

Tjelesna aktivnost kao odgojna vrijednost



Odgoj danas za sutra:

Premošćivanje jaza između učionice i realnosti

3. međunarodna znanstvena i umjetnička konferencija
Učiteljskoga fakulteta Sveučilišta u Zagrebu Suvremene
teme u odgoju i obrazovanju – STOO4 u suradnji s
Hrvatskom akademijom znanosti i umjetnosti

Marko Badrić¹, Leona Roca²

¹ Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, marko.badric@gmail.com

² Osnovna škola Mladost, Lekenik

Sekcija - Kineziološka edukacija i sport

Broj rada: 59

Kategorija članka: Pregledni rad

Sažetak

Cilj ovog rada je analiza odgoja odnosno odgojnih vrijednosti s aspekta tjelesne aktivnosti s ciljem dobivanja što kvalitetnijih informacija o stvaranju zdravog životnog stila učenika. Tjelesno kretanje odnosno aktivnost smatra se jednom od najvažnijih ljudskih životnih potreba. Sama činjenica koja je znanstveno dokazana u brojnim dosadašnjim istraživanjima odnosi se na to da se danas čovjek nedovoljno kreće i da time direktno svoje zdravlje dovodi u zdravstveni rizik. Tjelesna neaktivnost zauzela je razmjere pandemije koja se danas događa u životu mladih. Pregledom dosadašnjih istraživanja utvrđeno je da su tjelesna aktivnost i nekretanje snažni prediktori narušenog zdravlja kod djece i mladih. Odgoj je jedna od komponenti obrazovnih sustava pomoću čijih bi se vrijednosti pokušalo usaditi stvaranje navike cjeloživotnog tjelesnog vježbanja. Kontinuirano participiranje u tjelesnoj aktivnosti učenika moguće je ostvariti samo sa sadržajima tjelesnog vježbanja koji će izazvati osjećaj motiviranosti i zadovoljstva. Navedene činjenice promatraju se kroz prizmu napretka svakog djeteta odnosno učenika te se raspravlja može li se kroz sustav školstva pružiti djeci i učenicima mogućnost za usvajanje odgojnih vrijednosti za tjelesno vježbanje. Naglašena je značajna uloga odgoja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi uzimajući u obzir sve činjenice te se time osigurava bolja, kvalitetnija i zdravija budućnost djece svih dobni skupina, ali i cjelokupnog društva. Djeca današnjice okružena su bezbrojnim suvremenim izvorima koji im nude da u kratkom vremenu pristupe velikom broju različitih sadržaja. Zbog brojnosti tih sadržaja ni na čemu ne zadržavaju pažnju i koncentraciju dulje vrijeme. Nemogućnost zadržavanja pažnje i koncentracije otežava savladavanje obrazovnih sadržaja te je potrebno uvoditi kraće tjelesne aktivnosti tijekom nastavnog procesa koje će doprinijeti njihovoj koncentraciji, ali i motiviranosti.

Ključne riječi

odgoj; škola; tjelesna i zdravstvena kultura; tjelesno vježbanje; zdravlje

Uvod

Istraživanja govore kako odgoj postoji već dvije do tri tisuće godina kao više ili manje organizirana društvena funkcija, ali se u punom smislu javlja početkom 19. stoljeća kada dolazi do javnog odgoja i obrazovanja (Vujčić, 2013). Čovjeka kultura i odgoj čine različitim od drugih živih bića (Senković,

2017). Rođenjem vrijednosti nisu usađene već ih enkulturacijom pojedinac uči i stvara. Važna sastavnica odgoja su vrijednosti kojima ga se promiče, a one se nalaze u kurikulumima (Rakić i Vukušić, 2010). Miljković (2009) odgoj smatra cjelokupnim uravnoteženim funkcioniranjem čovjekova tijela, uma i srca, dok Polić (2001) odgoj definira kao posebnost koja čovjeka razlikuje od ostalih živih bića. Snažan utjecaj na djetetov odgoj imaju čimbenici poput obitelji, škole i crkve dok Tafrā (2015) odgojem smatra znanje kreiranja mogućnosti čovjeka i njegovog integriranja u društvenoj službi. Odgoj je utemeljen na vrijednostima koje predstavljaju motive, ideale, odnosno krajnje intencije ljudskih htjenja te je odgoj jedinstvena ljudska aktivnost čovjekovog postajanja ljudskim bićem. Procesom odgoja razvijaju se vrijednosti i ljudska zajednica, a ljudi se formiraju kao vrijednosna bića (Vukasović, 1987). Organizacija odgoja kod ljudi je svjestan, ciljani i planski proces. Proces odgoja temelji se na prenošenju dosadašnjih iskustava na nove naraštaje i gradi se na vrijednostima ljudskog postojanja koje se dijele na općeljudske vrijednosti, društvene i personalne vrijednosti (Vukasović, 1989).

Matijević i suradnici (2016) odgoj tumače kao vrijednosti koje se prenose s koljena na koljeno, tj. prenošenje znanja i iskustva s generacije na generaciju s ciljem napretka. Odgoj je sredstvo čovjekova postojanja, njegova sudbina te je svaki čovjek ovisan o odgoju (Vujčić, 2013). Odgoj određuje čovjekovo ponašanje, time i tijek njegova cjelokupnog razvoja. Odgoj je u principu razvoj čovjeka sa svim njegovim ljudskim osobinama, što se simbolično prikazuje glavom, rukom i srcem. Takav odgoj se odnosi na razvoj psihomotoričkog (razvoj motoričkih sposobnosti i vještina), kognitivnog (usvajanje znanja, razvoj mentalnih sposobnosti) i afektivnog (razvoj karakternih osobina, vrlina, stajališta, vrijednosti) područja (Matijević i sur., 2016). Odgoj je jedan od temelja razvijanja i održanja ljudske vrste i smatra se kao stalna društvena kategorija. Isto tako, odgoj ima bitno značenje u razvitku svakog pojedinog čovjeka; razvitku njegovih tjelesnih, intelektualnih, estetskih, moralnih i radnih sposobnosti, razvitku racionalne, emocionalne i voljne sfere čovjekove osobnosti. Stoga odgoj i jest proces izgrađivanja i razvoja čovjeka kao humanog ljudskog bića (Vukasović, 1998).

Perspektiva tijeka života sugerira na važnost teorijske pozornosti na razlike u životnim fazama. Dosadašnja istraživanja na adolescentima i odraslima otkrila su da se zdravstveno ponašanje i obrasci zdravih životnih stilova mijenjaju tijekom života (Frech, 2012). Zdravstvena i tjelesna pismenost su konstrukti učenja koji služe kao temelj za osnaživanje svih pojedinaca i društava za usvajanje, održavanje i uživanje u aktivnom, zdravom i održivom stilu života (Dudley, 2015). Kretanje kao optimalna tjelesna aktivnost, je jedan od nezamjenjivih uvjeta za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja, očuvanjem i unaprjeđenjem funkcije organa, organskih sustava i organizma u cjelini te prevencijom niza suvremenih kroničnih ne zaraznih bolesti. Svako neprimjereno ograničavanje tjelesne aktivnosti suprotno je ljudskoj biološkoj prirodi. Morbogeno djelovanje hipokinezije u početku izaziva samo funkcionalno slabljenje, dok kasnije nastaju i karakteristične kliničke promjene (Heimer, 2015). Tjelesna aktivnost kao pojam koji se veže uz motoričko kretanje spominje se u gotovo svim znanstvenim i stručnim publikacijama. Dosadašnja istraživanja pokazuju da je tjelesni odgoj u školi povezan s pozitivnim ishodima koji se primjerice odnose na zdrav način života, psihološko blagostanje i akademski uspjeh (Wiium, 2021). Jedna od odrednica suvremenog odgoja je i briga o vlastitom zdravlju koja se prvenstveno očituje s kineziološkog gledišta. Život u suvremenom društvu obilježen je ubrzanim napretkom (tehnoški, profesionalni i životni) te takav način života djeluje na čovjeka u pozitivnom ali i negativnom kontekstu te zasigurno ostavlja posljedice po zdravlje suvremenog čovjeka. Upravo te činjenice govore da odgojno obrazovni

sustav mora pripremiti djecu i mlade te ih osposobiti za život u suvremenim uvjetima. Sve veća količina znanja koja posjeduje kineziološka znanost o vrijednosti tjelesne aktivnosti još uvijek nije dovoljno jamstvo za učinkovito iskorištavanje ovih otkrića u stvarnom životu. Osiguravanjem učinkovitog prijenosa tih spoznaja u obrazovni sustav može se očekivati i osigurati veći doprinos tjelesne i zdravstvene kulture u pripremi i obuci djece i mladih za život u budućnosti (Findak 2019). Koristeći podignutu svijest o mnogim pozitivnim doprinosima tjelesnog odgoja u školama, izuzetno je važno uključiti djecu u tjelesnu aktivnost na način koji promiče ugodno okruženje i njihovo kretanje (Blain i sur., 2022).

U ovom radu analiziraju se različiti pogledi na odgoj reflektiran kroz modernu sustav obrazovanja. Također, pružit će se jasniji pregled na ulogu odgoja u prostoru kineziološke aktivnosti i tjelesnog vježbanja djece i učenika. Kritičkim osvrtom kroz razne teorije koje se razilaze u svojim pogledima na problematiku, tumači se koncept odgojnih vrijednosti za buduće generacije. Odgojne vrijednosti unutar tjelesnog aktiviteta djece i učenika mogu biti predmet daljnjih istraživanja s ciljem razumijevanja pojava i veza unutar opisanog koncepta.

Cilj ovog rada je analiza odgoja i odgojnih vrijednosti s aspekta tjelesne aktivnosti s ciljem dobivanja što kvalitetnijih informacija o stvaranju zdravog životnog stila učenika.

Tjelesna aktivnost u suvremenim uvjetima života

Tjelesna aktivnost kao pojam vezan je uz motoričko kretanje čovjeka. Tjelesna aktivnost jedna je od osnovnih ljudskih funkcija i najvažnijih zdravstvenih odrednica povezanih s načinom života. Tijekom godina čovjekovo se tijelo razvijalo u složeni organizam koji je sposoban izvoditi ogroman broj motoričkih zadataka (Jurko i sur., 2015). Tjelesna aktivnost definirana je od strane Svjetske zdravstvene organizacije (World Health Organization 2010) kao bilo koji tjelesni pokret producirana od skeletnih mišića koji zahtijeva korištenje energije. Gal i suradnici (2005) kada govore o tjelesnoj aktivnosti govore o cjelini koja se sastoji od svih pokreta u svakodnevnom životu, uključujući i rad, rekreaciju i sportske aktivnosti te je kategorizirana u razinama intenziteta od lagane do umjerene te do snažne razine tjelesne aktivnosti. Tjelesna aktivnost definira se kao svaki pokret tijela koji se izvodi aktivacijom skeletnih mišića, a pri tome rezultira potrošnjom energije (Caspersen i sur., 1985). Tjelesna aktivnost u širem smislu i kineziološka aktivnost u užem ubrajaju se u najvažnije zdravstvene odrednice povezane s načinom života. Široko rasprostranjeno priznavanje te činjenice životno je važno u pristupu utjecaju tjelesne neaktivnosti na faktore rizika razvoja brojnih kroničnih bolesti (Heimer i Sporiš, 2016). Tjelesna aktivnost djece važno je jamstvo tjelesnog i psihičkog zdravlja djece, a utjecajni čimbenici dječje tjelesne aktivnosti u obiteljskom okruženju povezani su sa zdravim razvojem djece i sretnim životom obitelji (Cai i sur., 2022).

Danas je tjelesna aktivnost jedna od najzastupljenijih tema u istraživanjima diljem svijeta. Prema Web of Science bazi pojam tjelesna aktivnost (eng. Physical activity) spominje se u 766526 dokumenata. Najzastupljenija znanstvena područja u Web of Science bazi u kojima se spominje tjelesna aktivnost su:

Slika 1.

Grafički prikaz objavljenih radova u Web of Science bazi podataka za pojam tjelesna aktivnost



U 2024. godini u Web of Science bazi, riječ tjelesna aktivnost (eng. physical activity) spominje se u 263,160 dokumenata. Kada se pogleda petogodišnje razdoblje od 2020-2024. godine onda je vidljivo da je u tom vremenu objavljeno gotovo 35% od ukupnog broja radova. Čimbenici životnog stila imaju različiti utjecaj na status tjelesne aktivnosti i stoga je važno istražiti sve elemente povezanosti kao što su tjelesna spremnost, sedentarni način života ili status pretilosti (Tambalis i sur., 2019). Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na tjelesno, psihološko i socijalo zdravlje djece (Füssenich i sur., 2016., Parfitt i sur., 2009). U suvremenim uvjetima života smanjena je razina tjelesne aktivnosti djece i odraslih (Pratt i sur., 2014). Takav način života ima negativan utjecaj na zdravlje populacije (Fan i Cao 2017) te tjelesnu neaktivnost stavlja na 4. mjesto vodećih uzroka smrtnosti (World Health Organization 2009).

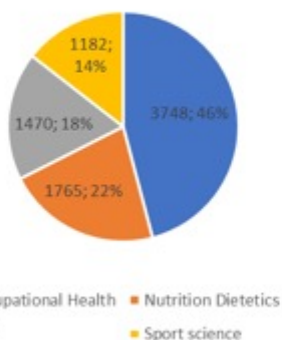
Pretraživanjem baze Web of Science Core Collection s ključnim riječima stil života i tjelesno obrazovanje (eng. lifestyle and physical education) utvrđeno je da se te riječi spominju u 18,715 publikacija. Promatrajući vremensko razdoblje od 2020-2024. godina, vidljivo je da postoji 8344 publikacija s ključnim riječima stil života i tjelesno obrazovanje (eng. lifestyle; physical education) u bazi Web of Science Core Collection. Isto tako, od ukupnog broja radova njih 45% objavljeno je u zadnjih 5 godina.

Također, u Web of Science Core Collection bazi pretražujući ključne riječi tjelesna aktivnost i zdravlje (eng. physical activity; health) pronađeno je 318,483 publikacija. Kada se promatra razdoblje od 5 godina u razmaku od 2020.-2024. godine vidljivo je da je 121442 odnosno 40% od ukupnog broja radova objavljeno u tom vremenskom periodu.

Slika 2.

Grafički prikaz objavljenih radova u Web of Science bazi podataka za pojmove stil života i tjelesni odgoj

Stil života, tjelesni odgoj (lifestyle, physical education)



Tjelesna aktivnost, zdravlje i kvaliteta života usko su međusobno povezani. Ljudsko je tijelo građeno za kretanje i stoga mu je za optimalno funkcioniranje i izbjegavanje bolesti potrebna redovita tjelesna aktivnost (Heimer i Sporiš, 2016). Tjelesnom aktivnošću se mogu ostvariti ozbiljna zdravstvena poboljšanja ukoliko pojedinac postane tjelesno aktivan (Bouchard i sur., 2012). Život u suvremenom društvu prate nova otkrića, dostignuća, sveopći napredak. Način života ostavlja pozitivne i negativne posljedice. Sve se promjene odražavaju i na životu ljudi, a posebice na zdravlju. Preokupacija odgojnih sustava je priprema i osposobljavanje za život u suvremenim uvjetima. To povećava odgovornost škole i zahtijeva optimalne odgovore. Uvažavajući činjenicu da je opstanak i razvoj čovjeka tijekom povijesti bio uvjetovan motoričkom aktivnošću, kretanjem, treba uvažiti i istinu da nekretanje izaziva brojne negativne posljedice. Posljedice nedostatnog kretanja mogu se ublažiti ili kompenzirati odgovarajućim kineziološkim programima (Prskalo i sur., 2010). Cjeloživotno tjelesno vježbanje imaće svoju svrhu ukoliko bude sastavni dio cjeloživotnog učenja o potrebi za kretanjem u uvjetima hipokinezije. Stoga treba promicati te vrijednosti jer su one razlozi za masovno tjelesno vježbanje pod optimalnim tjelesnim opterećenjem. Samo čovjek koji ima pozitivno razvijen stav o potrebi redovite tjelesne vježbe, te ga primjenjuje u stvarnosti, paralelno sa stjecanjem intelektualnih znanja i vještina kao i ostalih osobina potrebnih za njegov prosperitet, bit će u potpunosti izgrađena ličnost (Berčić i Đonlić 2009).

Izuzetno je važno promicati vrijednosti svakodnevnog tjelesnog vježbanja u optimalnim razinama opterećenja. Kako su zdravlje i tjelesna aktivnost u visokoj korelaciji, potrebno je da budu dio suvremenog pristupa odgojno-obrazovnom sustavu. Participiranje u tjelesnoj aktivnosti djece i mladih te stvaranje pozitivnih stavova i motivirajućih faktora prema tjelesnom vježbanju preduvjet je stvaranja zdravog stila života. Značajni zdravstveni učinci mogu se postići umjerenom dnevnom tjelesnom aktivnošću bez potrebne opreme i prostora za vježbanje. Zdravstveni potencijal tjelesne aktivnosti izuzetno je važan zbog visoke prevalencije neaktivnog načina života u populaciji. Postoji veliki broj zdravstvenih stanja na koje tjelesna aktivnost utječe, a u skoroj budućnosti očekuje se da će se tjelesna aktivnosti identificirati kao zdravstvena mjera.

Odgojno djelovanje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi

Odgoj u školi predstavlja vrlo specifičnu vrstu odgoja. Ono je postalo aktualna tema u društvu jer su progresivnim razvojem društva očigledne posljedice njegova zanemarivanja (Opić i sur., 2015).

Odgoj je stalan i neprekidan proces, a mogućnosti odgojnog djelovanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi su velike. Rad s učenicima treba organizirati i provoditi tako da se za vrijeme nastave i tijekom drugih organizacijskih oblika rada osigura permanentno odgojno djelovanje na učenika (Findak, 1999). Mogućnosti za odgojno djelovanje na učenike gotovo su neograničene i to ne samo zato što to područje raspolaže s dosta brojnim organizacijskim oblicima rada, nego i zato što u tijeku odgojno-obrazovnog procesa dolaze i učenici i nastavnici u bezbroj situacija koje omogućuju odgojno djelovanje (Findak 2003). Odgojno djelovanje u procesu odgojno obrazovnog rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi prije svega se odnosi na stvaranje pozitivnih oblika sustava vrijednosti učenika i mladih prema tjelesnom vježbanju. Nastavni predmet tjelesna i zdravstvena kultura dosada je u pedagoškim okvirima imao status tzv. odgojnog predmeta zbog velikih mogućnosti djelovanja na usvajanje pozitivnih navika i vrijednosti, ali isto tako i na osobnost te ulogu stvaralaštva mladih. Razmišljanje da predmet tjelesne i zdravstvene kulture nema očekivani status u području školstva i akademskog obrazovanja temelji se na činjenicama zanemarivanja ili izbjegavanja realizacije motoričkih aktivnosti u sklopu nastave tjelesne i zdravstvene kulture (Đonlić, i sur., 2017). Temeljni sadržaji tjelesnog i zdravstvenog područja odgajaju djecu i učenike promicanjem korektnoga ponašanja i usvajanjem općeljudskih i športskih vrijednosti. Upućuju na nenasilno rješavanje sukoba, razvijaju sposobnosti emocionalne samoregulacije – kontrolu agresivnosti. Značajni su za poticanje ustrajnosti i savladavanje straha, potiču razvoj pozitivnih osobina ličnosti i afirmacije učenika. Razvijaju suradničko ponašanje, potiču pomaganje drugima i poštivanje dogovora te osposobljavaju za timsko djelovanje i potiču pravilnu komunikaciju (Ministarstvo znanosti i obrazovanja - Nacionalni okvirni kurikulum, 2011). Za provođenje ove komponente odgojno-obrazovnog djelovanja važno je unaprijed planirati odgojne postupke i to prvenstveno one kojima se značajno može utjecati na optimalan razvoj osobina ličnosti. Odgojni učinci rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi prije svega su usmjereni na očuvanje zdravlja učenika koji se ponajprije ostvaruju održavanjem higijenskih navika. Nadalje, za bolje razumijevanje u fazama rasta i razvoja učenicima je potrebno dati spoznaje o načinima reguliranja tjelesne mase te je upravo zbog toga usvajanje zdravih prehrambenih navika ključan čimbenik za kvalitetno funkcioniranje mladog čovjeka. Odgojne vrijednosti ostvaruju se cjelokupnim odgojno-obrazovnim procesom, a upravo kineziološki sadržaji i posebno raznovrsni sportovi kao njihov integrirani dio imaju naglašeni utjecaj i na usvajanje odgojnih vrijednosti (Ministarstvo znanosti i obrazovanja- kurikulum Tjelesne i zdravstvene kulture, 2019). Tjelesni odgoj često se zagovara kao izvor niza pozitivnih razvojnih karakteristika od ranog djetinjstva do kasne tinejdžerske dobi. Kao školski predmet, tjelesni odgoj ima širok opseg djelovanja i potencijala te ga se stavlja u relativno jedinstven i nezamjenjiv položaj u rješavanju mnogih suvremenih pitanja odgoja i obrazovanja (Hardman, 2011). U procesu nastave odgojni učinci su važan dio i javlja se puno spontanijih situacija koje omogućavaju djelovanje, ali puno kvalitetnije je djelovanje koje učenici prakticiraju izvan škole. Suvremenu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture treba staviti u širu i cjelovitu odgojnu perspektivu. Trebao bi biti fleksibilan u kombinaciji najboljih praktičnih djelovanja iz prošlosti s najboljim praktičnim djelovanjima u sadašnjosti (Hardman, 2011). Odgojne vrijednosti naglašavaju važnost poštovanja osobnosti svakog učenika te poticajnim okruženjem i stimulacijom, uz kineziološke sadržaje, treba razvijati vlastitu kreativnost, kritičko promišljanje, rješavanje problemskih situacija, znatiželju i zadovoljstvo, što uvjetuje odgovorno donošenje odluka (Ministarstvo znanosti i obrazovanja- kurikulum Tjelesne i zdravstvene kulture, 2019). Učenike je potrebno osposobiti da tjelesnom aktivnošću u širem smislu odnosno tjelesnim vježbanjem upražnjavaju svoje slobodno vrijeme. Način kako će organizirati svoje slobodno vrijeme je jedna od najvažnijih komponenti odgojnog djelovanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Gledajući odgoj u

kontekstu opće kulture, biti odgojen znači htjeti i moći brinuti se o svom zdravlju, odnosno biti odgovoran za svoje zdravlje i zdravlje svoje okoline. Obzirom na to da je dobro zdravlje preduvjet za plodonosan rad u svim ljudskim aktivnostima, istodobno je i uvjet za uspješan odgoj učenika (Findak 2003). Sportske su aktivnosti u školi prostor koji je zadržao pravo na igru i zadovoljstvo dok su ostali nastavni predmeti svedeni na više-manje suhoparno učenje činjenica. Tako naučene činjenice trebale bi navodno pomoći učenicima u životu kada završe svoje školovanje. To što se, u današnje doba, svijet za deset godina promijeni toliko da će te činjenice biti tek mrtvi podaci iz prošlosti, ništa ne mijenja u školskoj praksi. Užitak igre dozvoljen u sportskim aktivnostima ne uvodi se u ostale nastavne predmete kao da bi to za njih bilo nedostojno (Polić 2003). U domeni obrazovanja naglasak bi trebao ići u smjeru pripreme učenika za predstojeće životne izazove u dinamičkim odnosima društvenih i kulturnih promjena te oblikovanju stavova i poticanje pozitivnog aktivnog zdravog načina života. Promatrajući s kineziološkog stajališta, odgoj je permanentni planirani proces formiranja određenih osobina, sposobnosti i znanja kojima se pospješuje zdravlje i razvoj pojedinca i njegov odnos prema okolini, napose radu, prirodi, društvu i drugim ljudima (Findak i Prskalo, 2004). Crepaz (2017) sport vidi kao pravac prema razvoju različitih čovjekovih osobina koje na taj način usvaja iskustvom ili poučavanjem. Kroz različite oblike sporta djeca stječu brojne kompetencije za život što podrazumijeva i odgoj. Tjelesni odgoj u školama primjenjuje se na univerzalan način te je važan za razvoj osnovnih pokretnih vještina i temelj je za zdrav način života u odrasloj dobi [Lai i sur., 2014]. Učenici uživaju u sudjelovanju u nastavi TZK kada imaju mogućnost odabira aktivnosti, osjećaju se kompetentnim, kontroliraju i imaju podršku od strane svojih vršnjaka i učitelja (Lewis, 2014). Timsko djelovanje i fair play kroz nastavu tjelesne i zdravstvene kulture višestruko doprinosi odgojnom rastu djeteta. Kroz natjecanje i suradnju, učenici uče cijeniti ulogu pravila, vrijednosti i fair play. Uče se veseliti tuđem uspjehu i uviđaju prednosti timskog rada kao i prihvatiti odgovornost za svoje vlastito ponašanje te kako se nositi s uspjehom i neuspjehom (Shephard i Trudeau 2005). Uspješnost ostvarivanja odgojnih vrijednosti ovisi o učeniku, ali velikim dijelom o prenositelju znanja te planu i programu realizacije. Pristupi fizičkoj aktivnosti u školama mogu se razlikovati od škole do škole po različitim segmentima ovisno o interesima učenika, geografskom smještaju škole te drugim posebnostima (Turner i Chaloupka, 2017; Slater i sur., 2012). Školama se preporučuje da u svojim programima učenicima nude tjelesne aktivnosti prije, tijekom i poslije škole (Kohl i Cook, 2013). Turner i Chaloupka (2017) i Slater i suradnici (2012) preporučuju provedbu tjelesne aktivnosti kroz pauze u učionici, lekcije aktivnog učenja ili mikropauze tijekom školskog sata. Programi tjelesnog odgoja na temelju ovih načela podržat će intrinzičnu motivaciju i sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti (Taylor i sur., 2014]. Na temelju objavljenih dokaza dosadašnjih istraživanja, promicanje tjelesne aktivnosti u školskim okruženjima koje provode učitelji mora imati pristup s više različitih strategija koja se na primjer odnosi na kombinaciju vježbanja temeljnih vještina kretanja i ovladavanja motivacijskom klimom kao i integracija komponente igre s drugim područjima učenja. Sve to mora osigurati učiteljima mogućnost stručnog usavršavanja i kontinuiranu podršku radu (Mak i sur., 2021).

Tjelesna aktivnost kao stil života

Tjelesna aktivnost djece u primarnom obrazovanju mora biti prvenstveno usmjerena na kontinuiranu provedbu nastave tjelesne i zdravstvene kulture. To je poticaj učenicima za bavljenjem tjelesnom aktivnošću i izvan odgojno obrazovnih ustanova. Tjelesna i zdravstvena kultura ima značajan potencijal za promicanje angažmana tjelesne aktivnosti (Hagger i Chatzisarantis, 2016). Tjelesna aktivnost djece u primarnom obrazovanju mora biti prvenstveno

usmjerena na kontinuiranu provedbu nastave tjelesne i zdravstvene kulture te treba tražiti prostor za povećanjem broja tjelesno aktivnih učenika (Roca, Badrić i Sporiš, 2019). Potrebu za tjelesnom aktivnošću važno je razvijati od najranije dobi. Povećanjem tjelesne aktivnosti u školi potaknut će učenike na bavljenje tjelesnom aktivnošću i izvan odgojno obrazovnih ustanova (Roca i Badrić, 2019). Zdravi životni stil može se definirati kao kolektivni obrazac ponašanja vezanog uz zdravlje temeljen na izboru opcija dostupnih ljudima u skladu s njihovim životnim prilikama (Cockerham, 2000). Preferencije zdravog životnog stila usvajaju se u djetinjstvu te nakon što se utvrde, ostaju u odrasloj dobi (Rawal i sur., 2022).

Osnovne škole su važna sredina za provođenje zdravog načina života (zdrave prehrane i tjelesne aktivnosti), a posebno kroz intervencije koje su ciljano usmjerene na smanjivanje pretilosti u dječjoj dobi. Škole su odgovarajuće okruženje za promicanje zdravih stilova života i postoji potreba za vrlo lako provedivim i osmišljenim intervencijama kojima se promiču zdravi životni stilovi (Day i sur., 2019). Četiri najčešća obrasca zdravog stila života su oni koji se odnose na konzumiranje alkohola, pušenje, zdrava prehrana i tjelesno vježbanje (Cockerham, 2007). Za najbolje promicanje zdravlja, pozitivne čimbenike stila života za djecu i roditelja treba implementirati već od samog rođenja (Dalal i sur., 2022). Obitelj je sjajan primjer uloge odgoja u formiranju zdravog načina života, dubokog utjelovljenja njegovog ideološkog i psihološkog utjecaja. To ne samo da će ga učiniti utjecajnijim na obiteljskoj razini, već će ga učiniti i nužnim dijelom procesa formiranja osobnosti. Stoga će učinkovita suradnja u promicanju zdravog načina života imati pozitivne rezultate (Ganijanovich 2020).

Razvoj djeteta kroz tjelesno vježbanje/sport usmjeren je prema zdravlju koje je jedna od najvažnijih odgojnih komponenti. Nužno je ostvariti, zadržati i što je više moguće podignuti odgojnu ulogu predmeta tjelesne i zdravstvene kulture. Ministarstvo znanosti i obrazovanja to ističe smatrajući da procesom tjelesne i zdravstvene kulture učenici uviđaju različite oblike ponašanja. Kroz različite situacije otvaraju im se novi pogledi i mogućnosti za razvoj. Odgojem je bitno pojedinca pripremiti za daljnji život u suvremenim uvjetima. Istraživanja pokazuju da je suvremenim odgojem važno razviti kritičko, kreativno i inovativno razmišljanje (Burton i VanHeest, 2007). Neizostavno je također poučavanje samostalnog rješavanja problema i donošenja odluka, uz ne kognitivne vještine kao što su empatija i otvorenost za iskustva. Odgoj uz to mora podučavati komunikacijskim vještinama i interakciji s ljudima. Tjelesna aktivnost pruža posebne mogućnosti za stjecanje svih navedenih vještina (Hillman i sur., 2009). Osim samokontrole usvajaju pozitivne stavove prema motoričkim gibanjima kao i pozitivne te zdrave navike. Komunikacija i suradnja potrebna je svakom pojedincu u uspješnom koraćanju kroz život. U suvremenom svijetu i novonastalim situacijama očuvanje zdravlja tema je koja je uvelike dobila na cijeni zbog ljudskih potreba. Tjelesnom i zdravstvenom kulturom učenik uči upravo to, kako očuvati svoje zdravlje te ga podići na najvišu razinu. Usvajanje higijenskih navika nastavom tjelesne i zdravstvene kulture bitan je korak ka zdravlju. Piercy i suradnici (2018) i Katzmarzyk i suradnici (2016) navode kako postoji velika potreba za povećanjem tjelesne aktivnosti radi zdravlja djece i rješavanjem zdravstvenih razlika vezano uz tjelesnu neaktivnost. Djeca uviđaju da tjelesnom aktivnošću dolazi do potrošnje energije te topljenja štetnih masnih naslaga koje u većoj količini štete zdravlju. Sedentarni način života i manjak tjelesne aktivnosti dovodi do razvitka raznih bolesti kako tjelesnih tako i umnih. Škole imaju potencijal rješavanja zdravstvenih razlika pružanjem pristupa mogućnostima tjelesne aktivnosti bez obzira na spol, dob, rasu/etničku ili socioekonomsku pripadnost učenika i status (Carlson i sur., 2017., Webster i sur., 2017). Nastava mora biti poticajna i zanimljiva kako bi učenici stvorili

pozitivne stavove prema vježbanju i dobili motiv za daljnje kvalitetnije izvanškolsko vježbanje. Djeca koja u sebi gaje ljubav prema sportu od najmanjih nogu razvijaju pozitivne ciljeve za napretkom i uspjehom, rade na svome zdravlju tjelesno i umno. Tjelesna aktivnost daje mogućnost za rasterećenjem pritiska i loših emocija, a što bi kroz neku drugu aktivnost bilo odgojno neprihvatljivo. Tjelesnom se aktivnošću u školama promiče kretanje, sposobnost strukturiranja mišljenja i izražavanje osjećaja (Hollar i sur., 2010). Upravo iz tih razloga važno je osigurati da se mladi u dovoljnoj mjeri angažiraju u provedbi tjelesne aktivnosti kao podrška za njihovo zdravstveno stanje u sadašnjosti i budućnosti (Ha i sur., 2019). Nastava tjelesne i zdravstvene kulture za učenike mlađeg školskog uzrasta treba biti osmišljena tako da stvori motivacijsku klimu za poticanje tjelesne aktivnosti te kreativno i uspješno poticati sudjelovanje učenika u nastavi tjelesnog odgoja (Pavlović i sur., 2023).

Razvoj djeteta kroz sport biti će obogaćen i ispravno usmjeren zdravlju, odgoju te ka životnom uspjehu i sreći. Na odgojnim ustanovama sve je veća odgovornost jer suvremeno doba sa sobom donosi nove bolesti i poremećaje, a mnogi od njih potaknuti su sedentarnim načinom života. Poticanje tjelesnog aktiviteta i svijesti o pozitivnim utjecajima kretanja te zdravstvenim poboljšanjima u odgojnim ustanovama i izvan njih dovelo bi do pozitivnih pomaka. Djeca najviše usvajaju u ranoj dobi i treba ih usmjeriti prema izgradnji života kroz sport, zdravu prehranu kako im tjelesna aktivnost kasnije ne bi bila izazov već način života i nužna neizostavna potreba. Zdravi stil života obuhvaća komponente kao što su redovito vježbanje, kvalitetan san i pravilna prehrana jer su važne kod održavanja i poboljšanje zdravlje učenika. Iako postoje dosljedni dokazi koji povezuju tjelesnu aktivnost s pozitivnim zdravstvenim dobrobitima, bit će potrebno više od znanstvenih dokaza da bi se napredovala provedba politike. Uspjesi u promicanju tjelesne aktivnosti često uključuju povezivanje glavnih društvenih trendova i kulturnih promjena (Alamilla i sur., 2023).

Stil života predstavlja načina na koji osoba živi, ponašanja i radnji u svakodnevnom životu, a životne navike imaju važan utjecaj na fizičko i mentalno zdravlje. Prihvatanje zdravog načina života kao što je kontrolirani plan prehrane, viša razina tjelesne aktivnosti te odgovarajuća količina i kvaliteta sna te smanjenja stresa i tjeskobe uvelike su povezani s poboljšanjem opće kvalitete života. Transformacija zdravog životnog stila kroz školske intervencijske programe od velike je važnosti za održavanje i uspostavljanje dobrobiti i opće zdravlje među školskom djecom. Od izuzetne je važnosti školama ponuditi učinkovite zdravstvene programe koji promiču zdrav stil života s posebnim naglaskom na svakodnevnu i kontinuiranu tjelesnu aktivnost. Dosadašnja istraživanja ukazuju na potrebu izrade interventnih programa koji promiču i potiču izgradnju i razvoj zdravog stila života, a oni naravno imaju i preventivnu ulogu kroz pozitivan pristup u promicanju i razvijanje zdravog ponašanja i stvaranju zdravstvene otpornosti među djecom i mladima. U sustav obrazovanja u Republici Hrvatskoj od izuzetne važnosti bilo bi uvođenje novih programa u primarnom obrazovanju. Uz obaveznu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture provodili bi se i programi obaveznih izbornih programa u kojima bi učenici nakon završetka obavezne nastave morali provesti svakodnevno neku vrstu tjelesne aktivnosti u trajanju od 60 minuta dnevno. Ovakav oblik poticanja tjelesne aktivnosti za učenike primarnog obrazovanja temeljio bi se na njihovim željama za odabirom aktivnosti u kojima bi sudjelovali. Ovakav način poticanja sudjelovanja u tjelesnoj aktivnosti imalo bi pozitivnu ulogu u stvaranju motiva za svakodnevno tjelesno vježbanje.

Zaključak

U ovom radu analizirani su različiti pogledi na odgoj reflektiran kroz moderan sustav obrazovanja s posebnim naglaskom na tjelesnu aktivnost u širem odnosno tjelesno vježbanje u užem smislu. Kretanje čovjeka smatra se kao jedna od najosnovnijih ljudskih potreba. Kretanjem se tijelo razvija i uspostavljaju se ravnotežni položaji u fiziološkom smislu što se ponajprije odnosi na energetske potrebe. Tjelesnom aktivnošću čovjek troši energiju koju unosi u organizam prehranom. Zadovoljavajuća količina kretanja odnosno tjelesnog aktiviteta postaje temelj očuvanja čovjeka u suvremenim uvjetima života i rada. Za skladan razvoj čovjeka kineziološka aktivnost je najvažnija u njenoj najranijoj fazi razvoja odnosno u samom djetinjstvu. Predškolsko doba i doba primarnog obrazovanja je vrijeme u kojem se može najaktivnije utjecati na tjelesni razvoj, ali i na stvaranje navika zdravog načina življenja. U velikom broju slučajeva tjelesna masa raste, ali ne na račun uvećanja mišićne mase nego balastne mase. Nedovoljan razvoj sustava za kretanje, kao posljedica njegove neaktivnosti, može imati za posljedicu primjerice nepravilno držanje. Inaktivitet je vrlo često povezan s nedovoljnim razvojem motoričko-funkcionalnih sposobnosti te ima negativan učinak na optimalan morfološki razvoj. Kontinuirano participiranje u tjelesnoj aktivnosti učenika moguće je ostvariti samo s sadržajima tjelesnog vježbanja koji će izazvati osjećaj motiviranosti i zadovoljstva. Sedentarni način života mladih koji je zauzeo razmjere epidemije, a može se slobodno reći i pandemije tjelesne neaktivnosti, povećanjem pretilosti i smanjenja broja organiziranog tjelesnog vježbanja učenika, ovaj problem se još više aktualizira. Suradnički odnos u obitelji važan je segment odgojnog djelovanja u kineziološkom smislu s aspekta svakodnevnog tjelesnog vježbanja djece i učenika. Odgojno djelovanje u obitelji, u sinergiji s odgojno obrazovnim ustanovama doprinijelo bi stvaranju kinezioloških kompetencija djece i učenika. Navedene činjenice moraju imati utjecaj na promociju tjelesnog vježbanja od najranije mladosti. Važnost tjelesnog aktiviteta kod djece i učenika ogleda se u činjenici da je ono usko povezano s motoričkim razvojem. Upravo iz navedenih činjenica važnost odgojnog djelovanja na satovima tjelesne i zdravstvene kulture pridonosi razvijanju svijesti o zdravom načinu života. Sadašnje i buduće generacije potrebno je odgajati tako da u daljnjem životu tjelesnu aktivnost odnosno svakodnevno tjelesno vježbanje prihvate kao način života odnosno da im to bude stil života. Odgojne vrijednosti unutar tjelesnog aktiviteta djece, učenika i mladih mogu biti predmet daljnjih istraživanja s ciljem razumijevanja pojava i veza unutar opisanog koncepta.

Literatura

Alamilla, R. A., Keith, N. R., Hasson, R. E., Welk, G. J., Riebe, D., Wilcox, S., & Pate, R. R. (2023). Future Directions for Transforming Kinesiology Implementation Science Into Society. *Kinesiology Review*, 1(aop), 1-9. <https://doi.org/10.1123/kr.2022-0042>

Berčić, B. i Đonlić, V. (2009). Tjelesno vježbanje u suvremenim uvjetima života. *Filozofska istraživanja*, 29(3), 449-460.

Blain, D. O., Standage, M., & Curran, T. (2022). Physical education in a post-COVID world: A blended-gamified approach. *European Physical Education Review*, 28(3), 757-776. <https://doi.org/10.1177/1356336X221080372>

Bouchard, C., Blair, S.N. i Haskell, W.L. (2012). *Physical Activity and Health. Second edition*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Burton, L.J. i VanHeest, J.L. (2007). The importance of physical activity in closing the achievement gap. *Quest*, 59, pp. 212-218

Cai, J., Zhao, Y., Wang, J., & Wang, L. (2022). Influencing factors of children's physical activity in family. *BMC public health*, 22(1), 787. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13235-4>

Carlson, J.A., Engelberg, J.K., Cain, K.L., Conway, T.L., Geremia, C., Bonilla, E., i sur., (2017). Contextual factors related to implementation of classroom physical activity breaks. *Transl Behav Med* ;7:581–92.

Caspersen, C. J., Powell, K. E. i Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports* 100(2):126–31.

Cockerham, W.C. (2000) *The sociology of health behavior and health lifestyles*. In Bird, C.E., Conrad, P. and Fremont, A.M. (eds), *Handbook of Medical Sociology*, 5th Edition. Upper Saddle

Crepaz, P. (2017). Sport u svjetlu vjere: utjecaj na području odgoja?. *Crkva u svijetu*, 53 (3), 452-462

Dalal, M., Cazorla-Lancaster, Y., Chu, CG., I Agarwal, N. (2022) Healthy From the Start—Lifestyle Interventions in Early Childhood. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 16(5):562-569. doi:10.1177/15598276221087672

Day, R. E., Sahota, P., & Christian, M. S. (2019). Effective implementation of primary school-based healthy lifestyle programmes: a qualitative study of views of school staff. *BMC public health*, 19(1), 1239. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7550-2>

Dudley D. (2015) A conceptual model of observed physical literacy. *Phys Educ*.72 (5):236–60. doi: 10.18666/TPE-2015-V72-I5-6020

Đonlić, V., Šuker, D., i Moretti, V. (2017). Odgojna kompetetivnost primjene motoričkih aktivnosti u području obrazovanja i znanosti. U V. Findak (Ur.), *Zbornik radova 26. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske: Kineziološke kompetencije u područjima edukacije sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*, Poreč : Hrvatski kineziološki savez, 290-296

Fan, X. i Cao,ZB (2017). Physical Activity among Chinese School-Aged Children: National Prevalence Estimates from the 2016 Physical Activity and Fitness in China—The Youth Study“. *Journal of Sport and Health Science*6(4):388–94. doi: 10.1016/j.jshs.2017.09.006.

Findak, V. (1999). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.

Findak, V. (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.

Findak, V. (2019). Kinesiology Education – The Future of Civilization. *Croatian Journal of Education*, 21 (Sp.Ed.1), 199-211. <https://doi.org/10.15516/cje.v21i0.3725>

Findak, V., Prskalo, I. (2004). Kineziološko motrište na ekološki odgoj. U: *Dani Ante Starčevića – Ekologija u odgoju i obrazovanju*. (Ur. S. Golac i sur.) pp (216-224) Gospić: Sveučilište u Rijeci - Visoka učiteljska škola Gospić.

Füssenich, L. M., Boddy, L. M., Green, D. J., Graves, L. E. F., Fowweather, L., Dagger, R. M., McWhannell, N., Henaghan, J., Ridgers, N. D., Stratton, G., Hopkins, N. D. (2016). Physical Activity Guidelines and Cardiovascular Risk in Children: A Cross Sectional Analysis to Determine Whether 60 Minutes Is Enough. *BMC Public Health* 16:67. doi: 10.1186/s12889-016-2708-7.

Gal, D.L., Santos, A.C., i Barros, H. (2005). Leisure-Time versus Full-Day Energy Expenditure: A Cross-Sectional Study of Sedentarism in a Portuguese Urban Population. *BMC Public Health* 5:16. doi: 10.1186/1471-2458-5-16.

Ganijanovich, A. O. (2020). Healthy life – as one of the factors of upbringing of young generation. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8 (2) Part II, 130-133.

Ha, A. S., Ng, J. Y. Y., Lonsdale, C., Lubans, D. R., & Ng, F. F. (2019). Promoting physical activity in children through family-based intervention: protocol of the "Active 1 + FUN" randomized controlled trial. *BMC public health*, 19(1), 218. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6537-3>

Hagger, MS., i Chatzisarantis, NLD. (2016) The trans-contextual model of autonomous motivation in education: conceptual and empirical issues and meta-analysis. *Review of Educational Research* 86(2): 360-407.

Hardman, K. (2011). Physical Education, Movement and Physical Literacy in the 21st Century: Pupils' Competencies, Attitudes and Behaviours, *Tjelesna i zdravstvena kultura u 21.stoljeću-kompetencije učenika*, Prskalo, I; Novak, D. (ur.). Poreč: Hrvatski kineziološki savez, 58-65 FIEP,

Heimer, S. (2015). Osnove zdravstvene kineziologije. In. D. Jurko, D. Čular, M. Badrić, G. Sporiš (2015). *Osnove kineziologije* (pp. 189-254). Sveučilište u Splitu Kineziološki fakultet, Sportska-knjiga, Gopal Zagreb

Heimer, S., i Sporiš, G. (2016). Kineziološki podražaji i ukupna tjelesna aktivnost u zaštiti zdravlja i prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti. In I. Prskalo, i G. Sporiš, *Kinezologija* (pp. 171-190). Zagreb: Školska knjiga d.d., Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Hillman, C.H., Pontifex, M.B., Raine, L.B., Castelli, D.M., Hall, E.E., i Kramer, A. F. (2009). The Effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience*, 159, pp. 1044-1054.

Hollar, D., Messiah, S.E., Lopez-Mitnik, G., Almon, M., Hollar, T.L., and Agatston, A.S. (2010). Effect of an elementary school-based obesity prevention intervention on weight and academic

performance among low income children. *American Journal of Public Health*, 100, pp. 646-653.

Jurko, D., Čular, D., Badrić, M., Sporiš, G. (2015). *Osnove kineziologije*. Sveučilište u Splitu, Sportska-knjiga, Gopal Zagreb

Katzmarzyk, P.T., Denstel, K.D., Beals, K., Bolling, C., Wright, C., Crouter, SE., i sur. (2016). Results From the United States of America's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *J Phys Act Health*;13(11 Suppl 2):S307-13.

Kohl II, H. W., i Cook, H. D. (Ur.) (2013). *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment, Food and Nutrition Board, and Institute of Medicine. Washington DC: The National Academies Press.

Lai, S. K., Costigan, S. A., Morgan, P. J., Lubans, D. R., Stodden, D. F., Salmon, J., & Barnett, L. M. (2014). Do school-based interventions focusing on physical activity, fitness, or fundamental movement skill competency produce a sustained impact in these outcomes in children and adolescents? A systematic review of follow-up studies. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 44(1), 67-79. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0099-9>

Lewis K. (2014). Pupils' and teachers' experiences of school-based physical education: a qualitative study. *BMJ open*, 4(9), e005277. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-005277>

Mak, T. C. T., Chan, D. K. C., & Capio, C. M. (2021). Strategies for Teachers to Promote Physical Activity in Early Childhood Education Settings-A Scoping Review. *International journal of environmental research and public health*, 18(3), 867. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030867>

Matijević, M., Bilić, V. i Opić, S. (2016). *Pedagogija za učitelje i nastavnike*. Zagreb: Školska knjiga

Miljković, D. (2009). *Pedagogija za sportske trenere – veleučilišni udžbenik*. Zagreb: Društveno veleučilište i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. – veleučilišni udžbenik.

Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). *Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije*, Zagreb. Ministarstvo znanosti i obrazovanja

Ministarstvo, znanosti obrazovanja i športa. (2011). *Nacionalni okvirni kurikulum za predškolski odgoj i obrazovanje te opće obvezno i srednjoškolsko obrazovanje*. Zagreb. Ministarstvo, znanosti obrazovanja i športa.

Opić, S., Bilić, V. i Jurčić, M. (2015). *Odgoj u školi (znanstvena monografija)*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Parfitt, G.,Pavey, T., Rowlands, A.V. (2009). Children's Physical Activity and Psychological Health: The Relevance of Intensity. *Acta Paediatrica* (Oslo, Norway: 1992) 98(6):1037-43. doi: 10.1111/j.1651-2227.2009.01255.x.

Pavlović S, Pelemiš V, Marković J, Dimitrijević M, Badrić M, Halaši S, Nikolić I, Čokorilo N. (2023). The Role of Motivation and Physical Self-Concept in Accomplishing Physical Activity in Primary School Children. *Sports*.11(9):173. <https://doi.org/10.3390/sports11090173>

Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, i sur. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA*.;320(19):2020–2028. doi:10.1001/jama.2018.14854

Polić, R. (2003). Odgoj i dokolica. *Metodički ogledi*, 10 (2), 25–37.

Pratt, M., Jeffrey N., Felipe L., Larissa., Guijing W. (2014). The Cost of Physical Inactivity: Moving into the 21st Century. *British Journal of Sports Medicine* 48(3):171–73. doi: 10.1136/bjsports-2012-091810.

Prskalo, I., Barić, A., Badrić, M. (2010) Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme mladih, *Kineziološki sadržaji i društveni život mladih, Andrijašević Mirna; Jurakić Danijel (ur.)*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 65-70.

Rakić, V., Vukušić, S. (2010). Odgoj i obrazovanje za vrijednosti. *Društvena istraživanja*, 19 (4/5), 771-795

Rawal, T., van Schayck, O. C. P., Willeboordse, M., Arora, M., Bhaumik, S., Bhagra, A., Bhagra, S., Muris, J. W. M., & Tandon, N. (2022). How to promote a healthy lifestyle among schoolchildren: Development of an intervention module (i-PROMiSe). *Public health in practice (Oxford, England)*, 3, 100262. <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2022.100262>

River, NJ: Prentice-Hall.Cockerham W. C. (2007). Health lifestyles and the absence of the Russian middle class. *Sociology of health & illness*, 29(3), 457–473. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2007.00492.x>

Roca, L., Badrić, M. (2019). Participating in kinesiology activities in primary-education students' free time, *Sports Science and Health*. 9, 2; 85-91

Roca, L., Badrić, M., Sporiš, G. (2019). The correlation between physical activity and body composition in primary school students, *Homosporticus*, Vol: 21 Issue: 2; 23-30

Senković, Ž. (2017). Antropološki temelji odgoja. *Život i škola*, 17 (1), 62-69

Shephard, R.J., i Trudeau F. (2005). *Lessons learned from the Trois-Rivières Physical Education Study: A retrospective*. *Pediatric Exercise Sciences*, 17 (2).

Slater, SJ, Nicholson, L, Chriqui, J, Turner, L, Chaloupka, F. (2012). The impact of state laws and district policies on physical education and recess practices in a nationally representative sample of US public elementary schools.*Arch Pediatr Adolesc Med*. 166(4):311–316.

Tafra, A. (2015). Odgoj za integriranje u društvo. Postmoderna pedagogija i obrazovna politika između utopije i distopije. *Metodički ogledi*, 42 (2), 39-59

Tambalis, K.D., Panagiotakos, D.B., Psarra, G., Sidossis, L.S. (2019). Concomitant Associations between Lifestyle Characteristics and Physical Activity Status in Children and Adolescents, *J Res Health Sci*; 19(1):

Taylor, I. M., Ntoumanis, N., Standage, M., & Spray, C. M. (2010). Motivational predictors of physical education students' effort, exercise intentions, and leisure-time physical activity: a multilevel linear growth analysis. *Journal of sport & exercise psychology*, 32(1), 99-120.

<https://doi.org/10.1123/jsep.32.1.99>

Turner, L., Chaloupka, F.J. (2017). Reach and implementation of physical activity breaks and active lessons in elementary school classrooms. *Health Educ Behav.*;44:370-5.

Vujčić, V. (2013). *Opća pedagogija*. Zagreb: Hrvatski pedagoško – književni zbor.

Vukasović, A. (1987). Prinosi razmatranju i znanstvenom osvjetljavanju fenomena odgoja. U: *Prilozi za istraživanje hrvatske filozofske baštine, br 1-2* (ur. E. Banić-Pajnić) pp 163-179. Zagreb: Institut za povijesne znanosti, Odjel za povijest filozofije.

Vukasović, A. (1989). *Analiza i unapređivanje odgojnog rada*, Samobor: Zagreb – Radna organizacija za grafičku djelatnost.

Vukasović, A. (1998). *Pedagogija*. Zagreb: Hrvatski katolički zbor „MI“

Webster, C. A., Zarrett, N., Cook, B. S., Egan, C. A., Nesbitt, D., and Weaver, R. G. (2017). Movement integration in elementary classrooms: Perceptions of teachers who report integrating the least and implications for program planning. . *Evaluation and Program Planning*, 61, 134-143.

Wium N. (2021). Physical Education and Its Importance to Physical Activity, Vegetable Consumption and Thriving in High School Students in Norway. *Nutrients*, 13(12), 4432. <https://doi.org/10.3390/nu13124432>

World Health Organization (2009). *Global Health Risks : Mortality and Burden of Disease Attributable to Selected Major Risks*. World Health Organization.

World Health Organization (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. WHO, Geneva 2010. Sv. 60.



**Teaching (Today for) Tomorrow:
Bridging the Gap between the Classroom and
Reality**

3rd International Scientific and Art Conference
Faculty of Teacher Education, University of Zagreb in
cooperation with the Croatian Academy of Sciences and
Arts

Physical activity as educational value

Abstract

The aim of this work is the analysis of upbringing or educational values from the aspect of physical activity with the aim of obtaining the best possible information about the creation of a healthy lifestyle for students. Physical movement is considered one of the most important human life needs. The fact itself, which has been scientifically proven in numerous previous studies, indicates that people today engage in insufficient physical activity, directly putting their health at risk. Physical inactivity has reached the proportions of a pandemic occurring in the lives of young people today. Reviewing previous research has found that physical activity and sedentary behavior are strong predictors of compromised health in children and young people. Education is one of the components of educational systems whose values would try to instill the creation of the habit of lifelong physical exercise. Students' continuous participation in physical activity can only be achieved with physical exercise content that will cause a feeling of motivation and satisfaction. These facts are observed through the prism of each child's or student's progress, and the discussion revolves around whether the education system can provide children and students with the opportunity to adopt educational values for physical exercise. The important role of upbringing in physical education is emphasized, taking into account all the facts, thus ensuring a better, higher-quality and healthier future for children of all age groups, as well as for society as a whole. Today's children are surrounded by countless modern sources that offer them access to a large number of different contents in a short time. Due to the large number of these contents, they do not focus and concentrate on anything for long periods. The inability to maintain attention and concentration makes it difficult to master educational content, necessitating the introduction of shorter physical activities during the teaching process that will contribute to their concentration and motivation.

Key words:

health; physical education; physical exercise; school; upbringing,

Revizija #3

Stvoreno 6 svibnja 2025 20:19:11 od Marijana Kardum

Ažurirano 21 svibnja 2025 08:32:14 od Martina Gajšek