

# Uloga sporta u razvoju djeteta

---

**Bajrić, Carrolina**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:731097>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-22**



*Repository / Repozitorij:*

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

## **ULOGA SPORTA U RAZVOJU DJETETA**

Završni rad

Mjesto, listopad, 2023.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**CARROLINA BAJRIĆ**

## **ULOGA SPORTA U RAZVOJU DJETETA**

Završni rad

**JMBAG:** 0303098955, izvanredni student

**Studijski smjer:** prijediplomski studij Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

**Predmet:** Kineziološka metodika u integriranom kurikulumu

**Znanstveno područje:** Društvene znanosti

**Znanstveno polje:** Kineziologija

**Znanstvena grana:** Kineziološka edukacija

**Mentor:** prof. dr. sc. Iva Blažević

Pula, listopad 2023.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Carolina Bajrić, kandidatkinja za sveučilišnu prvostupnicu ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Studentica

---

U Puli, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ godine



## **IZJAVA o korištenju autorskog djela**

Ja, Carrolina Bajrić dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom *Uloga sporta u razvoju djeteta* koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, \_\_\_\_\_ (datum)

Potpis

---

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. POJMOVNO ODREĐENJE I ZNAČAJKE SPORTA.....	2
2.1. Definiranje sporta .....	3
2.2. Značajke i razvoj sporta .....	4
2.3. Povezanost djece i sporta .....	6
3. UTJECAJ SPORTA NA RAZVOJ PREDŠKOLSKOG DJETETA.....	10
3.1. Utjecaj sporta na funkcionalne sposobnosti .....	11
3.2. Utjecaj sporta na motoričke sposobnosti.....	13
3.3. Utjecaj sporta na kognitivne sposobnosti .....	13
3.4. Utjecaj sporta na socijalni razvoj djece i mladih.....	15
4. VAŽNOST SPORTA ZA RAZVOJ PREDŠKOLSKOG DJETETA.....	18
4.1. Potrebe djece za sportom .....	19
4.1.1. Djelovanje sporta na zdravlje djeteta .....	20
4.1.2. Uloga odraslih osoba u sportu .....	20
4.2. Prednosti bavljenja sportom za predškolsko dijete .....	22
4.3. Budući razvoj i perspektive sporta u razvoju predškolskog djeteta .....	24
5. ZAKLJUČAK.....	26
6. LITERATURA .....	28

# 1. UVOD

U praktičnom smislu, "sport" je definiran svojim društvenim tumačenjem kao i njegovom snažnom povezanosti s tjelesnim naporom i mjerama izvedbe. Ono što se doživljava kao sport u jednom slučaju ne mora biti u drugom - sport poprima mnoge oblike i stalno se mijenja na temelju društvenih normi, trendova i novih smjerova (Super i sur., 2017).

Sport označava sve oblike tjelesne aktivnosti kojima je, povremenim ili organiziranim sudjelovanjem, cilj izražavanje ili poboljšanje tjelesne spremnosti i psihičkog blagostanja, stvaranje društvenih odnosa ili postizanje rezultata u natjecanju na svim razinama (Hautbois i Desbordes, 2018: 13).

Predmet istraživanja u ovom završnom radu je analiza uloge sporta u razvoju predškolskog djeteta.

Završni rad s naslovom „Uloga sporta u razvoju djeteta“ sastoji se od pet međusobno povezanih dijelova.

U prvom dijelu, „*Uvodu*“, definirao se predmet i problem završnog rada te struktura cjelokupnog rada.

U drugom dijelu pod naslovom „*Pojmovno određenje i značajke sporta*“ analizira se pojam sporta, značajke i razvoj sporta te povezanost djece i sporta.

Treći dio rada pod naslovom „*Utjecaj sporta na razvoj predškolskog djeteta*“ analizira se utjecaj sporta na funkcionalne sposobnosti, na motoričke sposobnosti, na kognitivne sposobnosti te utjecaj sporta na socijalni razvoj djece i mladih.

U četvrtom dijelu pod naslovom „*Važnost sporta za razvoj predškolskog djeteta*“ analizira se potreba djece za sportom - djelovanje sporta na zdravlje djeteta, uloga odraslih osoba u sportu, prednosti bavljenja sportom za predškolsko dijete te budući razvoj i perspektive sporta u razvoju predškolskog djeteta.

U *zaključku*, koji predstavlja završni dio rada, autorica iznosi sintezu cjelokupnog završnog rada i ključnih spoznaja.

## 2. POJMOVNO ODREĐENJE I ZNAČAJKE SPORTA

Sport je dio svake kulture prošlosti i sadašnjosti, ali svaka kultura ima svoju definiciju sporta. Sport je igra na otvorenom ili u zatvorenom prostoru, natjecanje ili aktivnost koja zahtijeva fizički napor i vještinu i obično se odvija prema pravilima. Neki ljudi kažu da je sport tjelesna aktivnost regulirana pravilima i koju igraju pojedinci koji žele nadmašiti protivnike, dok drugi mogu shvatiti sport kao organizirane spontane vježbe ili igre, ili kao natjecateljski ili ne natjecateljski proces kroz koji pojedinac stječe fizičke vještine, psihička opuštenost i tjelesna kondicija (Parry, 2023: 49).

Sport je vrlo raznolik društveni fenomen koji obuhvaća različite oblike tjelesne aktivnosti od natjecanja na visokoj razini preko školskih klubova ili programiranih organiziranih zajednica do spontane i neformalne tjelesne aktivnosti (Ms Susheela, 2021: 71).

Sportom se bave igrači u svom individualnom svojstvu, kao što su utrke, skokovi, atletika, itd. Sport predstavlja ljudsku aktivnost koja uključuje specifičnu administraciju, organizaciju i povijesnu pozadinu pravila koja definiraju cilj i ograničavaju obrazac ljudskog ponašanja. Uključuje natjecanje ili izazov i definitivan ishod prvenstveno određen fizičkom vještinom (Ms Susheela, 2021: 72). Sport više nije stvar privatnog interesa, potiču ih i pokrovitelji su od strane vlade. Igre i sportovi poprimili su međunarodnu važnost. Svake godine održavaju se sportska natjecanja u različitim dijelovima svijeta, a na tim međunarodnim natjecanjima sudjeluju sudionici iz različitih zemalja. Natječu se jedni s drugima i stječu slavu i počasti za sebe i svoje zemlje, stoga je dobar sportaš dobar ambasador svoje zemlje.

Sportaši se nazivaju i ambasadorima mira jer pomažu u promicanju osjećaja prijateljstva i suradnje u svijetu. U svijetu sporta postoji širok izbor klasifikacija poput tjelesnih sportova. Tjelesni sportovi uključuju streličarstvo, penjanje, biciklizam, ples, golf, trčanje, streljaštvo, ronjenje, dizanje utega itd. Umni sportovi uključuju kartaške igre, strateške društvene igre, natjecateljske društvene igre itd. Zračni sportovi uključuju akrobatike, zračne utrke, jedriličarstvo, letenje zmajem, paragliding, padobranstvo, itd. (Ms Susheela, 2021: 72).



Sportovi poput trčanja, plivanja, vožnje biciklom i sl. su idealni za održavanje tjelovježbe i povremenu rekreaciju koju se može lako uklopiti u dnevni raspored prepun obaveza, dok su timski sportovi odlični za razvijanje tjelesnih, ali i društvenih kapaciteta. Razni borilački sportovi često pomažu u lišavanju negativne energije, ali i omogućuju savladavanje raznih vještina poput samoobrane.

## **2.1. Definiranje sporta**

Sport označava sve oblike tjelesne aktivnosti kojima je, povremenim ili organiziranim sudjelovanjem, cilj izražavanje ili poboljšanje tjelesne spremnosti i psihičkog blagostanja, stvaranje društvenih odnosa ili postizanje rezultata u natjecanju na svim razinama (Council of Europe, 2023).

Može se zaključiti kako sudjelovanje u sportu nije jednostavno definirati i često će ovisiti o tome kako ga doživljava promatrač. Nadalje, sport je prije svega individualna aktivnost. Neki će ga uvrstiti u kategoriju rekreacije, zabave ili hobija, a za nekima pak sport predstavlja posao, bilo u smislu sportskih djelatnika ili profesionalnih sportaša.

Najlakše je možda složiti se kako je sport zapravo način ili ritam života, stalna potreba za usavršavanjem kako fizičkih, tako i psihičkih sposobnosti. Također, kroz bavljenje bilo kakvom vrstom sporta dokazano se pospješuje zdravlje, a veliki izbor sportova omogućuje da ljudi prilagode aktivnosti svojim željama i potrebama.

Posljednjih godina sport je postao fenomen velikih dimenzija i važan je resurs za razvoj lokalnog konteksta. Kombinacija tjelesnih i sportskih praksi u prirodnom okruženju (na otvorenom) proširuje raspon aktivnosti koje ljudi mogu odabrati u slobodno vrijeme (nordijsko hodanje, planinarenje, ponovno otkrivanje ruralnih četvrti, hodanje i vožnja biciklom u urbanim prostorima itd.). Potražnja za ovim vrstama aktivnosti kontinuirano se razvija (Hautbois i Desbordes, 2018: 13).

Na temelju članka 18. Zakona o sportu sportska djelatnost predstavlja (Zakon o sportu, NN 141/22):

- sudjelovanja u sportskim natjecanjima,
- sportske pripreme,

- sportske rekreacije,
- sportske poduke,
- organizaciju sportskih natjecanja,
- vođenja sportskih natjecanja,
- upravljanje sportskim građevinama,
- održavanje sportskih građevina.

Osim toga sportskim djelatnostima smatraju se (Zakon o sportu, NN 141/22):

- organizirane izvannastavne školske,
- sportske aktivnosti,
- studentske sportske aktivnosti.

Sudjelovanje u sportu nije jednostavno definirati i često će ovisiti o tome kako ga doživljava promatrač. Sportski sudionik je osoba koja sudjeluje u sportskoj aktivnosti, bilo u formalnom ili neformalnom svojstvu.

Neki primjeri sudjelovanja u sportu mogu se opisati određenom ulogom u sportu (uključujući igračke i neigračke uloge), kao što je sportaš (ili igrač), trener (ili trener, instruktor) ili dužnosnik (ili sudac, sudac) . Postoji mnogo uloga u sportu, a one mogu biti volonterske ili plaćene (Eime, Harvey i Charity, 2020).

Slijedom navedenog u praktičnom smislu, sport je definiran svojim društvenim tumačenjem, kao i njegovom snažnom povezanosti s tjelesnim naporom i mjerama izvedbe. Ono što se doživljava kao sport u jednom slučaju ne mora biti u drugom, sport poprima mnoge oblike i stalno se mijenja na temelju društvenih normi, trendova i novih smjerova (Seippel, 2006:51).

## **2.2. Značajke i razvoj sporta**

Povijesno i sociološki gledano intrinzična značenja sporta često se predstavljaju kao antagonistička u odnosu na više instrumentalne razloge. Od povijesnog interesa sport uglavnom se nalazi kao dio vojnih strategija i klasnih borbi (Seippel, 2006:51).

Međutim, tradicionalni razlog (primjerice u njemačkoj i švedskoj gimnastici) koji je još uvijek vrlo relevantan za javno financiranje sporta je fizičko zdravlje, a na individualnoj razini cilj održavanje forme. Iako su fiziološki problemi bili uobičajeni fokus kada se govori o zdravlju, za mnoge sport vjerojatno daje osjećaj mentalnog i psihičkog viška zdravlja (Seippel, 2006:53). Evolucija sporta je fascinantno putovanje koje se proteže tisućama godina, odražavajući promjene u društvima, kulturama i vrijednostima čovječanstva. Od skromnih početaka u drevnim civilizacijama do ekstravagantnih spektakla modernog doba, sport je igrao središnju ulogu u ljudskoj povijesti.

Dokumentirana povijest sporta seže najmanje 3000 godina unatrag. Nadalje, u početku su sportovi često uključivali pripremu za rat ili obuku za lovce, što objašnjava zašto je toliko ranih igara uključivalo bacanje kopalja, kolaca i kamenja te sparing jedan na jedan s protivnicima.

Prema povijesnim zapisima, prve antičke Olimpijske igre mogu se pratiti unatrag do 776. pr. Bile su posvećene olimpijskim bogovima i priređivane su na antičkoj ravnici Olimpije (Young, 2004:2).

Na slici 1. prikazani su počeci sportova.



Slika 1. Počeci sportova (izvor: Sports browser - <https://sportsbrowser.net/oldest-sports/> (pristupljeno 10.07.2023.))

Kao što je vidljivo na slici 1. prvo bacanje koplja uključeno je u Olimpijske igre 708. pr. Kr., ali je uvedeno na moderne Olimpijske igre tek 1906. godine.

Nadalje, Olimpijske igre su postale najprestižniji atletske događaj u antičkom svijetu, ujedinjujući grčke gradove-države i promičući fizičku snagu, prijateljstvo i kulturnu razmjenu. Drugi grčki gradovi-države organizirali su vlastite igre, poput Pitijjskih igara i Istmijskih igara (Young, 2004:2).

Od početka su Olimpijske igre bile dio svjetske kulture i moderne povijesti, odražavajući političke napetosti, ekonomske krize, kulturni procvat i tehnološki razvoj (Pop, 2013: 1). Društveni rituali koji se izvode u olimpijskim ceremonijama razvili su se iz svetog mjesta i imaju religioznu dimenziju, koja u javnim arenama nalazi profani izraz, ali vrijednosti i simboli koje promiču i dalje privlače velike mase.

18. i 19. stoljeće obilježilo je značajno razdoblje transformacije u sportu. Industrijalizacija i urbanizacija dovele su do povećanja slobodnog vremena, omogućujući ljudima sudjelovanje u rekreacijskim aktivnostima. Osnovani su organizirani sportski klubovi i udruge te su izrađena standardizirana pravila za razne sportove (Pop, 2013: 2).

Tijekom 19. stoljeća konačno su se počeli pojavljivati moderni sportovi, a mnogi od njih su iskoristili prednosti novootkrivene kosilice koja je po prvi put omogućila jednostavno stvaranje vanjskih igrališta. U Engleskoj je formiranje modernih nogometnih pravila sredinom 19. stoljeća dovelo do brzog globalnog širenja sporta (Pop, 2013: 2). U Sjedinjenim Američkim Državama razvijeni su moderni sportovi poput baseballa, košarke i američkog nogometa. Osim toga, ponovno oživljavanje Olimpijskih igara dogodilo se 1896. godine pod vodstvom Pierrea de Coubertina, što je dodatno populariziralo potragu za fizičkom izvrsnošću na međunarodnoj razini.

### **2.3. Povezanost djece i sporta**

Sport nije samo dobar način da se dječja tijela održe zdravim, već ima i psihološke prednosti te ih uči važnim životnim vještinama.

Jedna od najpopularnijih izvanškolskih aktivnosti među djecom je sport. Prema Nacionalnoj alijansi za sport mladih (NAYS), oko 65% djece diljem svijeta uključeno je u sportske aktivnosti. Dok se 55% američke djece bavi sportom mladih, među njemačkom djecom taj je broj nešto veći - oko 70% sve djece u dobi od 6 do 14 godina bavi se sportskim aktivnostima (Kutteroff i Behrens, 2006). Štoviše, u mnogim su zemljama takve aktivnosti podržane znatnim javnim subvencijama. Unatoč popularnosti sporta kao aktivnosti u slobodno vrijeme, postoji malo empirijskih dokaza o odnosu između sudjelovanja u sportu i razvoja dječjih vještina.

Nadalje, dok sudjelovanje u sportu tijekom adolescencije može ostaviti nepromijenjene kognitivne vještine, može biti slučaj da sudjelovanje u sportu tijekom djetinjstva poboljšava formiranje kognitivnih vještina i dodatno ne kognitivnih vještina (Kutteroff i Behrens, 2006).

Dobrobiti bavljenja sportom nadilaze učenje novih fizičkih vještina. Sport pomaže djeci razviti bolje načine da se nose s usponima i padovima tijekom života. Kada se bave sportom, ponekad će pobijediti, a ponekad će izgubiti. Biti dobar gubitnik zahtijeva zrelost i praksu. Gubitak uči djecu prevladavanju razočaranja, suočavanju s neugodnim iskustvima i važan je dio stvaranja otpornosti (Eime i sur., 2013).

Nadalje, igranje u timu pomaže djeci da razviju mnoge društvene vještine koje će im trebati tijekom života. Uči ih surađivati, biti manje sebični i slušati drugu djecu. Djeci također daje osjećaj pripadnosti. Pomaže im da steknu nova prijateljstva i izgrade svoj društveni krug izvan škole.

Kako bi se pomoglo djetetu da izvuče maksimum iz sporta, potrebno je aktivno uključivanje roditelja. Iako ova uključenost oduzima vrijeme i stvara izazove za rasporede rada, omogućuje roditeljima da steknu više znanja o treniranju, timskim vrijednostima, ponašanju i stavovima.

Ponašanje i stav djeteta odražavaju kombinaciju podučavanja i razgovora o dobrom sportskom ponašanju i poštenoj igri. Sudjelovanje u sportu poboljšava obrazovna postignuća djece i razvoj vještina, uključujući osnaživanje, vodstvo i samopoštovanje, doprinoseći njihovoj sveukupnoj dobrobiti i budućim izgledima (Eime i sur., 2013).

Također je važno razgovarati o tome što dijete opaža na sportskim događajima. Kada se dogodi loše sportsko ponašanje treba razgovarati o drugim načinima na koje bi se situacija mogla riješiti. Iako u žaru natjecanja može biti teško zadržati kontrolu i zadržati poštovanje prema drugima, važno je naglasiti da ponašanje bez poštovanja nije prihvatljivo. Treba zapamtiti kako uspjeh nije isto što i pobjeda, a neuspjeh nije isto što i poraz.

Bavljenje sportom pomaže djeci da nauče kontrolirati svoje emocije i kanalizirati negativne osjećaje na pozitivan način (Eime i sur., 2013). Također pomaže djeci da razviju strpljenje i shvate da može trebati puno vježbe kako bi poboljšali svoje fizičke vještine i ono što rade u školi.

Nadalje, tjelesni odgoj i sport imaju odgojni učinak. Promjene se mogu vidjeti u (Eime, Harvey i Charity, 2020):

- razvoju motoričkih vještina,
- izvedbi motoričkih vještina,
- obrazovnom potencijalu.

To pokazuje pozitivan odnos između uključenosti u tjelesne aktivnosti i psihosocijalnog razvoja. Sport i tjelesni odgoj ključni su za rani razvoj djece i mladih, a vještine koje se nauče tijekom igre, tjelesnog odgoja i sporta pridonose cjelovitom razvoju mladih.

Kroz sudjelovanje u sportu i tjelesnom odgoju mladi uče o važnosti ključnih vrijednosti kao što su (Eime, Harvey i Charity, 2020):

- poštenje,
- timski rad,
- poštena igra,
- poštivanje sebe i drugih,
- pridržavanje pravila.

Ovi aspekti učenja ističu utjecaj tjelesnog odgoja i sporta na djetetov društveni i moralni razvoj uz tjelesne vještine i sposobnosti. Što se tiče tjelesnih i zdravstvenih aspekata razvoja djece i mladih, postoji ogromna količina dokaza koji se fokusiraju na (uglavnom pozitivne) učinke sporta i tjelesne vježbe na tjelesno zdravlje, rast i razvoj.

### 3. UTJECAJ SPORTA NA RAZVOJ PREDŠKOLSKOG DJETETA

Predškolsko razdoblje je izuzetno važan i osjetljiv period u kojem dijete stječe bogato i raznovrsno iskustvo. U današnjem suvremenom svijetu mnogobrojni roditelji zanemaruju djetetovu biološku potrebu za kretanjem i igrom, te se kod djece uskraćuju senzomotorne stimulacije što vrlo nepovoljno djeluje na daljnji djetetov razvoj (Vallence i sur., 2019).

Nadalje, bavljenje sportskom aktivnošću kod predškolske djece pozitivno utječe na smanjenje pretilosti, potiče razvoj i očuvanje zdravih kostiju, zglobova i mišića. Djeca koja se bave tjelesnom aktivnošću imaju bolje funkcionalne sposobnosti, nižu razinu masnoće u krvi te veće kardio respiratorne sposobnosti (Vallence i sur., 2019). Tjelesna aktivnost pozitivno utječe i na motoričke sposobnosti, a najviše se to odnosi na snagu, koordinaciju, ravnotežu, preciznost dok se kod djevojčica i razvija fleksibilnost.



Slika 2. Trčanje djece (izvor: Sports browser - <https://sportsbrowser.net/oldest-sports/> (pristupljeno 10.07.2023.))



Bavljenje sportom potiče pozitivnu relaciju između aktivnosti i kognitivnog funkcioniranja predškolske djece. Motoričke sposobnosti, motorička znanja i kognitivne sposobnosti se međusobno nadopunjuju te postoji pozitivna korelacija između njih.

Sport je privlačna aktivnost za mlade i često se koristi kao karta za regrutiranje djece i mladih u zdravstvene i obrazovne programe. Sportski i razvojni projekti koji se fokusiraju na obrazovne ishode koriste sport kao sredstvo za prenošenje obrazovnih poruka sudionicima, a u nekim slučajevima i gledateljima.

### **3.1. Utjecaj sporta na funkcionalne sposobnosti**

Funkcionalne sposobnosti označavaju učinkovitost energetske procesa u organizmu, a odnose se na učinkovitost aerobnih i anaerobnih funkcionalni mehanizma, odnosno osnovnih energetske procesa. Najbolje se prikazuju kroz sposobnost izdržljivosti i kondicije (Prskalo i Sporiš, 2016:119). Ako primarni cilj u odgoju i obrazovanju djeteta nije djelovanje na funkcionalne sposobnosti djece, ne može se zanemariti utjecaj na funkcionalne sposobnosti. Glavna karakteristika dječjeg organizma je njegov stalni rast i razvoj, pa se tako rad dišnog, krvožilnog i živčanog sustava djeteta neprekidno razvija i usavršava. Djetetove plućne alveole i bronhi nisu razvijeni kao u odraslih, nosni otvori su uski, položaj rebara je vodoravan u odnosu na kralježnicu i dijete u prvim godinama života diše uz pomoć trbušne prepone i trbušnih mišića (Prskalo i Sporiš, 2016:119).

Tjelesni odgoj i sport također izgrađuju zdravstvene navike aktivnosti koje potiču cjeloživotno sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti. Ovo proširuje utjecaj tjelesnog odgoja izvan školskog dvorišta i naglašava potencijalni utjecaj tjelesnog odgoja na javno zdravlje. Za postizanje širih ciljeva u obrazovanju i razvoju, sportski programi moraju biti usmjereni na razvoj pojedinca, a ne samo na razvoj tehničkih sportskih vještina. Dok su tjelesne koristi od sudjelovanja u sportu dobro poznate i potkrijepljene velikom količinom empirijskih dokaza, sport i tjelesna aktivnost također mogu pozitivno utjecati na obrazovanje (Prskalo i Sporiš, 2016:119).

S obzirom da je dijete još u procesu rasta i razvoja i da je dječji organizam podložan promjenama, primarni cilj kinezioloških aktivnosti ne bi trebao biti razvoj funkcionalnih sposobnosti već učenje što većeg broja različitih jednostavnih kretnji i elemenata. Sustavno vježbanja i treniranje sa djecom dovest će do unaprjeđenja izdržljivosti i učinkovitosti u velikom broju sportova (Prskalo i Sporiš, 2016:119).

Nadalje, krvne žile su kod djece šire pa se djeca brže umaraju. Uz to imaju i veći broj otkucaja srca u minuti pa su bolja tjelesna vježbanja kraćeg trajanja kako bi mogli se između intervala napora i odmoriti jer je faza oporavka nedjeljiva od faze rada. Tjelesno vježbanje ima utjecaj i na cirkulacijske funkcijske sposobnosti te razvija srčano – žilni i dišni sustav (Mišigoj-Duraković, 1999:72).

Nadalje, ako se prati posebno utjecaj na anaerobne sposobnosti onda se može vidjeti da vježbe koje su kratkotrajne, ali intenzivne, djeluju na smanjenje simptoma depresije i tjeskobe, povećava se otpornost na stres, poboljšavaju se mentalne sposobnosti, jačaju se kosti, smanjuje se atrofija mišića, povećava se brzina, snaga, povećava se mišićna masa (Rađo, 2000:12).

Bavljenje tjelesnom aktivnošću osobito ima utjecaj na oblik djetetovog grudnog koša, povećanu potrebu za disanjem tijekom gibanja te utječe na obujam grudnog koša. U predškolskoj dobi bitno je da se tijekom sportske aktivnosti vodi računa i o kralježnici koja nema formiranu krivulju te lako može doći do iskrivljenja i drugih oblika deformacija. Također, neprovođenjem tjelesnih aktivnosti, odnosno onemogućenjem dovoljne količine mišićne igre dovodi do niza negativnih posljedica za dječji organizam (Rađo, 2000:12). Mnoga djeca pate od prekomjerne tjelesne težine i nedostatku mišićne mase, a izravna posljedica toga je pojava spuštenih stopala, a kasnije i iskrivljenje kralježnice (Rađo, 2000:12).

Djeci predškolske dobi nije potrebno toliko trenirati aerobne sposobnosti već će ih oni razvijati spontano, potrebno im je svakodnevno osigurati prostor i vrijeme za igru. Uvodeći djecu predškolske dobi u sustav redovitog, kontroliranog i organiziranog sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima, postupno ih uvodimo u osnovne principe i vještine neophodne za razvoj i održavanje njihovih kondicijskih sposobnosti, neophodnih za kasniji zdrav i produktivan život.

Na taj se način direktno utječe na poboljšanje funkcioniranja krvožilnog i dišnog sustava, smanjenje postotka masti u tijelu djeteta i uopće smanjenju rizika obolijevanja od bolesti prouzročenih nezdravom načinu života.

### **3.2. Utjecaj sporta na motoričke sposobnosti**

Motorička izvedba kombinacija je temeljnih motoričkih vještina i komponenti povezanih s fitnessom. Motorička izvedba važna je za razvoj fizičkih, psiholoških i društvenih kompetencija kod djece i adolescenata, a vjerojatno je i vrlo važan čimbenik u razvoju aktivnog načina života. Motorička izvedba također je vjerojatno važan čimbenik u razvoju dobrih sportskih vještina i tjelesnih aktivnosti (Vallence i sur., 2019).

Slijedom navedenog djeca koja imaju tendenciju aktivnog tipa temperamenta, kao i djeca koja pokazuju upornost pred izazovima mogu biti motivirana i ustrajna u učenju i uvježbavanju motoričkih zadataka. Stoga su ovi zaključci očekivani i logični. Dijete aktivnog temperamenta može brže reagirati. Posljedično, dijete će dobiti više prilika za kretanje uz povećanje broja ponavljanja. Neprimjetno, dijete će također dobiti više mogućnosti za obavljanje motoričkih zadataka (Saudino, 2005: 214). Da bi se naučile nove vještine, osoba mora biti sposobna koncentrirati se i zadržati fokus čak iako se vještina u početku može činiti izazovnom ili čak teškom. Obje osobine temperamenta mogu utjecati na razvoj motoričkih sposobnosti. Stoga je važno da roditelji, kao i odgajatelji i učitelji budu svjesni ovih pojedinačnih čimbenika ako žele poticati i podržavati razvoj motoričkih sposobnosti svoje djece.

### **3.3. Utjecaj sporta na kognitivne sposobnosti**

Kognitivne sposobnosti odnose se na sposobnost identificiranja i prikupljanja informacija o okolišu kako bi se one integrirale s postojećim znanjem (Mandolesi i sur., 2018). Sportaši mogu sudjelovati u vizualnom treningu za poboljšanje kognitivnih vještina. Vizualni trening ne poboljšava vid, ali poboljšava gore navedene vizualne sposobnosti.

Na primjer, sportaši mogu trenirati bolji vizualni fokus gledajući predmet u blizini, a zatim brzo ponovno fokusirajući svoj vid na predmet daleko. Ponavljajući ovu vježbu, sportaši mogu ponovno fokusirati svoje oči i procijeniti detalje koji su blizu i daleko. Sportaši također mogu raditi vježbe za poboljšanje percepcije dubine, periferne svijesti i mnogih drugih vizualnih vještina koje bi im mogle pomoći da budu bolji u svom sportu (Mandolesi i sur., 2018).

Mnogi dokazi pokazuju da tjelesno vježbanje utječe na elastičnost mozga, utječući na kogniciju i dobrobit. Zapravo, eksperimentalne i kliničke studije su izvijestile da tjelesno vježbanje izaziva strukturne i funkcionalne promjene u mozgu, određujući ogromne biološke i psihološke dobrobiti (Mandolesi i sur., 2018).

Nekoliko je mehanizama iza utjecaja sporta na kognitivne sposobnosti. Dok neki istraživači smatraju da se to događa zbog prijenosa vještina odnosno procesa u kojem treniranje jedne vještine (npr. motoričkih funkcija) dovodi do veće izvedbe u drugoj (npr. prostorne vještine), drugi se oslanjaju na fiziološke čimbenike (Hernández-Mendo i sur., 2019).

Konkretno, obogaćene kognitivne vještine mogu biti povećanje dotoka krvi u mozak, stimulacija sinaptičke plastičnosti ili neurogeneza u hipokampusu, područje mozga povezano s pamćenjem, prostornim vještinama i drugim kognitivnim funkcijama (Hernández-Mendo i sur., 2019).

To također može imati veze s moždanim neurotrofnim faktorom, proteinom koji podržava preživljavanje postojećih neurona i potiče rast novih (Hernández-Mendo i sur., 2019). Sport također jača motoričko-kognitivnu mrežu, poboljšavajući prijenos signala između područja mozga odgovornih za motoričke i kognitivne vještine.

Odnos između tjelesne aktivnosti i kognitivnih vještina proučava se dugo vremena, a većina istraživanja usmjerena je na odnos između sporta i izvršnih funkcija. Izvršne funkcije skup su kognitivnih vještina koje omogućuju izvršavanje složenih zadataka kao što su donošenje odluka, planiranje, mentalna fleksibilnost, radna memorija, samokontrola itd. Neka istraživanja pokazuju da se što se više djece kreću i igraju vani, bolje im je radna memorija i samokontrola (Hernández-Mendo i sur., 2019).

### 3.4. Utjecaj sporta na socijalni razvoj djece i mladih

Tjelesna aktivnost ima golem utjecaj ne samo na tjelesno zdravlje i razvoj djece, već i na njihovo psihičko i socijalno zdravlje. Konkretnije, sport može imati čak i veći utjecaj na ova područja rasta dok se pritom poboljšavaju društvene vještine (Eime i sur., 2013). Sport djeci pruža savršen izlaz da ostanu aktivni dok se zabavljaju i uče vrijedne životne vještine. Sport povećava vjerojatnost da djeca ostanu aktivna, omogućuje im bolji san i održava njihovu mentalnu oštrinu. Nedavne studije su otkrile da su povećane razine tjelesne aktivnosti izravno povezane s kasnijim školskim uspjehom, posebno u područjima matematike, čitanja i zadržavanja informacija (Eime i sur., 2013).

Osim učenja novih tjelesnih vještina sport donosi više razvojnih koristi. Na primjer, djeca mogu učiti o usponima i padovima tijekom života (Eime i sur., 2013). Na primjer, kada se bave sportom djeca će naučiti gubiti. Uključivanje u ovakve tjelesne aktivnosti izvrsna je prilika da se nauči kako biti dobar gubitnik. Gubitak je važan dio otpornosti na životna razočaranja. Kad djeca gube, uče kako se nositi s neugodnim iskustvima i oporaviti se od razočaranja (Eime i sur., 2013).

Osim toga, sport pomaže djetetu da nauči kako pozitivno kanalizirati negativne osjećaje dok kontrolira svoje emocije. Također, pomaže djeci da razviju strpljenje. Razumjet će da je potrebno puno vježbe da bi učili u školi i poboljšali svoje fizičke vještine.

Nadalje, sport ne samo da može pomoći u poticanju djece na veću tjelesnu aktivnost, već ih također pomaže naučiti vrijedne vještine i životne lekcije koje mogu nositi sa sobom kroz odraslu dob. Odrastanje može biti teško, ostavljajući mnoge mlade s osjećajem neadekvatnosti, no pokazalo se da sport pomaže u povećanju samopoštovanja i samopouzdanja kod djece (Eime i sur., 2013).

Sport povećava individualno samopouzdanje djeteta te pomaže da djeca ostanu društvena. Društvene vještine koje se uče ili unapređuju kroz sport dok pomažu djeci da izrastu u uspješne odrasle osobe uključuju (Eime i sur., 2013):

- timski rad,
- poštena igra,
- komunikacija,

- poštivanje drugih,
- sposobnost poštivanja pravila,
- neovisnost,
- rukovodstvo.

Istraživanja su pokazala da tjelesne aktivnosti pozitivno utječu na to kako se dijete osjeća. Ovo djeluje tako da stimulira kemikalije u mozgu odgovorne za to da se osjeća dobro. Stoga će redovito bavljenje sportom poboljšati emocionalno stanje djece (Eime i sur., 2013). Pozitivno utječe i na samopoštovanje. Istraživanja su pokazala da podrška tima i trenera pomaže djeci da se osjećaju bolje u vezi sebe. Na primjer, kada se dijete dobro ponaša, kao što je postizanje gola u nogometu i kada ga se bodri, to ima pozitivan učinak na njegovo samopouzdanje.

Timska igra, bez obzira na sport, pomoći će djeci da razviju društvene vještine koje su im potrebne u životu. Timovi u sportu uče djecu da budu manje sebična i da surađuju. Također ih uči da nauče slušati svoje vršnjake, što poboljšava njihove vještine slušanja i razumijevanja. Osjećaj pripadnosti još je jedna dobrobit sporta za djecu. Djeca mogu izgraditi društveni krug i steći nove prijatelje izvan škole.

Sport je izvrstan način da se djeca održe aktivnima, ali jasno nudi niz prednosti koje se protežu mnogo dalje od toga. Sport ne samo da pomaže djeci u procesu razvoja, već im daje potrebne vještine za uspjeh kasnije u životu. Sport potiče (Eime i sur., 2013):

- sudjelovanje,
- timski rad,
- disciplinu,
- prihvaćanje pravila,
- toleranciju,
- uključenost,
- ravnopravnost spolova.

Kod mladih utječe na povećanje samopoštovanja i pomoći u stvaranju čvrstih društvenih veza. Sport ima sposobnost ujediniti ljude različitog podrijetla u zajedničkom interesu i potaknuti osjećaj pripadnosti. Taj se fokus ne odnosi samo na bavljenje sportom, ili čak na rezultat, već se proteže na angažman i podršku širim aktivnostima koje sport promiče.

## 4. VAŽNOST SPORTA ZA RAZVOJ PREDŠKOLSKOG DJETETA

Sport je zabavan i zdrav način da se zaokupi djecu, a izlaganje djece sportu u ranoj dobi također može koristiti njihovom ukupnom razvoju. Sport je stoljećima ljudima donosio prijateljstvo, jedinstvo i sreću, a koristio je svima, i mladima i starima. Ali doprinos koji ima mentalnom i fizičkom razvoju djece mogao bi se smatrati njegovim najvećim rezultatom (Hernández-Mendo i sur., 2019).

Slijedom navedenog, istraživanja u području medicine pokazala su da bi vođenje aktivnog načina života od mladosti moglo smanjiti šanse za dobivanje ozbiljnih zdravstvenih stanja, uključujući dijabetes, slabe kosti i probleme s krvnim tlakom kasnije u životu. Druge važne zdravstvene dobrobiti uključuju bolju koordinaciju i ravnotežu, bolji san i smanjen rizik od dijabetesa.

Slično kao i odrasli, djeca su također izložena riziku da dožive visoku razinu stresa, osobito s našim trenutačnim globalnim problemima. Ako se tim stresom iz djetinjstva loše upravlja, djeca mogu biti izložena riziku od razvoja anksioznih poremećaja. Vježbanje pomaže u prevenciji stresa i tjeskobe aktiviranjem dijelova mozga koji oslobađaju kemikalije za dobar osjećaj. Ove kemikalije poznate su kao neurotransmiteri, a uključuju endorfine, dopamin, norepinefrin i serotonin (Hernández-Mendo i sur., 2019). Neurotransmiteri su ključni u regulaciji raspoloženja i otpuštaju se kada sudjelujete u tjelesnoj aktivnosti. Dakle, kada su djeca aktivna, ona učinkovito upravljaju svojim razinama stresa, a da toga nisu ni svjesna (Eime i sur., 2013).

Sudjelovanje u sportskim programima od malih nogu ima snažnu vezu s poboljšanim akademskim učinkom i ukupnim kognitivnim razvojem tijekom vremena. Studije su pokazale bolje rezultate na testovima, pozitivnije stavove, veće mogućnosti za postizanje uspjeha izvan učionice, kao i bolje ponašanje u razredu i raspon pažnje kod djece koja se bave sportom od malih nogu.

Vještine kao što su poštenje, timski rad, predanost, poštovanje prema drugima i razumijevanje pravila, koje se mogu razviti kroz bavljenje sportom, mogu uvelike pridonijeti cjelokupnom razvoju djeteta (Eime i sur., 2013). Natjecateljski aspekt sporta također može pomoći u poučavanju djece kako se zrelo nositi s pobjedom i gubitkom.



#### 4.1. Potreba djece za sportom

Sport je dio ljudske kulture i u određenoj mjeri dotiče gotovo svačiji život. Uključivanje djeteta u sport ima mnoge prednosti, međutim, neki roditelji također imaju opravdane brige o uključivanju svog djeteta u sport, kao što su vremenske obveze i mogućnost ozljeda. Roditelji poznaju svoje dijete, ali općenito, dobrobiti bavljenja sportom daleko nadmašuju nedostatke (Eime i sur., 2013). Bavljenje sportom vitalni je aspekt tjelesnog i mentalnog razvoja djeteta. Omogućuje im da izgrade disciplinu, timski rad i vještine vođenja te da ostanu aktivni i zdravi. To je ugodna i društvena aktivnost koja potiče prijateljstva i pruža osjećaj pripadnosti zajednici.

Slijedom navedenog, djetetov glavni oblik interakcije sa svijetom je kroz fizički dodir i igru. Djeca podižu stvari i ispituju ih rukama. Nauče uzbudljiv osjećaj trčanja i vjetra. Načela poput timskog rada, prijateljstva i zabave prirodno proizlaze iz ovih aktivnosti i tvore neuronske veze koje uvelike pridonose emocionalnom i intelektualnom rastu djeteta (Eime i sur., 2013).

Osim fizičkih i mentalnih dobrobiti, sport također može pomoći djeci da razviju važne životne vještine. Na primjer, bavljenje sportom može naučiti djecu kako postaviti i postići ciljeve, nositi se s neuspjehom i uspjehom te raditi kao dio tima. Ove vještine mogu pomoći djeci u svim aspektima njihovih života, kako sada tako i u budućnosti (Eime i sur., 2013).

Osim fizičkih i mentalnih dobrobiti, sport također može pomoći djeci da razviju važne životne vještine. Na primjer, može ih naučiti kako postaviti i postići ciljeve, nositi se s neuspjehom i uspjehom te raditi kao dio tima. Ove vještine mogu pomoći djeci u svim aspektima njihovih života, kako sada tako i u budućnosti. Stoga je poticanje djece na bavljenje sportom pametan izbor za roditelje i skrbnike (Felfe, Lechner i Steinmayr, 2011). Sport je dobar za djecu iz raznih razloga. Fizički, bavljenje sportom pomaže djeci razviti snagu, izdržljivost i koordinaciju. Također im pomaže u održavanju zdrave tjelesne težine i smanjenju rizika od kroničnih bolesti. Psihički, sport može pomoći djeci da razviju disciplinu, fokus i samopouzdanje.

Štoviše, sport također omogućuje djeci da nauče o disciplini, upravljanju vremenom i predanosti, koji su ključni za osobni rast i razvoj. Nadalje, sport omogućuje djeci druženje i sklapanje prijateljstava. Također može potaknuti prijateljstva, pripadnost i

osjećaj zajedništva (Eime i sur., 2013). Osim toga, bavljenje sportom može djeci pružiti zdrav odušak za stres i emocije te im omogućiti da se pozitivno izraze.

#### *4.1.1. Djelovanje sporta na zdravlje djeteta*

Sva djeca i roditelji trebaju znati da je sport iskustvo koje može promijeniti djetetov životni stil, uključuje veliki utjecaj na djetetov karakter ili ponašanje. Kako bi pomogli djeci da ne budu ovisna o napravama ili tehnologiji, roditelji bi ih trebali poticati i angažirati da rade važnije stvari poput bavljenja sportom, ne samo u vrtiću i školi, već i svugdje i bilo kada (Eime i sur., 2013).

Danas je važnije nego ikad da djeca budu aktivna kako bi se spriječila pretilost u dječjoj dobi. Tjelesna aktivnost u djetinjstvu ima mnoge fizičke i mentalne prednosti, uključujući zdrav rast i razvoj. No, iznad svega, daje im priliku za interakciju s drugom djecom. Sport će im omogućiti da razviju jake i zdrave kosti te će ih zaštititi od bolesti koje se manifestiraju u odrasloj dobi.

Slijedom navedenog organizirani, dobro strukturirani sportovi za mlade i stalne tjelesne aktivnosti mogu djeci i adolescentima pružiti mnoge dobrobiti. Pozitivna iskustva koja donose sport i aktivan način života igraju važnu ulogu u životu mlade osobe.

#### *4.1.2. Uloga odraslih osoba u sportu*

Sudjelovanje u sportu često se povezuje s pozitivnim razvojnim ishodima za socijalno ugroženu mladež (Super i sur., 2017: 20). Mnogi roditelji potiču svoju djecu da se bave sportom, ne zato što su sportski ljubitelji, već zato što znaju da sport može imati pozitivnu ulogu u razvoju djeteta. Ono što većina roditelja ne zna jest da te dobrobiti ne istječu s djetinjstvom - bavljenje sportom kao odrasla osoba također pruža obilje fizičkih, mentalnih i društvenih dobrobiti.

Stoga roditelji igraju ključnu ulogu u sportsko obrazovnom iskustvu mladih. Oni su odgovorni za uvođenje svoje djece u tjelesni ili sportski odgoj i njihovo je uključivanje povezano sa sudjelovanjem u sportu u ranim fazama (Bonavolontà i sur., 2021).

Štoviše, roditelji su ti koji su odgovorni za upoznavanje svoje djece s tjelesnom i sportskom aktivnošću osiguravajući prijevoz, pristup, obrazovnu te emocionalnu i ekonomsku podršku.

Naime, roditelji dovode svoju djecu na mjesto natjecanja i tamo ostaju, što znači da roditelji potencijalno mogu višestruko utjecati na dijete i njegovo ponašanje. Podrška roditelja povezana je s nekoliko čimbenika povezanih sa sudjelovanjem u sportu, kao što su dječji užitek i entuzijazam, autonomija i samopoimanje sportskih vještina. Pritisak roditelja je, umjesto toga, povezan s negativnim ishodima povezanim sa sportskim učinkom, kao što su percepcija prijeteće okoline, nezadovoljstvo, tjeskoba i negativan utjecaj.



*Slika 3.* Aktivnost djece sa roditeljima (Izvor: Sports browser - <https://sportsbrowser.net/oldest-sports/> (pristupljeno 10.07.2023.))

Svi navedeni aspekti zajedno s tjelesnom aktivnošću roditelja pridonose definiranju njihovih stavova i ponašanja prema sportskom iskustvu njihove djece. Uključivanje roditelja i potencijalni pritisak na dječji sportski obrazovni proces ključni su i nužni za ispitivanje, jer ti aspekti mogu uvjetovati trud djece u tim aktivnostima.

Neki su istraživači osim pozitivnog utjecaja roditeljske podrške izvijestili i o negativnim aspektima. Doista, studije su pokazale da su roditeljska očekivanja izvor stresa među

mladim sportašima, vjerojatno zbog svijesti o trudu njihovih roditelja (Bonavolontà i sur., 2021).

Slijedom navedenog treneri, i učinkovitije, sportski edukatori, mogu stvoriti motivacijsku i obrazovnu pozitivnu klimu koja može pomoći roditeljima da budu podrška bez pritiska. Ovo zajedničko partnerstvo također bi moglo pomoći u prevenciji sagorijevanja i odustajanja.

Štoviše, kako bi se razvila učinkovita strategija za pozitivnu uključenost roditelja, preporučljiv je pristup koji bi kombinirao i integrirao djelovanje sportskih pedagoga sa sportskim psiholozima u neformalnim kontekstima (kao što su rekreativni timovi), gdje se većina sportskih aktivnosti odvija.

U ovoj perspektivi treba istaknuti važnost prisutnosti sportskog pedagoga (tj. učitelja), po mogućnosti rekonceptualizacijom figure trenera koji mora imati nekoliko temeljnih međusobno povezanih kompetencija.

Kada roditelje pitaju o najdražim trenucima provedenim sa svojom djecom, jedna od najčešćih stvari koju će primijetiti je vrijeme koje su provodili zajedno radeći fizičke aktivnosti. Bilo da se radi o treniranju nogometnog tima njihovog djeteta, zajedničkoj ljubavi prema prirodi ili druženju u bazenu, fizička aktivnost visoko je na popisu pozitivnih obiteljskih iskustava te to svakako treba uzeti u obzir.

#### **4.2. Prednosti bavljenja sportom za predškolsko dijete**

Brojne su prednosti dječjeg bavljenja sportom. Atletika je važan dio razvoja djeteta, a bavljenje sportom ima dugotrajan pozitivan učinak na djecu. Postoji mnogo dobrih razloga da se djecu uključi u sport, a sva djeca mogu imati koristi od bavljenja sportom. Učinci bavljenja sportom u djetinjstvu daleko nadilaze fizički i mogu utjecati na dijete mentalno, emocionalno i socijalno.

Najočitija korist od igranja timskog sporta je fizička. Uz prevalenciju sjedilačkih aktivnosti u zatvorenim prostorima poput video igrice, računala i televizije, sudjelovanje u organiziranim sportskim aktivnostima ponekad je jedina tjelesna aktivnost koju djeca imaju. Zbog toga je sudjelovanje u organiziranom sportu još važnije. Neke od fizičkih prednosti dječjeg bavljenja sportom uključuju - djeca koja se bave sportom rano nauče

imati bolju kontrolu nad svojim tijelom. To pozitivno utječe na važne motoričke funkcije poput koordinacije, fine i grube motorike te ravnoteže (Frazier, 2023).

Djeca koja razviju ove vještine također razvijaju živčane puteve koji ih podržavaju, a pozitivni učinci mogu trajati cijeli život. Bavljenje sportom pomaže u jačanju mišića što dovodi do ukupnog povećanja snage i izdržljivosti. Osim toga, sportovi obično uključuju različite vrste pokreta, uključujući nagle pokrete i spore, stabilne pokrete.

Prema Nacionalnoj akademiji za sportsku medicinu, sportaši često rade posebne vježbe za razvoj mišića koji se brzo trzaju i sporo trzaju, što potiče razvoj dviju vrsta mišićnog tkiva. Sport može pomoći djeci da razviju i ojačaju obje vrste mišića (Frazier, 2023).

Mnogi roditelji manje su svjesni pozitivnih emocionalnih dobrobiti koje proizlaze iz sudjelovanja mladih u sportu. Emocionalne prednosti atletike za mlade uključuju (Frazier, 2023):

- pozitivna slika o tijelu i zdravo samopouzdanje - djeca koja se bave sportom imaju zdraviji izgled tijela od svojih vršnjaka koji više sjede, osjećaj postignuća koji dolazi sa sportskim natjecanjem također dovodi do zdravijeg osjećaja samopoštovanja,
- smanjenje stresa i pozitivni učinci na raspoloženje - djeca koja se bave sportom mogu ostaviti svoj stres i agresiju na terenu za igru, to može rezultirati smanjenom učestalošću depresije, smanjenjem stresa i povišenim raspoloženjem.

Nadalje, redovito bavljenje sportom može pomoći u izgradnji mladih umova zahtijevajući kreativno i strateško razmišljanje, kao i povećanu usredotočenost i pažnju. I ne samo to, većina sportova uključuje neku vrstu bodovanja, što može pomoći djeci da izoštre svoje mentalne matematičke sposobnosti. Sve te vještine prevode se ne samo u učionicu, već i u vještine potrebne za radnu snagu kasnije u životu. Čak i bez svih drugih dobrobiti sporta, same društvene koristi dovoljan su razlog da se potakne djecu da se bave sportom. Djeca ostvaruju niz društvenih koristi od bavljenja sportom (Frazier, 2023).

Djeca koja se bave sportom imaju manju vjerojatnost da će koristiti droge i alkohol, što bi moglo utjecati na njihovu izvedbu. Djevojke koje se bave sportom također imaju manju vjerojatnost da će postati majke tinejdžerice iz istih razloga.

Bavljenje sportom gradi jake vođe. Vještine vodstva stečene u sportu mogu pomoći djeci da se istaknu u školi, životu i na radnom mjestu. Ovo su samo neke od mnogih dobrobiti koje djeca ostvaruju od bavljenja sportom. Bavljenje sportom može igrati važnu ulogu u razvoju vašeg djeteta.

#### **4.3. Budući razvoj i perspektive sporta u razvoju predškolskog djeteta**

Opće je poznato da je sport vrlo važan za zdravlje i tjelesni razvoj djece jer potiče tjelovježbu, koordinaciju i smanjuje šanse za pretilost kod djece. No, nedavno se pokazalo da bavljenje sportom ne samo da pomaže djeci fizički, već doprinosi cjelokupnom razvoju djetinjstva u akademskom, mentalnom i društvenom smislu, kao što je ranije navedeno u ovom završnom radu. Sport omogućuje djeci da u zabavnom i aktivnom okruženju razviju područja mozga koja nisu dostupna samo učenjem iz knjige.

Povećana sposobnost razumijevanja i primjene informacija koju to djeci daje ne samo da povećava njihov akademski uspjeh, već i njihov kognitivni potencijal. Također, organizirana djeca obično postižu bolje rezultate u školi, a organizirani sport nedvojbeno djeci pruža osjećaj strukture i rutine. Ono što je najvažnije, biti u fizičkoj formi povećava protok krvi u cijelom tijelu i u mozgu, poboljšavajući sveukupnu spoznaju.

Dječje iskustvo u sportu pomaže im u interakciji s vršnjacima, gradi pozitivno samopouzdanje, a brojna su istraživanja pokazala da djeca koja se bave sportom postižu bolje rezultate u školi.

Zabavno okruženje za učenje koje pruža sport objašnjava mnoga naučena ponašanja i karakterne osobine koje ostaju s djecom čak i u njihovim odraslim životima. Strpljenje, radna etika, poštovanje, odlučnost i samopouzdanje predstavljaju vrline koje se mogu steći kroz bavljenje sportom.

Prevladavanje nepovoljnih situacija, stresa i naporan rad na postizanju cilja kao dijete doprinosi samopouzdanju i podsvjesnom razumijevanju kakav je osjećaj, da ne spominjemo što je potrebno, biti uspješan cijeli život. Timski sportovi dodaju još jedan sloj prijateljstva, timskog rada, prihvaćanja drugih i omogućuju djeci da razviju prijateljstva kojima inače ne bi bila izložena.

Iako je društvo, prepuno pretjerano zaštitničkih roditelja, zauzelo stav da djeca nikada u životu ne bi trebala doživjeti neuspjeh u strahu da će to negativno utjecati na njihovo samopouzdanje, neuspjeh je dio života i uvijek će biti (Frazier, 2023).

Negativna iskustva mogu koristiti djetetovu razvoju jednako, ako ne i više, od pozitivnih. Djeca uče i iz svojih uspjeha i iz neuspjeha, a sportsko natjecanje daje im priliku da iskuse i jedno i drugo. Gubitak utakmice, meča uči djecu važnosti marljivog rada, vježbe, odlučnosti i da ništa u životu nije lako.

Iako su ozljede (osobito ozljede glave) stvarna briga pri odabiru sporta kojim će se vaše dijete baviti, ideja o zaštiti djece od svih negativnih iskustava oduzima im sposobnost da prevladaju nevolje. Poučavanje djeteta da preuzme vlasništvo nad svojim uspjesima i neuspjesima priprema ga za svijetlu budućnost i briljiranje u svemu što odluči raditi (Frazier, 2023).

Osim fizičkih i mentalnih dobrobiti, sport također može pomoći djeci da razviju važne životne vještine. Na primjer, bavljenje sportom može naučiti djecu kako postaviti i postići ciljeve, nositi se s neuspjehom i uspjehom te raditi kao dio tima. Ove vještine mogu pomoći djeci u svim aspektima njihovih života, kako sada tako i u budućnosti. Štoviše, sport također omogućuje djeci da nauče o disciplini, upravljanju vremenom i predanosti, koji su ključni za osobni rast i razvoj.

Uz sve dobrobiti za dječji razvoj, roditeljima diljem svijeta postalo je jednostavno uvesti svoju djecu u sport što je ranije moguće. Sport uvelike pridonosi općem uspjehu u životu budući da pruža fizičke, mentalne i emocionalne dobrobiti dok djecu podučava vrijednim vještinama za život. Razvoj pozitivnih navika i karakternih osobina kroz naporan rad i ustrajnost postavlja djeci jake temelje za uspjeh kasnije u životu.

## 5. ZAKLJUČAK

Sport označava sve oblike tjelesne aktivnosti kojima je, povremenim ili organiziranim sudjelovanjem, cilj izražavanje ili poboljšanje tjelesne spremnosti i psihičkog blagostanja, stvaranje društvenih odnosa ili postizanje rezultata u natjecanju na svim razinama. Predškolsko razdoblje je izuzetno važan i osjetljiv period u kojem dijete stječe bogato i raznovrsno iskustvo. U današnjem suvremenom svijetu mnogobrojni roditelji zanemaruju djetetovu biološku potrebu za kretanjem i igrom, te se tako kod djece uskraćuje senzomotorne stimulacije što vrlo nepovoljno djeluje na daljnji djetetov razvoj.

Nadalje, bavljenje sportskom aktivnošću kod predškolske djece pozitivno se utječe na smanjenje pretilosti, potiče razvoj i očuvanje zdravih kostiju, zglobova i mišića. Djeca koja se bave tjelesnom aktivnošću imaju bolje funkcionalne sposobnosti, nižu razinu masnoće u krvi te veće kardio respiratorne sposobnosti. Tjelesna aktivnost pozitivno utječe i na motoričke sposobnosti, a najviše se to odnosi na snagu, koordinaciju, ravnotežu, preciznost dok se kod djevojčica i razvija fleksibilnost. Bavljenje sportom potiče se i pozitivna relacija između aktivnosti i kognitivnog funkcioniranja predškolske djece. Motoričke sposobnosti, motorička znanja i kognitivne sposobnosti se međusobno nadopunjuju te postoji pozitivna korelacija između njih.

Tjelesna aktivnost ima golem utjecaj ne samo na tjelesno zdravlje i razvoj djece, već i na njihovo psihičko i socijalno zdravlje. Konkretnije, sport može imati čak i veći utjecaj na ova područja rasta dok pritom poboljšava društvene vještine. Sva djeca i roditelji trebaju znati da je sport iskustvo koje može promijeniti djetetov životni stil, uključuje veliki utjecaj na djetetov karakter ili ponašanje. Kako bi pomogli djeci da ne budu ovisna o napravama ili tehnologiji, roditelji bi ih trebali poticati i angažirati da rade važnije stvari poput bavljenja sportom, ne samo u vrtiću i školi, već i svugdje i bilo kada. Mnogi roditelji potiču svoju djecu da se bave sportom, ne zato što su sportski ljubitelji, već zato što znaju da sport može imati pozitivnu ulogu u razvoju djeteta. Ono što većina roditelja ne zna jest da te dobrobiti ne istječu s djetinjstvom - bavljenje sportom kao odrasla osoba također pruža obilje fizičkih, mentalnih i društvenih dobrobiti.



Nadalje, redovito bavljenje sportom može pomoći u izgradnji mladih umova zahtijevajući kreativno i strateško razmišljanje, kao i povećanu usredotočenost i pažnju. I ne samo to, većina sportova uključuje neku vrstu bodovanja, što može pomoći djeci da izoštre svoje mentalne matematičke sposobnosti. Dječje iskustvo u sportu pomaže im u interakciji s vršnjacima, gradi pozitivno samopouzdanje, a brojna su istraživanja pokazala da djeca koja se bave sportom postižu bolje rezultate u školi. Zabavno okruženje za učenje koje pruža sport objašnjava mnoga naučena ponašanja i karakterne osobine koje ostaju s djecom čak i u njihovim odraslim životima. Strpljenje, radna etika, poštovanje, odlučnost i samopouzdanje predstavljaju vrline koje se mogu steći kroz bavljenje sportom.

Uz sve dobrobiti za dječji razvoj, roditeljima diljem svijeta postalo je jednostavno uvesti svoju djecu u sport što je ranije moguće. Sport uvelike pridonosi općem uspjehu u životu budući da pruža fizičke, mentalne i emocionalne dobrobiti dok djecu podučava vrijednim vještinama za život. Razvoj pozitivnih navika i karakternih osobina kroz naporan rad i ustrajnost postavlja djeci jake temelje za uspjeh kasnije u životu.

## 6. LITERATURA

1. Bonavolontà, V., et.al. (2021.). The Role of Parental Involvement in Youth Sport Experience: Perceived and Desired Behavior by Male Soccer Players. *Int J Environ Res Public Health* 18, 1-17.
2. Council of Europe - <https://www.coe.int/en/web/sport/european-sports-charter> (pristupljeno 01.07.2023.)
3. Eime, R., Harvey, J. i Charity, M. (2020). Sport participation settings: where and 'how' do Australians play sport?. *BMC Public Health* 20
4. Eime, R.M., et.al. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 10, 1-15.
5. Felfe, C., Lechner, M. i Steinmayr, A. (2011). Sports and Child Development. *PLoS ONE* 11
6. Frazier, K. (2020). *Benefits of Playing Sports for Kids*. dostupno na: <https://www.lovetoknow.com/parenting/kids/benefits-kids-playing-sports> (pristupljeno 11.07.2023.)
7. Hautbois, C. i Desbordes, M. (2008). *Sport et Marketing Public*. Paris. Economica
8. Hernández-Mendo, A., et.al. (2019). *Physical Activity, Sports Practice, and Cognitive Functioning: The Current Research Status*. dostupno na: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02658/full> (pristupljeno 11.07.2023.)
9. Ives, J. (2020). *Participation in organized sports can improve children's motor skills*. dostupno na: <https://www.news-medical.net/news/20200527/Participation-in-organized-sports-can-improve-childrens-motor-skills.aspx> (pristupljeno 10.07.2023.)
10. Kutteroff, A. i Behrens, P. (2006). *KIM Studie 2006: Kinder und Medien, Computer und Internet*. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest
11. Mandolesi, L., et.al. (2018). *Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits*. dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5934999/> (pristupljeno 11.07.2023.)

12. Mišigoj-Duraković, M., et.al.(1999). *Tjelesno vježba i zdravlje*. Zagreb: Grafos
13. Ms Susheela, M. (2021). Importance of Sports in Education and life. *International Journal of Research in Engineering and Science* 9, 71-73.
14. Parry, J. (2023). On the Definition of Sport. *Sport, Ethics and Philosophy* 17, 49-57.
15. Pop, C.L. (2013). The Modern Olympic Games—A Globalised Cultural and Sporting Event. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 92, 1-15.
16. Prskalo, I. i Sporiš, G.(2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga
17. Rađo, I. (2000). *Izdržljivost nogometaša*. Mostar: Pedagoška akademija
18. Saudino, K. J. (2005). Behavioral Genetics and Child Temperament. *J Dev Behav Pediatr* 26., 214–223.
19. Seippel, O. (2006). The Meanings of Sport: Fun, Health, Beauty or Community?. *Sport in Society* 9., 51–70.
20. Super, S., et.al. (2017). How young adults reflect on the role of sport in their socially vulnerable childhood. *Qualitative ReseaRch in spoRt, exeRcise and health* 20, 20–34.
21. Vallence, A.M., et.al. (2019). *Childhood motor performance is increased by participation in organized sport: the CHAMPS Study-DK*. dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6908570/> (pristupljeno 11.07.2023.)
22. Young, D.C. (2004). *A Brief History of the Olympic Games*. USA: BLACKWELL PUBLISHING
23. *Zakon o sportu*, NN 141/22

## POPIS SLIKA

Slika 1. Počeci sportova (izvor: Sports browser - <a href="https://sportsbrowser.net/oldest-sports/">https://sportsbrowser.net/oldest-sports/</a> (pristupljeno 10.07.2023.).....	5
Slika 2. Trčanje djece (izvor: Sports browser - <a href="https://sportsbrowser.net/oldest-sports/">https://sportsbrowser.net/oldest-sports/</a> (pristupljeno 10.07.2023.).....	10
Slika 3. Aktivnost djece sa roditeljima(Izvor: Sports browser - <a href="https://sportsbrowser.net/oldest-sports/">https://sportsbrowser.net/oldest-sports/</a> (pristupljeno 10.07.2023.) .....	21

## SAŽETAK

U današnjem svijetu mnogobrojni roditelji zanemaruju djetetovu biološku potrebu za kretanjem i igrom, te se tako kod djece uskraćuje senzomotorne stimulacije što vrlo nepovoljno djeluje na daljnji djetetov razvoj. Bavljenje sportskom aktivnošću kod predškolske djece pozitivno se utječe na smanjenje pretilosti, potiče razvoj i očuvanje zdravih kostiju, zglobova i mišića. Djeca koja se bave tjelesnom aktivnošću imaju bolje funkcionalne sposobnosti, nižu razinu masnoće u krvi te veće kardio respiratorne sposobnosti. Tjelesna aktivnost pozitivno utječe i na motoričke sposobnosti, a najviše se to odnosi na snagu, koordinaciju, ravnotežu, preciznost i fleksibilnost. Bavljenje sportom potiče pozitivnu relaciju između aktivnosti i kognitivnog funkcioniranja predškolske djece. Motoričke sposobnosti, motorička znanja i kognitivne sposobnosti se međusobno nadopunjuju te postoji pozitivna korelacija između njih. Redovito bavljenje sportom može pomoći u izgradnji mladih umova zahtijevajući kreativno i strateško razmišljanje, kao i povećanu usredotočenost i pažnju. Sport uvelike pridonosi općem uspjehu u životu budući da pruža fizičke, mentalne i emocionalne dobrobiti dok djecu podučava vrijednim vještinama za život. Razvoj pozitivnih navika i karakternih osobina kroz naporan rad i ustrajnost postavlja djeci jake temelje za kasniji uspjeh u životu.

*Ključne riječi:* sport, razvoj djeteta, dobrobiti sporta, uspjeh

## **ABSTRACT**

In today's world, many parents ignore the child's biological need for movement and play, thus children are deprived of sensorimotor stimulation, which has a very unfavorable effect on the child's further development. Playing sports in preschool children has a positive effect on the reduction of obesity, promotes the development and preservation of healthy bones, joints and muscles. Children who engage in physical activity have better functional abilities, lower levels of fat in the blood and greater cardiorespiratory abilities. Physical activity also has a positive effect on motor skills, and this mostly refers to strength, coordination, balance, precision and flexibility. Playing sports promotes a positive relationship between the activity and the cognitive functioning of preschool children. Motor abilities, motor knowledge and cognitive abilities complement each other and there is a positive correlation between them. Playing sports regularly can help build young minds by requiring creative and strategic thinking, as well as increased focus and attention. Sports contribute greatly to overall success in life as they provide physical, mental and emotional benefits while teaching children valuable life skills. The development of positive habits and character traits through hard work and perseverance lays children a strong foundation for later success in life.

*Key words:* sport, child development, benefits of sport, success