričkih znanja (Miškulin 2014). Obuka elemenata juda u radu s djecom predškolske dobi trebala bi za njih biti interesantna jer djeci osim borilačke strane nudi edukacijski i odgojni aspekt te utječe na razvoj njihovih motoričkih, socijalnih i zdravstvenih karakteristika

(Krstulović, 2010 prema Petrović, Lorger i Cifrek-Kolarić, 2017). Bradić (2013) ističe kako je u samoj metodi učenja djece dobro slijediti princip koji najprije sadrži igru i male tehničke elemente juda, zatim igru i veće tehničke elemente juda, te na samom kraju cijeli element juda.

### *2.3. Temeljne karakteristike hrvanja u predškolskoj dobi*

„Hrvanje pripada grupi sportova polistrukturalnih acikličkih gibanja koja karakteriziraju mnogobrojni i raznoliki pokreti cijelog tijela ili pojedinih njegovih dijelova, a izvode se u različitim smjerovima s promjenjivom jačinom i tempom“ (Marić, Baić i Cvetković, 2007, str. 31). Zbog širine spektra taktičko-tehničkih elemenata, veliki značaj ima u tjelesnom odgoju (Marić, 1990). Od davnina hrvanje se koristilo kao sredstvo u odgoju i obrazovanju mladeži, a o tome nam svjedoče i razni kulturni spomenici i iz vremena prije nove ere. Hrvanje ima velik utjecaj na razvoj mnogih antropoloških obilježja, te se također smatra izvanrednim sredstvom tjelesnog odgoja. S povijesnog gledišta, hrvanje je sport s bogatom povijesnom dokumentacijom i više tisuću godina starom tradicijom. „Ono nema svog izumitelja, kao mnogi moderni sportovi, i slobodno se može reći da je staro gotovo toliko koliko i samo čovječanstvo“ (Marić, Baić i Cvetković, 2007, str. 7). Autori navode kako su povijesni podaci o hrvanju kao sredstvu tjelesnog odgoja stari više od 5000 godina. Mnoge grobnice, oruđa i oružja pronađeni su u različitim zemljama poput Francuske, Egipta, Kine, Grčke, Japana i mnogih drugih te simboliziraju najstarije tragove o hrvanju koje su stare civilizacije primjenjivale u odgoju. Budući da je primjenjivano kod mnogih naroda kao izvanredno sredstvo jačanja i usavršavanja, hrvanje se svrstava u jedno od najstarijih i najkorisnijih sportova za čovjeka.

Osim svog snažnog utjecaja na antropološka obilježja, hrvanje ima značajnu ulogu u odgoju i obrazovanju. U prošlosti ono je služilo kao jedno od sredstava za vojničku pripremu, a danas je uvršteno u obavezne nastavne programe diljem svijeta. Dva osnovna stila u hrvanju kao sportu su hrvanje grčko-rimskim načinom i hrvanje slobodnim načinom. Oba stila karakterizira svestrano multidimenzionalno djelovanje na razvoj i usavršavanje čovjekove osobnosti. Prema Mariću (1985), sistematsko bavljenje hrvanjem osigurava čovjeku održavanje zdravlja, te podiže zdravstveni fizički i psihički potencijal na zadovoljavajuću razinu.

Hrvanje ima važnu ulogu u razvoju djece. Elementi hrvanja omogućuju učenje i usavršavanje mnogih motoričkih radnji i sposobnosti, a također se pozitivno reflektira i na kognitivne sposobnosti poput percepcije, koncentracije, pozornosti i vizualne sposobnosti. Kod djece predškolske dobi igra je jedan od najvažnijih elemenata kroz koji izražavaju najjače

emocije. Emocije poput ljutnje, tuge i bijesa najčešće su u momentima poraza i pobjede. Iz tog razloga važno je djecu usmjeriti na kontroliranje i pravilno izražavanje emocija te istodobno uvažavanje tuđih, što se u sportovima poput hrvanja pokazalo veoma učinkovito (Marić, 1985).

#### *2.4. Temeljne karakteristike karatea u predškolskoj dobi*

U suvremenom svijetu karate zauzima mjesto jednog od najzastupljenijih sportova u nizu borilačkih vještina. Naziv karate složenica je od japanskih riječi „ka-ra“ – što znači prazna, i „te“ – što znači ruka. Doslovan prijevod s japanskog jezika značio bi vještina prazne ruke. Praktična definicija karatea glasi da je karate sport ili vještina zadavanja, blokiranja i izbjegavanja udaraca upućenih golim rukama i nogama. Prema Medaku (2019) karate se sastoji od osnovnih didaktičkih principa koji obuhvaćaju princip svestranosti, princip svestrane aktivnosti, princip očiglednosti i princip dostupnosti i sistematičnosti. Karate kao sport sadrži elemente taktike, strategije, određivanje distance to jest razmaka između protivnika, i kao najviši oblik, određivanje i iskorištavanje „pravog“ momenta za napad. To su trenutci kao što je dekoncentracija protivnika, namjerno skretanje pažnje, mijenjanja garda, neodlučnost napada od strane protivnika, i slično. Karate je sport koji utječe na promjene ličnosti čovjeka kako u fizičkom, tako i u intelektualnom pogledu. Osim što utječe na fizički razvoj pojedinca, ovaj sport sadrži i psihofizičke vježbe koje bitno utječu na intelektualne promjene u čovjeku. Kao i kod odraslih, karate kod djece povećava koncentraciju do maksimalnih mogućnosti, što se pozitivno reflektira na rezultate u učenju i bolje efekte u radu. Osim što svojim principima i radom pozitivno utječe na psihofizički razvoj djece, karate je vrsta fizičke aktivnosti koja uključuje razvijanje cjelokupne mišićne mase djeteta koja podjednako utječe na sve mišićne skupine. Predškolska dob najbolji je period za učenje elemenata ovog sporta iz razloga što su djeca te dobi psihički zrela za praćenje i ponavljanje različitih vježbi i drugih lakših oblika rada. Važno je istaknuti kako se s djecom ovog uzrasta primjenjuju takvi oblici vježbanja koji se temelje na igri, te ne sadržavaju vježbe snage i velikih opterećenja. Također je bitno obratiti pozornost na pravilan odabir metodičkih postupaka prilikom vježbanja s djecom. Na početku, važno je dobro objasniti nadolazeću vježbu i pravilno ju demonstrirati. Djecu je potrebno ispravljati ukoliko dođe do mogućih pogrešaka te sukladno tome raditi na usavršavanju i uvježbavanju početne vježbe. Kako bi djeca lakše i pravilnije savladala vježbu, važan je slijed i postupak učenja vježbe. Najprije se djeci predstavlja naziv vježbe. Zatim se vježba izvodi u cijelosti dok se pažnja skreće na težišni dio vježbe, a elementi se pokazuju u dijelovima. Vježba

se ponavlja laganim tempom uz objašnjenje izvođenja sve dok djeca nisu u stanju vježbu izvesti u cijelosti. Osim raznih tehnika, stavova i udaraca koje ovaj sport sadrži, veliki naglasak stavlja se i na tjelesnu energiju čovjeka. „Kime“ je termin koji predstavlja koncentraciju tjelesne energije, skupljene u jednom trenutku, a upućene na određeni cilj (Mudrić 1987). Ravnoteža, snaga, brzina, koncentracija snage, ritam i pripremni položaj, te disanje, ostale su značajne karakteristike karate tehnika.

### *2.5. Temeljne karakteristike tae kwon doa u predškolskoj dobi*

Tae kwon do je korejska tradicionalna borilačka vještina. Unatoč starim korijenima suvremeni se taekwondo razvio u posljednjih pedeset godina prvenstveno u Koreji (Stepan, 2003). Tae kwon do u slobodnom prijevodu znači umjetnost borenja nogama i rukama. Sam izraz sastoji se od tri riječi: „tae“ što znači skočiti, udariti, razbiti ili uništiti, „kwon“ što znači šaka odnosno udariti šakom ili rukom, te „do“ što se odnosi na put, učenje, način poučavanja, moralno uzdizanje i način života (Mesarov, 2022). Cilj je naučiti vježbača da pokušanim postupcima unaprijedi i razvije sve svoje moguće potencijale. Uz razvitak potencijala, uključeno je i unapređenje istih, te također razvoj hrabrosti i samopouzdanja. Kako bi vježbač dosegao put samoispunjenja, potrebno je zahtjevno vježbanje koje uključuje korištenje ruku i nogu. Proces učenja tae kwon doa podijeljen je u tri skupine. Prva skupina odnosi se na sportski dio koji uključuje sparing odnosno borbu. Drugi dio je tehnički dio koji se sastoji od strogo određen redoslijeda i smislenih načina izvođenja udaraca i blokada u kretanju (poomse/forme), dok treća skupina uključuje lomljenje dasaka i predmeta (Kruneš, 2020). Karković (1998) prema Kruneš (2020) navodi tae kwon do kao borilačku vještinu koja se može početi trenirati između sedme i dvanaeste godine života, unatoč sve većem broju polaznika mlađe djece tae kwon do škola i klubova (ovisno o klubu, od treće ili četvrte godine života) pri čemu se naglasak stavlja na eksplozivnu snagu, brzinu reakcije pokreta, koordinaciju i fleksibilnost. Tae kwon do doprinosi razvoju pozitivnih socijalnih vještina, jer ga mogu prakticirati svi, bez obzira na svoje tjelesne predispozicije. Također, pruža čvrstu temeljnu platformu za kasnije bavljenje drugim sportovima. Rano uključivanje predškolske djece u ovakve kineziološke programe potiče naviku vježbanja tijekom cijelog života i educira ih o važnosti pravilne prehrane i zdravih životnih navika. Tae kwon do kao i svaka zdrava borilačka vještina poučava se u skladu s općim moralnim načelima. Krajnji cilj tae kwon doa nije samo zadovoljavanje

sportskog instinkta nego i buđenje svijesti o osobnim tjelesnim i moralnim mogućnostima kod djece, a ujedno ih time udaljivši od bilo kakvog oblika nasilja i nepravednosti (Strukar 2018).

### 3. SADRŽAJI BORILAČKIH VJEŽBI U RADU S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI

Temeljni je uvjet u radu s djecom predškolske dobi način kojim se sve radi u skladu s karakteristikama njihova rasta i razvoja, osobinama i sposobnostima. Iz tog razloga potrebno je obratiti pažnju na odabir i provedbu sadržaja. Smisao svakog odabranog sadržaja upravo je njegov učinak i provedba. Osim što mora biti proveden kroz igru, sadržaj temeljen na borilačkim vještinama, mora se sastojati od niza vježbi koje će u konačnici utjecati na razvoj motoričkih znanja i sposobnosti kod djece.

Sukladno tome, Miškulin (2014) ističe kako se primjenjujući vježbe s elementima juda omogućava dobra pokretljivost, koordinacija i stabilnost trupa u predškolskoj dobi, dok su vježbe uglavnom uklopljene u različite igre oponašanja, elementarne ili štafetne igre. Marić, Baić i Cvetković (2007) navode koordinaciju kao jedno od najvažnijih motoričkih obilježja u hrvanju, koja se može provesti kroz razne oblike skakanja, trčanja ili hodanja. Karate svoj naglasak stavlja na brzinu, preciznost i fleksibilnost a na njihov razvoj može se utjecati elementarnim igrama dinamičnog karaktera, vježbama koje uključuju puzanje i kotrljanje, te vježbama istezanja (Medak,2019). Kruneš (2020) ističe važnost agilnosti i koordinacije u tae kwon dou, uz čiji razvoj i poboljšanje veže testove agilnosti, jednostavne poligone i elementarne igre.



#### 4. PRIMJERI BORILAČKIH VJEŽBI U RADU S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI

Igra je najprirodniji i najlakši oblik učenja. Tijekom igre, dijete je motivirano i usredotočeno na ono što radi, a sama igra omogućuje mu da istražuje, ispituje i otkriva svijet oko sebe. Iz tog razloga, kada se djecu upoznaje s novim aktivnostima, važno je sadržaj učiniti zanimljivim ali i prilagođenim dječjoj dobi i njihovim mogućnostima.

##### 4.1. Primjerna jednostavnih borilačkih vježbi – Judo

###### 1. Vježba : „Ulovi vrećicu“

Vježbači zauzimaju sjedeći položaj imajući pritom savijene noge u koljenima. Stopala dodiruju tlo, dlanovi su uz tijelo. Između njih nalazi se vrećica s pijeskom. Vježbači na zadani signal najprije međusobno pljesnu objema rukama, zatim dlanovima dotaknu podlogu iza sebe, te nakon toga pokušavaju što brže dohvatiti vrećicu. Pobjednik je onaj koji prije dohvati vrećicu.



Slika 1. Početna pozicija



Slika 2. Pljesak objema rukama



Slika 3. Dodirivanje podloge



Slika 4. Hvatanje vrećice

## 2. Vježba: „Dotakni prijatelja“

Vježbači zauzimaju klečeći stav, okrenuti pritom jedan prema drugome. Ruke su uz tijelo. Cilj igre je dotaknuti suvježbača na način da se izbjegne suvježbačev dodir.



*Slika 5.* Početna pozicija

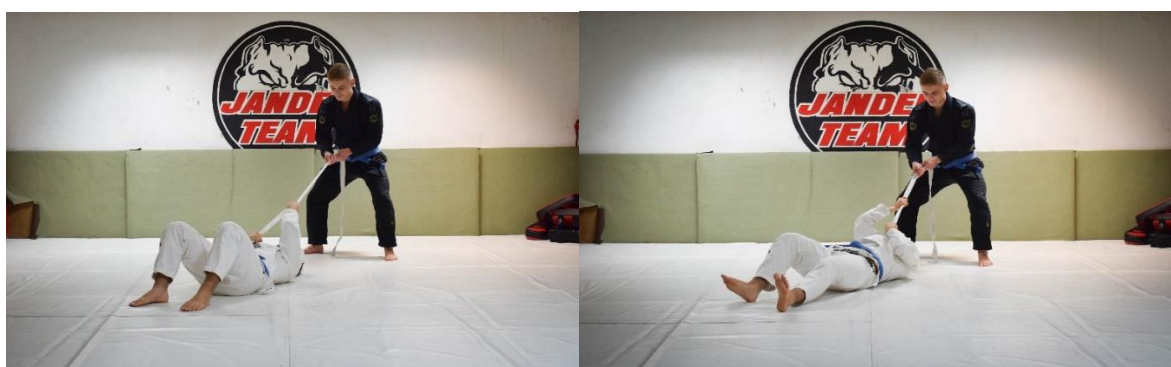
*Slika 6.* Pokušaj dodirivanja



*Slika 7.* Pobjednik dodiruje suvježbača

### 3. Vježba: „Povuci-potegni“

Vježba se izvodi u paru. Vježbač zauzima ležeći položaj imajući pritom skvrčene noge u koljenima i držeći se objema rukama za kraj pojasa. Suvježbač stoji iza vježbača, držeći pritom drugi kraj pojasa. Prvi dio vježbe izvodi vježbač, koji se držeći se za pojas, rukama primiće prema suvježbaču dok on napinje pojas. Drugi dio vježbe izvodi suvježbač, koji povlačeći pojas primiće vježbača.



*Slika 7.* Početna pozicija, prvi dio vježbe

*Slika 8.* Vježbač se primiće k suvježbaču



*Slika 9.* Suvježbač povlači vježbača, drugi dio vježbe

#### 4.2. Primjermi jednostavnih borilačkih vježbi – Hrvanje

##### 1. Vježba: „Gazi, gazi“

Vježba se izvodi u paru. Vježbači uspravno stoje, okrenuti licem jedan prema drugome, držeći se međusobno za ramena. Cilj ove vježbe je protivniku dotaknuti stopalo vlastitim stopalom.



*Slika 10. Početna pozicija*



*Slika 11. Pokušaj dodirivanja*



*Slika 12. Dodirivanje stopala*

## 2. Vježba: Otimanje lopte

Vježba se izvodi u paru. Vježbač zauzima ležeći položaj na prsima držeći ispod trupa loptu. Zadatak suvježbača je preoteti loptu vježbaču.



*Slika 13. Početna pozicija*



*Slika 14. Otimanje lopte*



*Slika 15. Otimanje lopte*

### 3. Vježba: Povlačenje palice

Na podlogu za vježbanje postavljena je oznaka koja prezentira granicu. Vježbači zauzimaju stojeću poziciju, svako sa jedne strane granice, držeći se zajedno za krajeve palice. Cilj vježbe je potežući palicu pomaknuti partnera preko granice.



*Slika 15. Početna pozicija*



*Slika 16. Povlačenje palice*

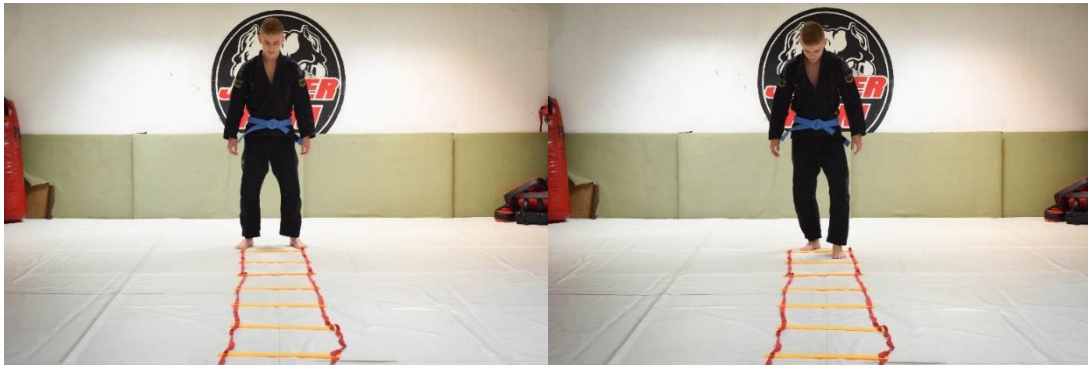


*Slika 17. Suvježbač prelazi granicu*

### 3.3. Primjena jednostavnih borilačkih vježbi – Karate

#### 1. Vježba: Koraci

Na podlogu za vježbanje postavljene su koordinacijske ljestve. Vježba se izvodi na način da se u svaki omeđeni kvadrat stane najprije jednom, pa drugom nogom. Prilikom izvođenja vježbe važno je pripaziti da se u svaki kvadrat prilikom stajanja pridruži druga noga.



*Slika 18. Početna pozicija*

*Slika 19. Iskorak jednom nogom*



*Slika 20. Pridruživanje druge noge*

## 2. Vježba: Provlačenje kroz pojas

Vježba se izvodi u paru. Kao pomagalo u ovoj vježbi koristi se pojas zavezan na vrhovima. Vježbači se primaju za ruke. Vježba počinje tako da se vježbač počinje provlačiti kroz pojas, ne pomažući si pritom sa slobodnom rukom. Cilj vježbe je prenijet pojas od vježbača do suvježbača.



*Slika 21.* Početna pozicija

*Slika 22.* Provlačenje kroz pojas

## 3. Vježba: Otimanje repića

Vježba se izvodi u paru. Oba vježbača zataknu komad tkanine ili pojasa u odjeću, u ovome primjeru za pojas. Cilj vježbe je oduzeti tuđi zataknuti repić.



*Slika 23.* Početna pozicija

*Slika 24.* Otimanje repića



#### 4. Primjena jednostavnih borilačkih vježbi – Tae kwon do

##### 1. Vježba: Pauci

U ovoj vježbi vježbači zauzimaju stav na način da tijelo iz ležećeg položaja na leđima podignu upirući se nogama i rukama. Vježba se izvodi na način da se vježbači kreću po prostoru u zadanom položaju.



Slika 25. Izvođenje vježbe

##### 2. Vježba: Tačke

Na podlogu za vježbanje postavljene su dvije oznake koje predstavljaju startnu poziciju i mjesto promjene smjera. Vježbači kreću od startne pozicije na način da vježbač drži noge suvježbača koji za to vrijeme ima uprte ruke u tlo. Kreću se na način da se suvježbač pomiče rukama prema naprijed dok mu vježbač drži noge i prati njegov smjer kretanja. Kada dođu do oznake za promjenu smjera, zaobilaze ju i vraćaju se na startnu poziciju.



Slika 26. Početna pozicija

Slika 27. Promjena smjera kretanja

### 3. Vježba: Trčanje s loptom

Vježba se izvodi u formaciji kolone. Na podlogu za vježbanje postavljena je startna linija, te dva obruča. Prvi obruč nalazi se iza startne linije i u njemu se nalaze dvije lopte, dok je drugi obruč udaljen 4 m od startne linije. Prvi vježbač kreće na zadani signal uzimajući jednu loptu iz prvog obruča, te trčeći odlazi do drugog obruča i u njemu ostavlja loptu. Zatim, ponavlja isti postupak nakon povratka do prvog obruča te na kraju odlazi na startnu poziciju, dajući pritom dodirivanjem dlana suvježbaču znak za kretanje, koji ponavlja postupak.



*Slika 28. Početna pozicija*



*Slika 29. Igrač ostavlja loptu u obruču i vraća na poziciju starta*



*Slika 30. Igrač uzima drugu loptu*



*Slika 31. Igrač ostavlja drugu loptu u obruču*



*Slika 32. Davanje znaka za početak kretanja drugog suvježbača*

## 5. ZAKLJUČAK

Osim što imaju znatnu ulogu u fizičkom razvoju djece, borilačke vještine nude spoznaju o važnim vrijednostima poput discipline, poštovanja i samokontrole. Tradicionalni pristupi ovim vještinama mijenjaju se u skladu sa suvremenim normama i očekivanjima, usvajajući moderna pravila i dinamiku sportskih aktivnosti. Ovo prilagođavanje omogućava djeci da razvijaju tjelesnu spremnost kroz vježbe koje potiču fleksibilnost, ravnotežu i koordinaciju, što zatim rezultira poboljšanjem motoričkih sposobnosti. Učenje borilačkih vještina može biti vrlo interesantno iskustvo za djecu, potičući ih da budu aktivni i kroz tjelesnu aktivnost razvijaju zdrave navike koje će zatim primjenjivati i u budućem životu.

## 6. LITERATURA

- Blažević, I. (2021, lipanj 23.-26 ). Tjelesna aktivnost djece rane i predškolske dobi. U *Zbornik radova 29. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske „Pedagoške kompetencije u kineziologiji (Zadar)*. (str. 565-570). Hrvatski kineziološki savez.
- Bradić, S. (2013). *Judo tehnike za djecu*. Zagreb: Hrvatska olimpijska akademija
- Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip
- Ivanković, A. (1978). *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb: Školska knjiga.
- Krunoš Rutar, A. (2020). *Koordinacija i agilnost u Tae kwon do igraonici*. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu; Učiteljski fakultet
- Lange Andersen, K., Masironi, R., Rutenfranz, J., Seliger, V. (1981). *Tjelesna aktivnost i zdravlje*. Zagreb: Jugoslavenska medicinska naklada
- Lorger, M., Kruneš, A. (2016). Motorička „slika“ djece predškolske dobi u tae kwon do školi. *14. Godišnja međunarodna konferencija: Kondicijska priprema sportaša* (213-216). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- Lorger, M., Prskalo, I., Findak, V. (2012). *Kineziološka metodika: vježbe*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- Marić, J. (1985). *Rvanje klasičnim načinom*. Zagreb: Sportska tribina
- Marić, J. (1990). *Rvanje slobodnim načinom*. Zagreb: Komisija za izdavačku djelatnost Fakulteta za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
- Marić, J., Baić, M., Cetković, Č. (2007). *Primjena hrvanja u ostalim sportovima*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- Medak, I. (2019). *Metodika karate treninga*. Zagreb: Cerje Letovaničko
- Mesarov, V. (2022). *Taekwondo*. Zagreb: vlast.nakl
- Miškulin, F. (2014). Pozitivan utjecaj juda. *12. Godišnja međunarodna konferencija: Kondicijska priprema sportaša* (336.383). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- Mudrić, R. (1987). *Škola karatea*. Beograd: Sportska knjiga

- Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Fintrade&tours
- Petrović, N., Lorger, M., Cifrek-Kolarić, D. (2017). Sposobnost ravnoteže, koordinacije, fleksibilnosti i repetitivne snage kod polaznika judo škole. *15. Godišnja međunarodna konferencija: Kondicijska priprema sportaša* (str. 226-230). Zagreb: Kineziološki fakultet
- Pintar, M. (2020). *Tjelesna aktivnost i zdravlje*. Diplomski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu; Medicinski fakultet
- Plahutar, A. (2020). Tjelesne aktivnosti u funkciji poticanja cjelokupnog djetetovog razvoja. U *Dijete, vrtić i škola* (str.19-20). Časopis o odgoju i obrazovanju djece rane i predškolske dobi namijenjen stručnjacima i roditeljima
- Stepan, C. (2003). *Taekwondo*. Zagreb: Znanje
- Strukar S., Zloković J., Zovko A. (2019). Odgojna uloga borilačkih vještina – iz perspektive sportaša i trenera. *X međunarodna znanstvena konferencija Unapređenje kvalitete života djece i mladih- Improving the Quality of Life of Children and Youth*, (471-482). Tuzla: Udruženje za podršku i kreativni razvoj djece i mladih Tuzla
- Vertovšek N., Vertovšek V. (2012). Aikido za djecu: smisao kreativnog podučavanja koordinacije uma i tijela (str. 59-77). *Metodički ogledi: časopis za filozofiju odgoja*.

## 7. IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

Ja, Paula Smolković, pod materijalnom i krivičnom odgovornošću izjavljujem da sam završni rad na temu Elementi borilačkih vježbi u radu s djecom predškolske dobi izradila samostalno, pod vodstvom i uz pomoć mentorice, doc.dr.sc. Marije Lorger, koristeći literaturu navedenu na kraju završnog rada.

Studentica: Paula Smolković

---