

Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture u zemljama EU

Bošnjak, Marija

Master's thesis / Diplomski rad

2022

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:487411>

Rights / Prava: [Attribution 3.0 Unported/Imenovanje 3.0](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-14**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Marija Bošnjak

PLAN I PROGRAM TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U
ZEMLJAMA EU

Diplomski rad

Petrinja, rujan, 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Marija Bošnjak

PLAN I PROGRAM TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U
ZEMLJAMA EU

Diplomski rad

Mentor rada:

prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Petrinja, rujan, 2022.

SADRŽAJ

1.	UVOD.....	1
2.	VAŽNOST I ULOGA KINEZILOŠKE AKTIVNOSTI KOD DJECE	3
2.1.	<i>Pojam kineziološke aktivnosti</i>	3
2.2.	<i>Uloga i značaj kineziološke edukacije</i>	5
2.3.	<i>Budućnost i perspektive kineziološke edukacije</i>	7
3.	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA U ŠKOLSKIM USTANOVAMA	9
3.1.	<i>Sudjelovanje djece u sportskim aktivnostima u školskim ustanovama</i>	9
3.2.	<i>Uloga i utjecaj tjelesne i zdravstvene kulture na djetetovo zdravlje</i>	12
3.2.1.	<i>Fizičko zdravlje</i>	12
3.2.2.	<i>Mentalno zdravlje.....</i>	13
3.2.3.	<i>Učenje.....</i>	13
3.3.	<i>Obujam kinezioloških aktivnosti kod djece</i>	14
3.4.	<i>Uloga učitelja tjelesne i zdravstvene kulture</i>	16
4.	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA NA RAZINI EUROPSKE UNIJE.....	20
4.1.	<i>Uloga tjelesne i zdravstvene kulture na razini EU te povijesni razvoj kurikuluma i školskog programa.....</i>	20
4.2.	<i>Programi i kurikulumi na razini EU.....</i>	23
4.3.	<i>Preduvjeti za ispunjenje kurikuluma i programa tjelesne i zdravstvene kulture u EU</i> <i>25</i>	
4.4.	<i>Analiza kurikuluma i programa tjelesne i zdravstvene kulture na primjeru zemalja</i> <i>26</i>	
4.4.1.	<i>Belgija</i>	26
4.4.2.	<i>Njemačka.....</i>	28
4.4.3.	<i>Francuska.....</i>	28
4.4.4.	<i>Hrvatska</i>	29

4.5.	<i>Budućnost i perspektive tjelesne i zdravstvene kulture u školama na razini EU....</i>	31
5.	ZAKLJUČAK.....	33
	LITERATURA	35

SAŽETAK

Kroz rad je istaknuta važnost kurikuluma tjelesne i zdravstvene kulture u Republici Hrvatskoj i zemljama Europske unije. Tjelesna aktivnost i tjelovježba imaju značajne pozitivne učinke u prevenciji ili ublažavanju mentalnih bolesti, uključujući simptome depresije i bolesti povezane s anksioznošću ili stresom. Na razini Europske unije je posljednjih godina došlo do pokušaja usklađivanja kurikuluma tjelesne i zdravstvene kulture. U radu je opisana provedba predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura u školskim ustanovama. Definirana je problematika programa i kurikula tjelesne i zdravstvene kulture na razini EU. Škole igraju važnu ulogu u promicanju tjelesne aktivnosti, prehrambenih navika i socijalne interakcije, kao i razvoju zdravih vještina i navika. Kada je riječ o programima i kurikulumu tjelesne i zdravstvene kulture u većini zemalja EU nacionalne vlade imaju veći dio odgovornosti za nastavni plan i program koji se usklađuje sa smjernicama Europske komisije. Tamo gdje postoje decentralizirani oblici vlasti, odgovornost je podijeljena, ali obično leži uglavnom na regionalnoj razini. Nadalje, neke države članice promiču inovativne i primjerene političke odgovore koji mogu poslužiti kao primjer drugim zemljama koje su trenutno manje predane ulaganju u kvalitetu i kvantitetu tjelesnog odgoja na razini škola.

Ključne riječi: Tjelesna i zdravstvena kultura, kineziološka edukacija, Europska unija

ABSTRACT

The paper highlights the importance of the curriculum of physical and health culture in the Republic of Croatia and the countries of the European Union. Physical activity and exercise have significant positive effects in preventing or alleviating mental illness, including symptoms of depression and anxiety- or stress-related illnesses. At the level of the European Union, in recent years there have been attempts to standardize the curriculum of physical and health culture. The paper describes the implementation of the subject Physical and health culture in school institutions. The issues of programs and curricula of physical and health culture at the EU level are defined. Schools play an important role in promoting physical activity, eating habits and social interaction, as well as developing healthy skills and habits. When it comes to the programs and curriculum of physical and health culture in most EU countries, national governments have the greater part of the responsibility for the curriculum that is harmonized with the guidelines of the European Commission. Where decentralized forms of government exist, responsibility is shared, but usually lies mainly at the regional level. Furthermore, some member states are promoting innovative and appropriate policy responses that can serve as an example to other countries that are currently less committed to investing in the quality and quantity of physical education at school level.

Keywords: Physical Education, education, European Union

1. UVOD

U ovom radu obrađena je tematika programa i kurikuluma tjelesne i zdravstvene kulture na razini Europske unije (EU). Škole imaju važnu ulogu u promicanju tjelesne aktivnosti, prehrambenih navika i socijalne interakcije, kao i razvoju zdravih vještina i navika.

Niske razine tjelesne aktivnosti među djecom i adolescentima u Europskoj uniji su alarmantne i postale su predmet velike zabrinutosti kreatora politika, budući da je tjelesna neaktivnost odgovorna za više od 500 000 smrtnih slučajeva godišnje i predstavlja ekonomske troškove od preko 80 milijardi eura godišnje.

Obrazovno okruženje igra posebno važnu ulogu: tjelesna i zdravstvena kultura dio je svih okvira središnjeg kurikuluma u EU, a obavezan je u osnovnom i srednjem obrazovanju. U prosjeku se predmetu posveti nešto manje od 70 sati godišnje. Međutim, vrijeme koje se izdvaja za predmet Tjelesna i zdravstvena kultura iznosi samo jednu trećinu vremena posvećenog jeziku nastave i oko polovine vremena za matematiku.

U većini zemalja EU nacionalne vlade imaju veći dio odgovornosti za nastavni plan i program koji se usklađuje sa smjernicama Europske komisije. Tamo gdje postoje decentralizirani oblici vlasti, odgovornost je podijeljena, ali obično leži uglavnom na regionalnoj razini, kao na primjer u Belgiji, Njemačkoj i Španjolskoj. Polovica zemalja EU-a usvaja nacionalne strategije za promicanje i razvoj tjelesne i zdravstvene kulture u školi. Neke su strategije osmišljene posebno za tjelesni odgoj, poput Bugarske, Španjolske i Hrvatske. Drugi ciljaju na tjelesni odgoj unutar opće strategije koja pokriva šire slojeve stanovništva, kao u Latviji i Sloveniji. Drugi su pak izravniji fokus na mlade ljude. U nekim zemljama EU-a, centralno koordinirane velike inicijative zamjenjuju ili nadopunjuju nacionalne strategije.

Istraživanja pokazuju da je financiranje tjelesne i zdravstvene kulture u školama nedostavno, što se pak odražava na često lošu kvalitetu i nedostatak opreme na osnovnoj i srednjoj razini u 26 % odnosno 38 % zemalja EU-a.

U svibnju 2019. Vijeće je usvojilo novi trogodišnji plan rada EU-a za sport. Po prvi put, financijska potpora za sport sada je uključena u obliku posebnog poglavlja u Erasmus+ programu EU za obrazovanje, osposobljavanje, mlade i sport za razdoblje 2020.-2030. Dodijeljena sredstva iznose oko 265 milijuna eura u cijelom razdoblju. Europska komisija je

2015. godine pokrenula Europski tjedan sporta s ciljem podizanja svijesti o ulozi i dobrobitima sporta i tjelesne aktivnosti.

Na globalnoj razini obrazovanje kroz sport potiče Međunarodna školska sportska federacija (ISF) organizacijom međunarodnih natjecanja, kao što su ISF Svjetsko školsko prvenstvo, Gimnazijada, Panameričke školske igre, Euro Schools Football i Azijske školske igre.

2. VAŽNOST I ULOGA KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI KOD DJECE

2.1. *Pojam kineziološke aktivnosti*

Kineziologija kao supstratna znanost i njezina primijenjena područja zauzimaju posebno mjesto u odgovoru na negativne izazove suvremene civilizacije. Posebno se to odnosi na kineziološku edukaciju i metodiku nastave kineziologije, koja je kao primijenjena znanstvena disciplina podređena području kineziološke edukacije (Badrić, Prskalo i Matijević, 2015).

Svoje znanstvene probleme, među kojima su i oni vezani uz izazove suvremene civilizacije, kineziologija spremno rješava ne samo na razini supstratne znanosti, već i u svojim primijenjenim područjima, uključujući kineziološku edukaciju i naglašavajući značajnu ulogu metodike kineziološke nastave. Za implementaciju znanstvenih dostignuća kineziologije i metodike kineziološke nastave u teoriju i praksu kineziološke nastave.

Vrijeme provedeno u tjelesnoj aktivnosti ima velike posljedice za buduće zdravlje djece i mladih. nedovoljno intenzivna tjelesna aktivnost djece i mladih negativno utječe na razvoj njihovih sposobnosti, vještina i znanja, kao i na zdravstveno stanje (Badrić i Ravlić, 2017).

Posljednjih godina promicanje tjelesne aktivnosti kod odraslih i djece postalo je važno i za društvene aktivnosti. Aktualne politike i strategije za povećanje tjelesne aktivnosti djece promiču višekomponentni pristup s različitim aspektima intervencije u različitim okruženjima. Zdrav način života naučen od najranijeg djetinjstva ostaje prisutan u odrasloj dobi.

Redovita tjelesna aktivnost jedina je stečena navika koja pomaže u smanjenju rizika od pretilosti. Mladi u današnje vrijeme biraju aktivnosti koje ne zahtijevaju nikakav fizički napor, a zbog najnovijih tehnoloških dostignuća vrijeme provode koristeći širok spektar pasivnih sadržaja. Korištenje takvih pasivnih sadržaja štetno je, prije svega, za zdravlje mlade osobe od njezine mladosti i zanemarivanje čitavog niza sposobnosti koje se jednostavno ne mogu razviti sudjelovanjem u navedenim aktivnostima (Badrić i Prskalo, 2011).

Nažalost, u današnje vrijeme nema stola za samostalno kreiranje slobodnog vremena, a globalni komunikacijski servisi agresivno se ponašaju prema svojim potrošačima, zatrpavajući ih nebitnim informacijama i time otuđujući od samostalnog organiziranja slobodnog vremena, stavlajući čovjeka u pasivno stanje (Badrić, Prskalo i Matijević, 2015).

Između školskih obveza, rada i slobodnog vremena, djeca imaju i slobodnog vremena koje se, bez odgovarajućeg usmjeravanja, često zlorabi. Školski sustav ne osigurava dovoljno tjelesne aktivnosti kroz nastavu, zbog čega je potrebno da se dijete organizirano ili samostalno bavi tjelesnom aktivnošću kako bi postiglo razinu potrebnu za zdravstvenu održivost.

Igra je “najstariji oblik tjelesnog odgoja i najautonomnija ljudska aktivnost, spontana i slobodno odabrana; karakterizira ga raznolikost pokreta i prati ga snažan osjećaj ugone i zadovoljstva”. S druge strane, pod pojmom kineziološke aktivnosti podrazumijeva se čitav niz aktivnosti koje se dijele na nekonvencionalne i konvencionalne aktivnosti. Primarna funkcija nekonvencionalnih aktivnosti je razvoj kvaliteta i sposobnosti, dok se konvencionalne aktivnosti uglavnom koriste u razvoju motoričkih sposobnosti (Findak i Prskalo, 2004).

Igra je upravo ono što treba shvatiti i prihvatiti kao moguću aktivnost koja će dijete pripremiti za život u suvremenom društvu jer upravo suvremeno društvo pred suvremenog čovjeka, a još više čovjeka budućnosti, stavlja, novi izazovi bez presedana među kojima se nedostatak kretanja smatra najalarmantnijim.

Angažiranje svih snaga društva i civilizacije u užem i civilizacije u širem smislu učinkovit je odgovor, a prvenstveno treba biti usmjeren prema djetinjstvu – razdoblju najvećih mogućnosti. Stoga regrutiranje obrazovnih sustava nije dilema trebamo li, nego kako odgovoriti na sveukupne izazove suvremenog društva s obzirom na pozitivne, a još više negativne implikacije. Samo tako se civilizacija može suprotstaviti anticivilizaciji, a kultura sve agresivnijoj subkulturi“ (Prskalo, 2010).

Djeca uglavnom imaju pozitivan stav prema igri, a iskustva pokazuju da u većini slučajeva razlog pozitivnog odnosa djece prema kretnim aktivnostima u obliku igre nisu „viši ciljevi“ nego sama igra (Prskalo, 2010.).

Razumno je zaključiti da u životu svakog djeteta, već od najranije dobi, igra postaje preduvjet da igra, posebice motoričke i kineziološke aktivnosti, postanu trajna navika kojom će se svaki čovjek baviti cijeli život. Igra i kineziološka aktivnost postaje sastavni dio dječjeg slobodnog vremena odmah nakon predškolske ili rane školske dobi. Razlog povezivanja ova dva naizgled različita sadržaja može se tražiti u činjenici da je motoričku komponentu gotovo nemoguće izolirati iz pojma igre, odnosno igra obiluje prvorazrednim i nezamjenjivim kineziološkim nekonvencionalnim sadržajima, koji su primarni i modificirani.

2.2. Uloga i značaj kineziološke edukacije

Danas, na početku 21. stoljeća, govoriti o sadašnjosti i budućnosti kineziološke edukacije nemoguće je bez uzimanja u obzir temeljnih čimbenika koji su u većoj ili manjoj mjeri odredili ne samo njezinu sadašnjost, već s pravom utječu i na budućnost ove iznimno relevantno područje primijenjene kineziologije.

U pokušaju jasnog i sažetog odgovora na spomenuti naslov, posebice s aspekta moći koja je na to utjecala, utječe i nastaviti će utjecati na budućnost kineziološke edukacije, valja istaknuti sljedeće. Za uvjerljiviju detekciju pređenih kilometara kineziološke edukacije (jučer manje, a sutra više), moramo se složiti da su znanstvena i tehnička otkrića, napredak informatike i sve snažniji utjecaj globalizacije glavne karakteristike vremena u kojem živimo. koji žive u (Findak, 2009).

Posljedice trenda rasta (pozitivne i negativne), jasno utječu na naš život i rad u suvremenom društvu, na naše zdravlje i sve češće, hipokineziju. Nema sumnje da upravo najmlađi najintenzivnije bilježe promjene izazvane civilizacijskim tokovima (Findak, 2001).

Kako bi se djeca, studenti i mladi mogli pripremiti i odgovoriti na civilizacijske izazove, prvenstveno s aspekta negativnih utjecaja na njihovo zdravlje, potrebno je osigurati kontinuiranu transformaciju obrazovnog sustava.

Sa stajališta kineziologije, odgovor na pitanje kakva bi škola, odnosno kakva bi kvalitetna škola trebala izgledati danas i sutra, vjerojatno će se suglasiti u tome da to treba biti:

1. škola koja će osigurati sigurnost i poboljšanje zdravlja djece, utjecati na njihove vještine i osobine, stjecanje i usavršavanje znanja potrebnih za učinkovit život i rad u suvremenom društvu;
2. škola u kojoj svaki učenik može postići uspjeh prema svojim mogućnostima; tj.
3. škola u kojoj svatko može uspjeti (Findak i Prskalo, 2005).

Nedvojbeno je da u takvom korpusu vrijednosti posebno mjesto zauzima naša supstratna znanost, njezina primijenjena područja, posebice kineziološki odgoj i izvedenice ovog područja

primijenjene kineziologije, odnosno područje tjelesnog i zdravstvenog odgoja, točnije predmet tjelesni. i zdravstveni odgoj.

Trenutno su kineziološka teorija i praksa na takvoj razini da se navedeni i drugi trendovi, posebice oni koji se odnose na kompenzacijsku ulogu tjelesnog vježbanja, mogu rješavati uz pomoć znanstveno utemeljenog vježbanja. U tom smislu javlja se potreba da kineziološka edukacija, a posljedično i nastavno područje zdravstvene i tjelesne kulture, preuzme utjecajnu ulogu u uspostavljanju ravnoteže između suvremenog čovjeka i prirode života i rada u suvremenom društvu.

Analizirajući današnju kineziološku edukaciju, nezaobilazno je spomenuti da je dosta učinjeno na razvoju naše supstratne znanosti i njezinih primijenjenih područja, pa tako i na području kineziološke edukacije. Kroz to vrijeme kineziologija je strpljivo i polako krčila svoj razvojni put, o čemu najbolje govori podatak da je u posljednjih pet desetljeća došlo do naglog porasta diplomanata, poslijediplomanata i studenata na doktorskom studiju (Findak, 2009).

Objavljeno je više od tisuću znanstvenih i stručnih radova te je održano preko stotinu stručnih usavršavanja i znanstvenih skupova. Dodamo li tome da je kineziologija autonomna znanost koja se svojim znanstvenim izazovima bavi na razini supstratne znanosti, te utječe na razvoj svojih primijenjenih područja, pa tako i na područje kineziološke edukacije, onda je njena uloga u profiliranju kineziološke edukacije još veća.

Metodici kineziološke nastave kao primijenjenoj znanstvenoj disciplini pripisuje se značajna uloga u znanstvenoj misli i pronalaženju rješenja u području kineziološke edukacije. To nije samo zato što je metodika kineziološke nastave znanost koja proučava materiju u odgoju i obrazovanju, te je kao takva u području kineziološkog obrazovanja. Cilj joj je kao znanstvene discipline promatranje i proučavanje problematike odgojno-obrazovnog rada, traženje novih pojava i svijest o odgojno-obrazovnom procesu, nastavnom procesu i procesu tjelesnog vježbanja (Findak, 2009).

Stoga, s obzirom da u odnosu na kineziologiju, kao supstratnu znanost, metodika kineziološke nastave ima svoje uže područje znanstvenog interesa, da je ona istraživački orijentirana na ispitivanje materije obrazovanja u svim organizacijskim oblicima rada koji postoje na području kineziološkog obrazovanja, ova primijenjena znanstvena disciplina ima supstratnu vrijednost za kineziološko obrazovanje. Zacijelo je ta činjenica značajno utjecala ne

samo na kvalitetu, već i na kvantitetu znanstvenih istraživanja u području primijenjene kineziologije.

Ipak, usprkos svim značajnim postignućima u području znanosti o supstratima i njezinim primijenjenim područjima, brojna istraživanja, pokazatelji i primjeri iz svakodnevne prakse pokazuju da naponi u odgovoru na sve izazove koji izviru iz zahtjeva života i rada u suvremenom društvu nisu dovoljni, to je slučaj sa svim područjima primijenjene kineziologije pa tako i s područjem kineziološke edukacije.

2.3. *Budućnost i perspektive kineziološke edukacije*

Budućnost svake znanosti i strukture ovisi i dalje ovisi o brojnim čimbenicima koje je danas nemoguće predvidjeti. Isto vrijedi i za naše vlastito područje rada pa je prilično teško predvidjeti budućnost. Stoga nam pokušaj davanja odgovora na naslov ovog rada preostaje samo iznijeti naše težnje i izgleda događaja za uspješniju budućnost kineziološkog obrazovanja, a time i djece, studenata i mladih. Drugi razlog je što će se takozvana prva digitalna generacija sasvim sigurno baviti drugačijim poslovima, aktivnostima i najvjerojatnije će imati drugačije potrebe od današnjeg čovjeka (Bruner, 2003).

U tom korpusu vrijednosti, iskorištavanje prednosti naših supstratnih znanosti i njihovih primijenjenih područja zapravo je zahtjev i osnovni uvjet za ostvarenje temeljne uloge našeg područja rada, a to je da našoj struci pružimo više mogućnosti pomoći društvu u promicanju novog stila života za sve generacije (Hatz, 2004).

U ostvarenju tog cilja glavni pravac našeg djelovanja trebao bi biti promicanje stila života u kojem će vježbanje biti utkano u kulturu življenja. Naša šansa i naše opredjeljenje je dokazati i pokazati ljudima koji su prioriteti za zdrav i sretan život, imajući na umu da zdravlje i sreća ne postoje bez kretanja, odnosno tjelovježbe.

Ovdje se mora naglasiti da takav zadatak nije isključiva odgovornost struke i stručnjaka, već ga treba provoditi promišljeno, planski, ustrajno i sustavno, pri čemu se s pravom očekuje maksimalan doprinos supstrata znanosti i njegova primijenjena područja. Kineziološka teorija i praksa spremno se suočila s civilizacijskim izazovima, posebice u odgovoru na sve prisutniju motoričku neaktivnost djece i mladih.

Svjedoči tomu činjenica da današnja kineziologija spremno daje odgovore na svoja znanstvena pitanja ne samo na razini supstratne znanosti, već iu svojim primijenjenim područjima uključujući i kineziološku edukaciju. Zbog toga bi u narednom razdoblju, između ostalog, trebalo nastaviti sa znanstvenim istraživanjima na svim razinama obrazovanja, a posebice onima primijenjenima.

3. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA U ŠKOLSKIM USTANOVAMA

3.1. Sudjelovanje djece u sportskim aktivnostima u školskim ustanovama

Poznato je da sudjelovanje djece u sportskim natjecanjima doprinosi razvojnim ishodima za zdrav način života, gdje djeca uče o fizičkim, društvenim i kognitivnim vještinama. U širem smislu, također se prepoznaje da tjelesna aktivnost doprinosi nizu pozitivnih ishoda, posebno; fizičko i mentalno zdravlje, društveno blagostanje, kognitivni i akademski učinak (Petani, 2011).

Kako bi mladi ljudi postigli takve rezultate, prepoznato je da je tjelesna i zdravstvena kultura (tjelesna i zdravstvena kultura) u školama idealno sredstvo za promicanje tjelesne aktivnosti zbog svoje dostupnosti svim mladim ljudima. Dok nastavnici također imaju priliku to integrirati u cjelokupni obrazovni proces udruge osnovane za sudjelovanje u natjecateljskom sportu i tjelesnoj aktivnosti često donose višestruku korist.

Autori su izjavili da, ako se želi poboljšati akademska postignuća, tjelesnu kondiciju i zdravlje naših mladih ljudi, ne bismo trebali ograničavati vrijeme dodijeljeno tjelesnom i školskom sportu. Kroz rad uz dostupnu literaturu i podatke prikazuje se uloga tjelesne aktivnosti i školskog sporta na holistički razvoj djeteta. Posebna pažnja posvećena je akademskom obrazovanju, prehrani te zdravstvenim i dobrobitnim rezultatima mladih ljudi (Whipp, Hutton, Grove, Jackson, 2011).

Osnovnoškolski sport daje djeci priliku da budu aktivna što ima brojne prednosti na tjelesno, socijalno i mentalno zdravlje. Škola nastoji poticati djecu da budu aktivna i da se zabavljaju, neka djeca se mogu boriti s aktivnostima u učionici, ali stvarno se ističu kada je u pitanju tjelesna kultura.

Posao osnovne škole je pružiti aktivne i zanimljive lekcije u kojima će djeca naučiti mnoge vještine. Biti aktivan je naravno dobar za fizičke osobine koje će djecu održati zdravijima i jačima, ali također je dokazano da pomaže kod mentalnih stanja kao što su depresija i tjeskoba, s učincima izolacije, nažalost, povećao se broj slučajeva mentalnog zdravlja kod djece primarne dobi, zbog čega fizičko zdravlje je važno kao i uvijek.

Djeca se bave raznim sportovima u osnovnoj školi, a često je to i odgovornost nastavnika da djeci pruži širok izbor sportskih aktivnosti, neki su individualni, a neki timske igre koje su odlične za timski rad.

Djeca se upisuju u klubove i udruge te imaju natjecanja izvan školskog vremena, što daje priliku da pokažu naučene vještine i natječu se s drugom djecom iz različitih osnovnih škola. Za mnogo djece prvi okus kompetitivnosti može biti kroz osnovnoškolski sport i to nije samo za nadarene i talentirane, sva djeca imaju priliku upisati određeni sport izvan nastavne aktivnosti.

Mnogi učenici će napredovati kasnije u srednjoj školi i dalje od temelja koji su postavljeni u osnovnoj školi kroz sport.

Sudjelovanje djece u sportu motivirano je raznim čimbenicima, a ne samo uživanjem. Zapravo, uživanje se često prepoznaje kao glavni razlog zbog kojeg djeca započinju i potom održavaju bavljenje sportom.

Nasuprot tome, kada nedostaje uživanja, djeca često gube interes i napuštaju sport ili se bave drugim aktivnostima koje smatraju ugodnijima. S obzirom na značaj uživanja u dječjem sportu, dugo postoji interes za ispitivanje čimbenika koji na to mogu utjecati. Ti su čimbenici najizraženiji u modelu sportskog uživanja (Ascione, 2018).

Unutar ovog modela, uživanje je konceptualizirano u četiri kvadranta, sugerirajući da izvori uživanja mogu biti unutarnji (npr. uzbuđenje, osobno postignuće) ili ekstrinzični (npr. pobjeda, uгода drugima), kao i postignuća ili nepostignuća povezani u prirodi. Jedan od ekstrinzičnih izvora koji utječu na dječje sportsko uživanje je uključenost roditelja. Na primjer, pozitivna roditeljska podrška kao što je davanje pohvale i ohrabrenja može povećati cjelokupno dječje uživanje u sportu.

Suprotno tome, pritisak roditelja putem direktivnog ponašanja poput kritike povezan je sa smanjenim uživanjem. Međutim, iako je primamljivo zaključiti da će određena ponašanja roditelja uvijek povećati užitek, dok ga druga smanjuju, roditeljska uključenost daleko je složenija od ovoga. Zapravo, prepoznato je da ista ponašanja roditelja mogu dovesti do pozitivnih i/ili štetnih ishoda za djecu (Grebo i Lorger, 2009).

Na primjer, određena ponašanja (npr. uključenost, pružanje savjeta, pomoć u stjecanju vještina, poticanje/guranje i emocionalna podrška) mogu biti pozitivna tijekom ranog bavljenja sportom djece, ali kasnije dovesti do sukoba s trenerima ili sportašima.

Neke studije su pokazale da su sklonosti djece prema uključenju svojih roditelja specifične za pojedince o kojima se radi i mogu varirati u odnosu na vremenske čimbenike kao što su prije, tijekom i nakon natjecanja. Poznavanje roditelja o sportu i odnosu koji postoji između roditelja i djeteta također može utjecati na dječje sklonosti (Petani, 2011).

Štoviše, ono što djeca žele od svojih roditelja i kako tumače komentare i ponašanja svojih roditelja, može se razlikovati ovisno o njihovoj izvedbi ili ishodu natjecanja.

S obzirom na takve uvide, očito je da postoje različita razmatranja koja mogu omogućiti ili spriječiti roditelje da se na određene načine bave sportom svoje djece.

Većina istraživanja o motivacijskim procesima tijekom tjelesnog odgoja koristila je okvir teorije samoodređenja. Prema autoru, motivacija leži na kontinuumu od ekstrinzične do intrinzične motivacije putem introjektirane, identificirane i integrirane motivacije. Ekstrinzična motivacija i introjektirana motivacija smatraju se više kontroliranim oblicima motivacije, koje karakteriziraju ponašanja koja se izvode radi nekog vanjskog cilja (Grebo i Lorger, 2009).

Identificirana motivacija, integrirana motivacija i intrinzična motivacija autonomniji su oblici motivacije, obilježeni ponašanjem koje se izvodi s iskustvom slobode. Iako se motivacija često promatra kao kontinuum, studije su pokazale da su kontrolirana i autonomna motivacija neovisni konstrukti.

U domeni osnovne škole, kontrolirani oblici motivacije povezani su s neprilagođenim ishodima u ponašanju (npr. manje namjera da budete fizički aktivni tijekom slobodnog vremena, niža razina aktivnosti), kognitivnim (npr. niža koncentracija) i afektivnim (npr. dosada, nesreća) domene (Bailey, 2005).

Autonomna motivacija povezana je s višim razinama ovih ishoda. Važno je da su također pronađene povezanosti između autonomne osnovno školske motivacije i lokomotornih vještina, vještina ravnoteže te gimnastičke izvedbe učenika, što ukazuje da je motivacija važan čimbenik u određivanju učinkovitosti tjelesnog odgoja. bit će za razvoj fizičkih vještina (Bailey, 2005).

Autonomija se odnosi na osjećaj pojedinca da ima kontrolu tijekom obavljanja aktivnosti. Kompetencija podrazumijeva percepciju pojedinca o vlastitoj sposobnosti da izvrši određene zadatke. Povezanost se odnosi na osjećaj prihvaćanja i povezanosti s drugima. Kod adolescenata je već utvrđeno da je zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba tijekom satova tjelesnog odgoja povezano s njihovom tjelesnom motivacijom.

Ipak, samo nekoliko studija ispitalo je te odnose kod djece osnovnoškolskog uzrasta, a većina studija ne uključuje sve osnovne psihološke potrebe te autonomne i kontrolirane oblike motivacije. To su nažalost slabi rezultati, jer je osnovna škola ključno razdoblje za razvoj motoričkih sposobnosti djece.

3.2. Uloga i utjecaj tjelesne i zdravstvene kulture na djetetovo zdravlje

Osnovna škola ima vrlo važnu ulogu u poticanju učenja osnovnih vrijednosti i vještina za sadašnje i buduće osposobljavanje mladih učenika u kontekstu sporta. U tom kontekstu, bitno je pronaći eksperimentalna rješenja koja će obrazovnu i didaktičku strategiju učiniti učinkovitijom (Petani, 2011).

Sportska aktivnost u osnovnoj školi odlična je prilika za poticanje svih učenika na entuzijazam za sport, čak i one koji nisu atletski nastrojeni. Važnost sporta u osnovnoj školi ne može se podcijeniti, a uključivanje djece u sport u ranoj dobi može ih učiniti zdravijima i sretnijima.

3.2.1. Fizičko zdravlje

Bavljenje sportom može djecu učiniti jačim i zdravijim, kao i pridonijeti nižoj stopi pretilosti. Trenutačno, jedno od troje djece u Europskoj uniji napusti osnovnu školu zbog pretilosti ili prekomjerne fizičke neaktivnosti.

Djeca koja su sportski aktiva obično imaju niže indekse tjelesne mase, ali sudionici koji nisu sportaši i dalje će imati koristi od razvoja mišića i sagorijevanja kalorija. Dugotrajno aktivni ljudi imaju nižu stopu dijabetesa i visokog krvnog tlaka. Redovito vježbanje djece kroz sportske programe također bi moglo doprinijeti boljem radu srca i pluća (Whipp i suradnici, 2011).

Uz povećanje izdržljivosti i snage, redovita tjelovježba može učiniti djecu energičnijom, a time i sposobnijom koncentracijom u učionici.

3.2.2. Mentalno zdravlje

Prema Faculty of Sport and Exercise Medicine UK; Tjelesna aktivnost može povećati samopoštovanje i smanjiti depresiju i tjeskobu kod djece. Također znamo da tjelesna aktivnost provedena na otvorenom može poboljšati kognitivne performanse, samopoštovanje i smanjiti anksioznost i simptome povezane s poremećajem pažnje (Parks, Solmon, Lee, suradnik 2007).

Prednosti sporta i tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje djece su beskrajne: poboljšano raspoloženje, smanjena vjerojatnost depresije i tjeskobe, te bolji i uravnoteženiji način života. Bilo koja vrsta tjelesne aktivnosti može poboljšati mentalno zdravlje djece od plivanja do hodanja i joga do plesa.

To znači da se čak i učenici koji nisu natjecateljski raspoloženi i ne uživaju u tradicionalnim školskim sportovima mogu uključiti i sudjelovati u tjelesnoj aktivnosti, što dovodi do potencijalnih poboljšanja tjelesnog i mentalnog zdravlja.

3.2.3. Učenje

Važnost sporta može se vidjeti i u poboljšanju učenja i razvoja. Kao što je gore spomenuto, sudjelovanje u redovitim tjelesnim vježbama može dati učenicima više energije i stoga je vjerojatnije da će se usredotočiti na učenje u učionici.

Stručnjaci naglašavaju važnost sporta za djecu, navodeći prednosti kao što su (Sindik, 2008):

- Dječji karakter i moralna načela formiraju se kroz fair play. Štoviše, djeca koja se aktivno bave sportom mogu biti dobar uzor svojim vršnjacima iz škole i svojim zajednicama.
- Bavljenje sportom im omogućuje stvaranje prijateljstava koja inače ne bi sklopili. Primjerice, prijateljstva koju profesionalni sportaši stvaraju na terenu ostaju netaknuta čak i kada se ne bave sportom, a često traju cijeli život.

- Sport okuplja ljude iz cijelog svijeta, bez obzira na njihovu nacionalnost, vjeru, kulturu ili boju kože.
- Timski rad i dobrobiti društvene interakcije među djecom najbolje se vide u sportu. Djeca uče da su dio tima koji zahtijeva isti trud svih članova da bi uspjeli, kao i kako pobijediti s razredom, a izgubiti dostojanstveno.
- Na natjecanja na terenu i izvan njega gledaju kao na priliku da uče iz svog uspjeha i neuspjeha. Osim toga, gubitak često motivira djecu da idući put rade još više.
- Uče poštivati autoritet, pravila, timske kolege i protivnike.

3.3. *Obujam kinezioloških aktivnosti kod djece*

Povećanje kineziološke aktivnosti djece postalo je općepriznat cilj jer je redovita tjelesna aktivnost povezana s različitim pozitivnim zdravstvenim ishodima. Prethodne recenzije su pokazale da tjelesna aktivnost može pomoći u promicanju zdravlja kardiovaskularnih i skeletnih mišića te smanjenju prekomjerne tjelesne težine i pretilosti (Whipp i suradnici, 2011).

Međutim, dobrobit djece koja ispunjavaju smjernice za tjelesnu aktivnost također je izvan poboljšanja njihovog tjelesnog zdravlja. Nedavne studije pokazale su pozitivne učinke tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje i cjelokupnu kvalitetu života vezanu za zdravlje.

Drugi sustavni pregledi koji procjenjuju učinak tjelesne aktivnosti na akademske ishode otkrili su pozitivnu povezanost između tjelesne aktivnosti i kognitivnih funkcija te akademskih postignuća školske djece.

Međutim, mnoge od ovih prednosti mogle bi se uočiti ako bi djeca postigla preporučenu razinu tjelesne aktivnosti. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) preporučuje da djeca u dobi od 5 do 17 godina trebaju akumulirati u prosjeku 60 minuta umjerene do snažne tjelesne aktivnosti dnevno. Unatoč spomenutim dokazima o raznim dobrobitima tjelesne aktivnosti za djecu, trenutno stanje tjelesne aktivnosti djece nije previše optimistično. Podaci iz nacionalno reprezentativne studije o djeci od 7 do 8 godina u Ujedinjenom Kraljevstvu pokazali su da je samo 51 posto zadovoljilo preporučenu količinu tjelesne aktivnosti. Slično istraživanje s reprezentativnim uzorkom djece od 6 do 11 godina u Sjedinjenim Državama pokazalo je da 42 posto djece ispunjava preporuku za tjelesnu aktivnost. Nedavni rezultati Globalne matrice 3.0 iz

49 zemalja pokazali su da je, u prosjeku, od 27 do 33 posto djece u dobi od 5 do 17 godina ispunilo sveukupne preporuke za tjelesnu aktivnost (Di Palma , Ascione, Napolitano, 2018).

Druga nedavna studija koja je imala za cilj analizirati varijacije u tjelesnoj aktivnosti i sjedilačkom ponašanju europske djece i mladih otkrila je da je najviše 29 posto djece kategorizirano kao dovoljno tjelesno aktivno.

Međutim, ove studije su također pokazale da postoje razlike u usporedbi tjelesne aktivnosti djece u različitim zemljama. Gore spomenute studije pokazuju da su mnoga djeca tjelesno neaktivna. Međutim, vrijedno je napomenuti da je tjelesna aktivnost počela opadati već u osnovnoj školi. Longitudinalne studije djece osnovnoškolskog uzrasta u Ujedinjenom Kraljevstvu otkrile su značajne negativne promjene u fizičkoj aktivnosti djece radnim danom i vikendom te porast sjedilačkog načina života (Ascione, Di Palma, Napolitano, 2018).

Druge longitudinalne studije pokazale su da se tjelesna aktivnost malo mijenja prije 8. godine života, ali počinje progresivno opadati počevši od 9. Godine. Druge studije pokazuju da tjelesna aktivnost djece počinje opadati otprilike u dobi od polaska u školu. Studija koja je imala za cilj pristupiti varijacijama objektivno izmjerene tjelesne aktivnosti diljem Europe također je otkrila da se vrijeme provedeno u umjerenj do intenzivnoj tjelesnoj aktivnosti progresivno smanjuje i povećava sa 6-7 godina (Di Palma i suradnici, 2018).

Osim toga, petogodišnja studija u Litvi otkrila je da se broj nedovoljno fizički aktivnih učenika prvih razreda (u Litvi djeca od 7 godina moraju pohađati prvi razred) svake godine povećava. Navedene studije upućuju na to da bi promicanje tjelesne aktivnosti kod djece trebalo započeti prije nego što se počne dramatično smanjivati. Drugim riječima, za razvoj životnih navika, a ne kratkoročnih, važno je u što ranijoj dobi formirati pozitivne stavove prema tjelesnoj aktivnosti (Sindik, 2008).

Iako je bitno poticati tjelesnu aktivnost djece u što ranijoj dobi, cilj nam je biti usmjeren na djecu osnovnoškolskog uzrasta. Kako djeca kreću u školu, mijenjaju se njihove dnevne rutine i priroda njihovih aktivnosti. Umjesto u aktivnim igrama, djeca veliki dio dana provode za školskom klupom, što negativno utječe na njihovu tjelesnu aktivnost.

S obzirom na to da djeca provode oko pola dana u školi, škola je identificirana kao jedan od najvažnijih konteksta za promicanje tjelesne aktivnosti kod djece. Valja napomenuti da je

tijekom posljednja dva desetljeća provedeno niz istraživanja korištenjem različitih intervencija za promicanje tjelesne aktivnosti u osnovnoj školi. Cilj je bio povećati tjelesnu aktivnost djece promjenom sadržaja tjelesnog odgoja, dodavanjem dodatnih sati tjelesnog odgoja tjedno, integriranjem tjelesne aktivnosti u nastavu akademske nastave povećanje tjelesne aktivnosti djece tijekom odmora, uključujući stanke za vježbanje u nastavi i prilagođavanje rekreacijskih područja oko škole.

3.4. Uloga učitelja tjelesne i zdravstvene kulture

Fokusirajući se na intervencije tjelesne aktivnosti u školi, uloga učitelja jedna je od najvažnijih, posebice kada se radi o problemu promicanja tjelesne aktivnosti djece osnovnoškolskog uzrasta jer učitelji koji s njima općenito podučavaju svi predmeti osnovnog kurikulumu (uključujući tjelesna i zdravstvena kultura). Stoga ovi učitelji većinu svog školskog vremena provode s djecom.

Neki znanstvenici tvrde da bi učiteljev interes trebao biti motivirati tjelesnu aktivnost djece i uključiti tjelesnu aktivnost u svoju školsku rutinu. Međutim, neki istraživači tvrde da se potonje ne provode uspješno zbog nedostatka vještina i sposobnosti učitelja za integraciju i prilagodbu intervencija tjelesne aktivnosti u školi (Petani, 2011).

Istraživanja također otkrivaju da učitelji vjeruju u dobrobiti tjelesnog odgoja. Međutim, radije bi predavali druge predmete zbog nedostatka samopouzdanja, vremena ili opreme.

Nisu sasvim sigurni koliko su uspješni u provedbi programa tjelesnog odgoja. Ove su se studije više usredotočile na preferencije učitelja u kurikulumu i tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi te na percepciju učitelja o prednostima tjelesnog odgoja. Prema saznanjima, također je provedeno nekoliko studija s ciljem analiziranja percepcije nastavnika o promicanju tjelesne aktivnosti u akademskoj učionici (Petani, 2011).

Međutim, da bismo bolje razumjeli kako promovirati tjelesnu aktivnost djece, važno je razmotriti cjelokupni školski kontekst. S druge strane, nedostaju nam dokazi o tome kako sami učitelji percipiraju mogućnosti promicanja tjelesne aktivnosti djece u školi. Istraživanja su također otkrila važnu ulogu roditelja u promicanju tjelesne aktivnosti djece u školi.

Iako možemo pronaći podatke o tome kako roditelji percipiraju čimbenike koji potiču i ograničavaju tjelesnu aktivnost djece, nedostaje nam istraživanja o tome što roditelji misle o mogućnostima promicanja tjelesne aktivnosti kod djece u školi (Ascione i suradnici, 2018).

Vjeruje se da je znanje iz perspektive učitelja i roditelja o tome kako oni percipiraju mogućnosti poticanja tjelesne aktivnosti djece u školi od vitalnog značaja za bolje razumijevanje onoga što koči, a što i kako može pomoći u ostvarivanju dobrobiti tjelesne aktivnosti.

Ukratko, važno je da učitelj prenese na djecu i roditelje stavove o promicanju tjelesne aktivnosti djece u osnovnoj školi. Za postizanje tog cilja donesena je kvalitativna istraživačka strategija koja je omogućila otkrivanje glavnih prepreka, izazova i načina poboljšanja promicanja tjelesne aktivnosti djece u školi.

U brojnim studijama pokazalo se da nastavnici tjelesne kulture imaju bitnu ulogu u bavljenju djece sportom, čak i birajući za njih ili usmjeravajući djecu na određene aktivnosti. Izrazita vrijednost koju nastavnici daju sportu i natjecanju, značenje i važnost uspjeha ili neuspjeha ili sportskog duha mogli bi biti odlučujući čimbenik u ponašanju djece i njihovom odnosu prema tjelesnoj aktivnosti i dugoročnoj predanosti sportu.

Ponašanje nastavnika olakšava djeci percepciju vlastite kompetencije, modelirajući njihova očekivanja u postignuću. Dakle, nastavnikovo ponašanje i stavovi mogu imati posljedice na specifične psihološke i kognitivne procese djece u bavljenju sportom, kao što su orijentacija na postignuća ili kako oni percipiraju vlastitu kompetenciju i sposobnosti (Di Palma i suradnici, 2018).

Studije o ulogama nastavnika pokazuju da je nastavnikovo uživanje u tjelesnoj aktivnosti povezano s nastavnikovim poticanjem i djetetovom percipiranom kompetencijom i sudjelovanjem u tjelesnim i sportskim aktivnostima.

Podrška nastavnika također ublažava štetne stresne učinke koje djeca doživljavaju, ciljne orijentacije nastavnika i djeteta su značajno povezane i nastavnici mogu igrati vrlo pozitivnu ili izrazito negativnu ulogu u sportskom iskustvu mladih.

Motivacija se definira kao svi unutarnji motivi ponašanja, rođeni ili stečeni, svjesni ili nesvjesni; to je zapravo puls, unutarnji impulsi, energizirajući ili aktivirajući i ljudsko ponašanje općenito, a posebno u sportskoj izvedbi, za ovu raspravu (Ascione i suradnici, 2018).

Motivacija je subjektivni model objektivne uzročnosti, kauzalnog mentalnog reproduciranog, akumuliranog tijekom vremena, transformiranog i prenesenog učenjem i obrazovanjem unutar unutarnje osobe. Cijelom ljudskom mentalnom sustavu ispunjava dvostruku funkciju: povezivanje refleksne prirode vanjskog svijeta i unutarnje uzročne specifičnosti između podražaja i odgovora gradi sustav filtera i komparatora, koji daju informacije koje se šire selektivno, ovisno o linijama važnosti pojedinca (Greblo i Lorger, 2009).

Dakle, samo pribjegavanjem razumu može se objasniti zašto pojedinci različito reaguju na jednu te istu situaciju, bihevioralni odgovor može dobiti neobične razmjere, beznačajan ili čak odsutan izraz. Osvrćući se na motivaciju za bavljenje sportom, autor smatra da je ona povezana prvenstveno s potrebom kretanja, a sekundarno sa samopotvrđivanjem (Barić i Horga, 2006).

Iako su razlozi sudjelovanja u tjelesnoj aktivnosti vrlo složeni, jedan od najznačajnijih čimbenika koji stimuliraju i održavaju sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti je motivacija.

Motivacija je psihološki koncept koji potiče pojedinca prema željenom cilju i smatra se psihološkom silom koja uključuje namjeru i smjer da se uključi u određeno ponašanje.

Motivi imaju ključnu ulogu u svakom aspektu života, kao i u sudjelovanju u tjelesnoj aktivnosti. Motivacija je osnovni element koji oblikuje naša svakodnevna ponašanja.

Razumijevanje osnovnih razloga koji potiču djecu na tjelesnu aktivnost bilo je vrlo bitno pitanje. Motivacija za sudjelovanje uključuje procese pokretanja, nastavka i povlačenja iz tjelesne aktivnosti.

Na primjer, djeca koja sebe doživljavaju kao uspješna u sportu imaju veća buduća očekivanja za uspjeh u sportu od djece koja sebe doživljavaju kao nevjешti, što dovodi do veće motivacije i kontinuiranog sudjelovanja (Petani, 2011).

Djeca imaju različite razloge za bavljenje sportom (zabaviti se, poboljšati vješine, vježbati, družiti se i steći nove prijatelje, natjecati se) dječaci i djevojčice imaju slične motive za uključivanje u sportske aktivnosti, ali oni mogu biti različiti po važnosti.

Gledajući zašto djeca napuštaju sport, može se napraviti statistička zapažanja o sudjelovanju djece u sportu: vrhunac sudjelovanja djece u sportu događa se u dobi od 10 do 13 godina, na svakih 10 djece koja započnu sportsku sezonu, 3 do 4 je dao otkaz prije početka sljedeće sezone (Bailey, 2005).

Iako bavljenje sportom ima potencijal poboljšanja psihološke dobrobiti, studije su pokazale da motivacija za sudjelovanje u sportskim aktivnostima opada u djetinjstvu i adolescenciji.

4. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA NA RAZINI EUROPSKE UNIJE

4.1. Uloga tjelesne i zdravstvene kulture na razini EU te povijesni razvoj kurikuluma i školskog programa

U brojnim studijama pokazalo se da satovi tjelesne kulture imaju bitnu ulogu u bavljenju djece sportom, čak i birajući za njih ili usmjeravajući djecu na određene aktivnosti. Izrazita vrijednost koju nastavnici daju sportu i natjecanju, značenje i važnost uspjeha ili neuspjeha ili sportskog duha mogli bi biti odlučujući čimbenik u ponašanju djece i njihovom odnosu prema tjelesnoj aktivnosti i dugoročnoj predanosti sportu.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) identificira tjelesnu neaktivnost kao četvrti čimbenik rizika za globalnu smrtnost, izazivajući 6 % slučajeva koronarne bolesti srca, 7 % dijabetesa tipa 2, 10 % raka dojke, 10 % raka debelog crijeva, i tako uzrokujući procijenjenih 3,2 milijuna smrti diljem svijeta. Zabrinjavajuće je da noviji podaci (2021.) pokazuju da je četvrtina odraslih Europljana i četiri petine europskih adolescenata nedovoljno aktivno (WHO, izvještaj za 2021. godinu).

Rezultati istraživanja Eurobarometra iz 2014. o sportu i tjelesnoj aktivnosti potvrdili su da su stalno visoke stope tjelesne neaktivnosti u Europskoj uniji (EU) u porastu u usporedbi s prethodnim istraživanjem iz 2016. Studija o ekonomskoj cijeni tjelesne neaktivnosti iz 2015. pokazuje da ta je neaktivnost odgovorna za više od 500 000 smrtnih slučajeva godišnje diljem Europe i predstavlja ekonomske troškove koji iznose 80,4 milijarde eura godišnje za EU-28. To predstavlja 6,2 % svih europskih izdataka za zdravstvo; 5 milijardi eura više od godišnje globalne potrošnje na lijekove protiv raka; ili pola godišnjeg BDP-a Irske ili Portugala. Konzervativne procjene stavljaju godišnji trošak u 2030. na više od 125 milijardi eura.

U isto vrijeme, postoji sve više dokaza koji pokazuju da vrijeme oduzeto školskim satima u korist tjelesne aktivnosti ne dolazi nauštrb uspjeha u školi. Naprotiv, istraživanje uvelike podupire tvrdnje o pozitivnim obrazovnim prednostima tjelesne aktivnosti za mlade ljude.

Unatoč tome, tjelesna i zdravstvena kultura često ima ograničeno vrijeme u nastavnom planu i programu, neadekvatne financijske i ljudske resurse, te ima nizak status i cijenjenost

predmeta. EU je dugo nedostajala pravna osnova za bilo kakvo uključivanje u područje tjelesnog odgoja i sporta u školi, jer je ono ostalo isključivo u nadležnosti država članica.

Članak 165. Ugovora o funkcioniranju Europske unije promijenio je status quo jer je EU-u dao novu potpurnu nadležnost, osobito u razvoju europske dimenzije u sportu, te u prepoznavanju njegove društvene i obrazovne funkcije.

1980-e nisu bile samo desetljeće tranzicije kurikuluma tjelesnog odgoja i koncepata poučavanja tjelesnog odgoja u Njemačkoj. Smanjenje proračuna, veća stopa nezaposlenosti nastavnika tjelesnog odgoja i smanjenje vremena koje se izdvaja za nastavni plan i program bila su tri glavna fenomena koji su se dogodili u mnogim europskim zemljama. Pratile su ih sociološki nazvane postmodernističke društvene vrijednosti, koje su se odrazile na suvremene stilove života, nove vrste odnosa dijete-roditelj i inkluzivne politike 'obrazovanja za sve'.

Neslaganje oko nekadašnjih zajedničkih koncepata 'dobre prakse' u nastavi tjelesnog odgoja dogodilo se u mnogim zemljama, što odražava situaciju u Njemačkoj. Jasno je pokazao važan pomak u konceptima tjelesnog odgoja od nekadašnje misije usmjerene na izvedbu na novu misiju usmjerenu na sudjelovanje, koja je pratila novi društveni kontekst postmodernizma (Naul, 2002).

Prijelaz na 'anything-goes-concept' u tjelesnom odgoju, koji je započeo sredinom 1980-ih i kulminirao 1990-ih, rezultirao je prelaskom nekadašnjih strogih granica koncepata tjelesnog odgoja u svakoj europskoj zemlji. Danski kolega usporedio je ovaj proces tranzicije nekadašnjih koncepata tjelesnog odgoja sa "supermarketom", gdje svatko može uzeti što želi za nastavu tjelesnog odgoja (Hardman i Naul, 2002).

Očito, postmoderna individualizacija u praksi i nastavi tjelesnog odgoja koincidira s većom individualizacijom subjektivnih i idealno-tipskih koncepata tjelesnog odgoja. Stoga europeizacija nakon Ugovora iz Maastrichta iz 1991. nije donijela veću integraciju i konvergenciju između nacionalnih koncepata tjelesnog odgoja. Umjesto toga, to je dovelo do više nacionalnih razlika u konceptima tjelesnog odgoja jer su različite nacionalne perspektive i procjene uloge i funkcije predmeta tjelesnog odgoja bile raspršene diljem Europe.

Nakon tranzicijskih procesa kasnih 1980-ih i 1990-ih, na početku 21. stoljeća praktički je nemoguće povezati europske koncepte tjelesnog odgoja samo s nekadašnjim konceptima

sportskog odgoja, odgoja kretanja i zdravstvenog odgoja. Sva tri bivša glavna koncepta postala su prilično raznolika u odnosu na svoje granice i njihove usporedive skupove sastavnih kriterija. Čini se da je harmonizacija konceptata ustupila mjesto raznolikijoj situaciji ili je sekundarna u odnosu na diversifikaciju.

U vremenima promjena, možda je jedino prikladno identificirati trendove i trenutni razvoj prijašnjih konceptata strukturiranog tjelesnog odgoja pomoću "vektorskog modela" (VM). Različiti vektori mogu sažeti legitimaciju, svrhu i ciljeve koncepta. Međutim, zbog europskog procesa širenja 1990-ih, četiri glavna vektora nadopunjuju se s četiri druga sporedna vektora, koji se nalaze između glavnih raskrižja kako bi se dovela u ravnotežu novi programi tjelesnog odgoja između dva glavna pravca (Hardman i Naul, 2002).

Četiri glavna vektora europskog tjelesnog odgoja mogu se objasniti kao: vektor kulturnog naslijeđa tjelesnog odgoja, vektor sportskog odgoja, vektor odgoja kretanja i vektor zdravstvenog odgoja.

Međutim, sve četiri dimenzije postale su ujednačenije 1990-ih u zemljama u kojima je ranije bio dominantan samo jedan koncept. U Njemačkoj je, na primjer, bivši koncept sportskog obrazovanja postao ravnomjernije uravnotežen određenim pristupima "kretanja" u podučavanju tjelesnog odgoja, koji su pomogli u razvoju novog kurikulumuma tjelesne i zdravstvene kulture 2000. godine.

To predstavlja manji vektor između nekadašnjih konceptata sportskog odgoja i odgoja kretanja. U Engleskoj i Walesu, međutim, bivši koncept tjelesnog odgoja promijenio se u više "koncept sportskog obrazovanja" nakon što je Nacionalni kurikulum uveden i revidiran 1990-ih. Švedska reforma kurikulumuma tjelesnog odgoja 1990-ih gurnula je bivši sportski koncept idrott (sport) više u smjeru zdravlja i proizvela novi naziv predmeta idrott ja hälsa, što predstavlja još jedan vektor razvoja koji se nalazi između glavnih vektora sportskog obrazovanja i zdravstvenog obrazovanja (Dacica, 2014).

Jedan od najjačih pomaka u smjeru zdravstvenog obrazovanja u Europi vidljiv je u Finskoj 1990-ih. Vektor zdravlja postao je mnogo više fokusiran nego što je to bio ranije u finskom kurikulumu tjelesnog odgoja.

Trenutačno je finski kurikulum tjelesnog odgoja podijeljen na tjelesni i zdravstveni odgoj kao predmete koji se podučavaju zasebno. Drugi temeljni kurikulum, koji predstavlja glavni vektor "obrazovanja kretanja" u Europi, je nizozemski "Osnovni dokument" Bewegeingsonderwijsa ('Edukacija kretanja') (SLO, 1999.), novi nacionalni kurikulum za podučavanje tjelesnog odgoja. Može se smatrati ažuriranom verzijom tradicionalnog nizozemskog pristupa bivšeg "koncepta osobnog kretanja i obrazovanja"(Hardman i Naul, 2002).

Konačno, četvrti glavni vektor još uvijek je tjelesna i zdravstvena kultura, ali dopunjen sportskim aktivnostima mladih i proširen novim konceptima obrazovanja u Francuskoj, kao i u Španjolskoj i Portugalu širenjem francuskih pristupa Le Boulcha (1971.) i Parlebasa (1976.). Dva druga manja vektora izvedena iz tradicionalnog "fizičkog edukacije" vidljivi su u nekim europskim zemljama. Obnova tjelesnog odgoja u Češkoj, kao i u nekim drugim zemljama nakon 'baršunaste revolucije', krenula je u smjeru zdravstvenog odgoja, dok je nekadašnji tjelesni Koncept aktivnosti u Austriji trenutno se pomiče u smjeru "obrazovanja kretanja" (Hardman i Naul, 2002).

No, vidljiv je jasan proces europske razmjene svih dosadašnjih koncepata i trenutno obnovljenih glavnih vektora razvoja. Ovaj proces ide uz namjeru da se uravnoteži obrazovna svrha bivših temeljnih koncepata tjelesnog odgoja i to je dovelo do novih manjih vektora razvoja kurikuluma u nekim drugim zemljama.

Ako se ovaj proces difuzije nazove kao potpuna harmonizacija koncepata tjelesnog odgoja u Europi, može biti slučaj da ako se ovaj proces nazove diverzifikacija bivših nacionalnih koncepata tjelesnog odgoja, on predstavlja Europski spektar vektora razvoja tjelesnog odgoja u novom tisućljeću

4.2. *Programi i kurikulumi na razini EU*

U većini zemalja EU nacionalne vlade imaju barem dio odgovornosti za nastavni plan i program. Tamo gdje postoje decentralizirani oblici vlasti, odgovornost je podijeljena, ali obično leži uglavnom na regionalnoj razini, kao na primjer u Belgiji, Njemačkoj i Španjolskoj.

Istraživanje Eurydice (2019) pokazuje da polovica zemalja EU-a usvaja nacionalne strategije za promicanje i razvoj tjelesnog odgoja i tjelesne aktivnosti u školi.¹ Neke su strategije

osmišljene posebno za tjelesna i zdravstvena kultura, poput Bugarske, Španjolske i Hrvatske. Drugi ciljaju na tjelesna i zdravstvena kultura unutar opće strategije koja pokriva šire slojeve stanovništva, kao u Latviji i Sloveniji. Drugi su pak izravniji fokus na mlade ljude, kao u Ujedinjenom Kraljevstvu (Engleskoj).

U nekim zemljama EU-a, centralno koordinirane velike inicijative zamjenjuju ili nadopunjuju nacionalne strategije. Prvi je tipičan za Njemačku, Italiju i Finsku, dok se drugi može naći u Španjolskoj, Portugalu, Poljskoj i Rumunjskoj. Općenito, škole dobivaju sredstva u okviru takvih inicijativa, a njihovu provedbu podupiru posebno imenovani koordinatori.

S obzirom na broj sati koje djeca provode u školi i činjenicu da se do 80 % njih bavi samo sportom u školi, škole postaju instrument u promicanju tjelesne aktivnosti. U EU je tjelesna i zdravstvena kultura obvezni predmet tijekom redovitog obveznog općeg obrazovanja. Ipak, propisano nastavno vrijeme značajno se razlikuje od zemlje do zemlje. U osnovnom obrazovanju 2018.-2019. prosječno vrijeme nastave po školskoj godini variralo je između 37 sati u Irskoj i 108 sati u Francuskoj. Na srednjoškolskoj razini brojke se kreću od 31 sata na Malti do 108 sati u Francuskoj (WHO, izvještaj za 2021. godinu).

Ovi rezultati pokazuju da su djeca u EU bez prakticiranja intenzivne tjelesne aktivnosti izvan škole daleko od dostizanja preporuka WHO-a o tjelesnoj aktivnosti.

Potvrda percipirane manje važnosti tjelesnog odgoja u odnosu na druge predmete nalazi se u promatranju udjela ukupnog nastavnog vremena posvećenog tjelesnom odgoju i ostalim predmetima. Razlika je posebno uočljiva u osnovnom obrazovanju gdje je vrijeme posvećeno tjelesnom odgoju samo jedna trećina vremena posvećenog jeziku nastave i oko polovine vremena posvećenog matematici.

U većini zemalja EU količina vremena namijenjena tjelesnom odgoju nešto je veća od one za prirodne znanosti ili strane jezike, a slična je količini vremena namijenjenoj umjetničkim aktivnostima. U srednjoškolskom obrazovanju trendovi ostaju isti u pogledu jezika nastave, matematike i umjetnosti. Međutim, vremena posvećenog tjelesnom odgoju manje je nego prirodnim znanostima i stranim jezicima.

Gotovo sve zemlje EU-a identificiraju fizički, osobni i društveni razvoj mladih kao glavne ciljeve tjelesnog odgoja. Međutim, priroda tjelesnog odgoja je takva da se najveći prioritet

obično daje razvoju tjelesnih i motoričkih sposobnosti. Dodatni izazov za tjelesna i zdravstvena kultura je nadoknaditi sate provedene sjedeći tijekom drugih školskih aktivnosti i, općenito govoreći, obeshrabriti sjedilački način života. Tjelesna i zdravstvena kultura je stoga usko povezan s promicanjem zdravlja i zdravog načina života (Di Maglie, 2017).

Među obveznim aktivnostima tjelesnog odgoja najzastupljenije su igre – tipično igre s loptom, zatim gimnastika, atletika i ples. Međutim, izrečene su kritike zbog percipirane pristranosti u orijentaciji aktivnosti prema programima aktivnosti u kojima dominira sport i natjecanje i izvedbama. Udio vremena posvećenog igri, atletici i gimnastici, iznosi preko 70 % sadržaja kurikuluma tjelesnog odgoja na osnovnoj razini. Na srednjoškolskoj razini situacija je ista, jedino što je na drugom mjestu atletika sa 17 %, a slijedi je gimnastika sa 13 %.

4.3. Preduvjeti za ispunjenje kurikuluma i programa tjelesne i zdravstvene kulture u EU

Financiranje tjelesnog odgoja u školama kanalizira se kroz nekoliko izvora uključujući nacionalnu vladu, regionalnu/lokalnu vladu i ostale uglavnom privatne/komercijalne sektore. Zbog složenog procesa prijenosa nacionalnih proračuna za obrazovanje na regionalne i lokalne vlasti teško je dati konkretne brojke.

Međutim, istraživanje koje objedinjuje podatke dobivene anketama sugerira da je više od polovice europskih zemalja zabilježilo smanjenje financijske potpore posljednjih godina, uglavnom zbog nužnog preusmjeravanja financijskih sredstava na druge predmete i školske svrhe koje se smatraju isplativijima (Dacica, 2014).

Kvaliteta i kvantiteta pružanja objekata i opreme važni su ne samo zato što neadekvatne razine pružanja mogu imati negativan učinak na kvalitetu tjelesnog odgoja. Istraživanja diljem Europe pokazuju da više od četvrtine zemalja (26 %) navodi ispodprosječnu ili neadekvatnu kvalitetu opreme i objekata. Slično tome, više od četvrtine zemalja (26 %) ima ograničenu ili nedovoljnu količinu objekata, a više od trećine zemalja (38 %) ima ograničenu ili nedovoljnu količinu opreme. Iako stručnjaci tvrde da je razlika u kvaliteti i kvantiteti objekata i opreme geografski obojena – drugim riječima, jače je izražena u istočnoj i srednjoj Europi nego u

zapadnoj Europi – ipak priznaju da je 67 % zemalja EU-a suočeno s niskim razine održavanja postojećih mjesta za tjelesna i zdravstvena kultura (Di Maglie, 2017).

Navodno plivački objekti trpe najveći utjecaj, s obzirom na značajna financijska ulaganja potrebna za njihovo održavanje ili dobivanje pristupa, što zauzvrat dovodi do otkazivanja nastave ili čak izostavljanja iz nastavnih planova i programa u mnogim zemljama. Šire dijeljenje resursa zajednice moglo bi, djelomično, pružiti rješenje za nedostatke u fizičkoj opremi.

Stručne kvalifikacije učitelja su važne jer su one od ključne važnosti ne samo za povećanje motivacije mladih za tjelesne aktivnosti, već i za promicanje zdravog načina života. Na primarnoj razini tjelesna i zdravstvena kultura poučavaju učitelji općeg smjera, učitelji specijalisti ili oboje, ovisno o autonomiji i mogućnostima škole. Općim učiteljima može pomagati sportski trener ili savjetnik. Međutim, ova praksa izaziva zabrinutost u pogledu kvalitete nastave. Tvrdi se da takvi učitelji često nemaju potrebne vještine i stoga ugrožavaju ishode učenja.

Na srednjoškolskoj razini učitelji tjelesnog odgoja obično su stručnjaci. U većini zemalja EU u kojima stručnjaci predaju tjelesna i zdravstvena kultura na osnovnoj razini, minimalna potrebna kvalifikacija je diploma prvostupnika. U polovici zemalja EU specijalisti profesori tjelesne kulture u srednjoškolskom obrazovanju imaju magisterij.

4.4. Analiza kurikuluma i programa tjelesne i zdravstvene kulture na primjeru zemalja

4.4.1. Belgija

Belgiju čine tri zajednice: flamanska (58% belgijskog stanovništva), francuska (oko 40%) i zajednica njemačkog govornog područja (samo oko 2%). Od kraja 1980-ih, osobna područja kao što su obrazovanje, kultura, javno zdravstvo, sport i socijalna skrb su područja politike pod odgovornošću odgovarajućih zajednica. Iako obrazovanje u jaslicama (djeca 2,5-6 godina) nije obvezno, gotovo sva djeca pohađaju školu. Redovno osnovno obrazovanje obvezno je za djecu od 6 do 12 godina, nakon čega slijedi srednje obrazovanje za mlade od 12 do 18 godina.

Na tjelesni odgoj u Belgiji utjecali su sportovi i sustavi tjelesnog odgoja u Europi, ali najviše švedski sustav gimnastike, zatim natjecateljski sportovi (UK), Nove igre i rekreacija na otvorenom, a u novije vrijeme sve veći fokus na zdrav način života. Trenutačno je tjelesno obrazovanje zaštićeno kao dio flamanskog osnovnog školskog kurikulumu "Dekretom o obrazovanju II". Do 1968. prevladavale su vježbe temeljene na švedskoj gimnastici. Godine 1971. termin "gimnastika" zakonski je zamijenjen izrazom "tjelesni odgoj" koji ostaje službeni naziv školskog predmeta. Od 1970-ih, sadržaj nastavnog plana i programa TZK naglašavao je dominantni sportski nastavni plan i program iz uspješnog natjecateljskog sporta.

Zahvaljujući uvođenju novih standarda 1990-ih, flamanske vlasti službeno su prepoznale važnost triju razvojnih domena: (a) motoričkih sposobnosti, (b) sigurnog/zdravog načina života i (c) pozitivnog samopoštovanja i društvenog funkcioniranja. Tijekom posljednjeg desetljeća dionici, nastavnici i učenici cijene ciljeve usmjerene na razvoj zdravog, fizički dobrog i sigurnog načina života (Theeboom i Van Hoecke, 2008.).

Ovom reformom uvedeni su novi ciljevi za sve školske discipline, koji se temelje na razvoju kompetencija. U TZK te kompetencije podrazumijevale su tjelesnu spremnost, motoričke vještine i socio-motoričku suradnju. Konačni ciljevi TZK klasificirani su kao: zdravlje, sigurnost, izražavanje i sportska kultura. Sve veći broj nastavnika TZK danas podučava kako bi poboljšali motivaciju učenika (Florence, Brunelle i Carlier, 1998).

Paralelno s ovom reformom, glasovi su govorili o ulozi TZK u razvoju tjelesno obrazovanih građana za usvajanje cjeloživotnog aktivnog stila života i učenja zdravog ponašanja. Zdravstveni cilj tjelesnog odgoja vraća se u prvi plan zajedno s rastućim interesom za obrazovne koncepte poput odgovornosti i tjelesne pismenosti. Uz pripremu mladih za cjeloživotnu tjelesnu aktivnost, upoznaju se s raznim mogućnostima i organizacijama te kritički promišljaju kvalitetu koja se nudi. Zbog široke ponude i raspona kvalitete komercijalnih i nekomercijalnih aktivnosti, mlade treba učiti da budu kritični potrošači sporta.

U flamanskim predškolskim ustanovama, osnovnim i srednjim školama (od 2,5 do 18 godina) djeca imaju najmanje dva obavezna sata tjelesnog odgoja od 50 minuta tjedno. Školama je dopušteno povećati broj sati tjelesnog. U srednjoj školi TZK moraju predavati specijalizirani učitelji TZK. U predškolskim/osnovnim školama nespecijalizirani učitelji mogu predavati TZK, iako u flamanskim osnovnim školama TZK gotovo uvijek predaje stručnjak TZK.

4.4.2. Njemačka

Trenutna praksa podučavanja TZK u njemačkim školama varira između 2 sata TZK (90 minuta) i 4 sata TZK (180 minuta) tjedno. Za trenutnu praksu postoje četiri glavna koncepta tjelesnog odgoja: Handlungsfähigkeit, obrazovni školski sport, tjelesna iskustva i obrazovanje kretanja (Naul, 2002b).

Samo prva dva koncepta uključuju "zdravstveni odgoj kroz školski sport" i "promicanje zdravlja". Oba koncepta također se više fokusiraju na srednje škole nego ostali koncepti, koji dobivaju posebnu podršku u modernim općim školama. Promicanje zdravlja u njemačkim školama postalo je važna tema za brigu školskih liječnika, učitelja i ravnatelja, a još manje za nastavnike tjelesnog, roditelje i, iznenađujuće, stručnjake u području pedagogije tjelesnog odgoja, iako široka definicija zdravlja kao pedagoškog cilja daje se u mnogim nastavnim planovima i programima tjelesnog odgoja diljem Njemačke.

Brettschneider i Gerlachs nedavno su izvijestili: "Ukratko: programi tjelesnog odgoja općenito se ne fokusiraju na zdravlje na sustavan ili specijaliziran način. Posljedično, empirijski dokazi o zdravstvenim učincima PE u Njemačkoj gotovo da i ne postoje" (Pühse et al., 2011.).

Ovaj ishod odražava se samo na nacionalnoj razini. Zbog regionalne kulturne strukture njemačkih pokrajina, to je netočno u smislu fizičke kondicije, kao i za socijalnu dobrobit i napore za mentalno zdravlje u nedavno provedenim projektima intervencije poboljšanog zdravlja (Knoll, 2010.). Umjesto toga, promicanje zdravlja i empirijske studije u Njemačkoj fokusiraju se na tri različite razine/područja školskog života obuhvaćena novim pojmom aktivne škole: aktivno sjedenje, aktivni odmori i tjelesne aktivnosti.

Prema preporukama i smjernicama za tjelesnu aktivnost na razini cijele EU, jedinstveni modeli kurikuluma TZK-a usmjereni su na utjecaj promicanja zdravlja kroz kretanje, igre i sport kao dio školskog kurikuluma, proširenih izvannastavnim tjelesnim aktivnostima organiziranim u partnerstvu sa sportskim klubovima. i promoviraju lokalne mreže različitih dionika.

4.4.3. Francuska

U Francuskoj je tjelesno i sportsko obrazovanje (PSE) školski predmet za sve učenike od vrtića do srednje škole.

Cilj škole je dati učenicima zajedničku kulturu. „Zajednička baza znanja, vještina i kulture“ (2015.) precizira da „promiče fizički, kognitivni i osjetljivi razvoj svih učenika; da dopušta djelovati, osvajati i progresivno ostvarivati svoju slobodu i status odgovornih građana”.

Svaki školski predmet posebno doprinosi ovom globalnom obrazovnom projektu, uzimajući u obzir potrebe društva i razvoj društvenih i kulturnih praksi. Danas se nastava francuskog jezika temelji na književnosti, usmenoj komunikaciji i kazalištu; nastava umjetnosti temelji se na slikarstvu, kiparstvu, fotografiji; nastava tehnologije informatike, mehanike; glazbeno obrazovanje o zbornom pjevanju, a PSE o bavljenju sportom i tjelesnim umjetnostima (plesovi, kružne umjetnosti).

U Francuskoj je službeni naziv školske discipline 'tjelesni i sportski odgoj'. Francuski nacionalni kurikulum TZK sastoji se od četiri teksta, ovisno o razredu i vrsti škole, a sve izdaje francusko Ministarstvo obrazovanja. Tri od ovih teksta odnose se na srednju školu: (a) srednju školu (11-15 godina) koja je posljednji dio obveznog obrazovanja, (b) srednju školu (15-18 godina) (MEN, 2010) i (c) strukovna škola (Naull, 2012).

Francuske nacionalne vlasti postavile su jednu glavnu obrazovnu svrhu: Svrha tjelesnog je osposobiti kulturnog, lucidnog, neovisnog, fizički i socijalno obrazovanog građanina. Tri glavna cilja strukturiraju kurikulum tjelesnog.

Nacionalni kurikulum navodi tjelesne aktivnosti kao što su sport, igre, ples, fitness trening i aktivnosti na otvorenom kao one koje je potrebno poučavati da bi se postigli ti ciljevi. Na popisu su gimnastičke i kondicijske pripreme. Kondicijski trening sastoji se od aerobika i step aerobika, od kojih se potonji može poučavati samo na razini srednje škole. Ovaj popis pokazuje da francuski kurikulum obraća pozornost na društvene i kulturne prakse kao predmetne reference za TZK.

4.4.4. Hrvatska

Tjelesna i zdravstvena kultura (TZK) i sport sastavni su sastavni dijelovi odgojno-obrazovnog sustava u Republici Hrvatskoj koji se provode u predškolskom, osnovnom i srednjem školskom uzrastu, kao i na visokim i visokim učilištima.

Pod pojmom "tjelesni odgoj i sport u osnovnoj školi" podrazumijevamo redovitu, obveznu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture (ili tjelesnog odgoja, TZK), zatim unutarškolske

izvannastavne sportske aktivnosti u okviru školskog sportskog kluba (za odabrane sportske discipline), te posebne sportske programe (eksperimentalni programi sporta u školama). Dobro je poznata i dobro dokumentirana činjenica da tjelesno vježbanje i sport imaju značajan utjecaj na psihosomatski razvoj djece i mladih u smislu da olakšavaju razvoj sposobnosti, osobina i vještina (motoričkih znanja) neophodnih tijekom cijelog životnog vijeka. Osim što unaprjeđuju sveukupno motoričke i funkcionalne sposobnosti djece (poboljšanje kondicije) i omogućavaju stjecanje ključnih motoričkih znanja i vještina, tjelesno vježbanje i sport vrijedni su sadržaji, odnosno aktivnosti sa značajnim razvojnim, odgojnim, preventivnim, socijalnim, dobrotvornim i rehabilitacijskim djelovanjem. učinaka (Milanović i sur., 2004.).

Predviđeno vrijeme za obveznu nastavu TZK u osnovnim školama u Hrvatskoj je tri sata tjedno za prva tri razreda, dok učenici od četvrtog do osmog razreda pohađaju samo dva sata TZK tjedno u trajanju od 45 minuta. Ukupno, tijekom osmogodišnjeg osnovnog školovanja naši učenici imaju 665 sati tjelesnog odgoja. Doprinos obvezne nastave TZK u hrvatskom osnovnoškolskom kurikulumu je 9%, što je nešto iznad prosjeka od 6-7% u zemljama Europske unije (EU). U osnovnim školama zemalja EU satnica tjelesnog je u prosjeku 121 minuta (u 28% zemalja 90 minuta).

U Hrvatskoj je prosječno tjedno izdvajanje vremena za tjelesni odgoj 107 minuta. No treba imati na umu da je za nastavu TZK-a od 4. do 8. razreda predviđeno samo 90 minuta tjedno, stoga bi bilo primjerenije reći da se Hrvatska izjednačila s 28% zemalja EU u kojima obvezna nastava TZK-a traje 90 minuta. školsko vrijeme tjedno.

Hardman i Marshall (2000) analizirali su položaj TZK i sporta u školama europskih zemalja. Općenito, zaključili su da su objekti i oprema neadekvatni i loše održavani - problem je isti u svim europskim zemljama. S 28% osnovnih škola koje imaju dvorane od najmanje 360 m² i više, Hrvatska se uklapa u prosjek zemalja srednje i istočne Europe.

U ovom trenutku nemamo precizne podatke o broju i kvaliteti vanjskih sadržaja niti imamo procjenu u kakvom su stanju namještaj, sprave i ostala oprema u postojećoj školskoj dvorani. No možemo pretpostaviti da raspoloživa sredstva ne zadovoljavaju potrebe TZK-a i školskog sporta na odgovarajući način.

Sadašnji sustav osnovnog školstva u Hrvatskoj ne pruža dovoljno mogućnosti djeci i mladima za bavljenje tjelesnim vježbanjem i sportom u mjeri i razini koja odgovara njihovim

potencijalima i potrebama. Broj obaveznih sati TZK je premali. Nisu ispunjeni osnovni materijalni uvjeti za tjelesno vježbanje i sport – nedostaje dvorana za vježbanje; broj i kvaliteta opreme u postojećim zatvorenim prostorima ne zadovoljava standarde niti potrebe djece. Isti je slučaj s mrežom i održavanjem vanjskih objekata.

4.5. Budućnost i perspektive tjelesne i zdravstvene kulture u školama na razini EU

U nekim je zemljama važnost obrazovanja kroz kretanje naglašena činjenicom da od prvog razreda dječjeg vrtića postoji program obuke za tjelesni odgoj. To je slučaj u Danskoj, koja ima jaku tradiciju obrazovanja i skrbi u ranom djetinjstvu, koja s ustanovama za dnevnu njegu utvrđuje da se sve ustanove za dnevnu njegu moraju pripremiti za pedagoški kurikulum.

Pedagoški kurikulum će opisati lokalne ciljeve vrtića u odnosu na učenje djece unutar šest tema, uključujući temu "tijelo i pokret". Također u Francuskoj, u dječjem vrtiću, postoje psihomotorički tečajevi u školskom kurikulumu. Pregled različitih dokumenata pokazuje kako su igre s loptom, atletika, gimnastika i ples aktivnosti koje se uobičajeno poučavaju na razini škole i za osnovno i za srednje obrazovanje, dok se u nekim zemljama tjelesni odgoj poučava s interdisciplinarnim pristupom, u Sloveniji se, primjerice, učitelje drugih predmeta osim tjelesnog odgoja potiče da povremeno prekinu sate u učionici zbog "minute zdravlja"; u ovom kratkom prekidu učenici provode motoričke i relaksacijske aktivnosti. S druge strane, u Njemačkoj su prometna pravila za pješake i bicikliste dio kurikuluma tjelesnog odgoja (Breda, Jakovljević, Rathmes, Mendes, Fontaine, Hollmann, Rütten, Gelius, Kahlmeier, Galea, 2019).

U Mađarskoj, s druge strane, uz tradicionalne sportove s rekreacijskim sadržajem, filozofija novog kurikuluma usmjerena je na zdravstvene ciljeve i kognitivne sadržaje koji omogućuju emocionalni i socijalni razvoj kroz motoričke aktivnosti. Profesori tjelesne i zdravstvene kulture imaju važnu ulogu u promicanju tjelesne aktivnosti i sporta među mladima.

Kvalificiranost nastavnika vrlo je važan aspekt, no nažalost, danas je u nekim zemljama kvaliteta pripreme promjenjiva i postoje primjeri koji upućuju na nedostatak pedagoške i didaktičke nedostatnosti, ugrožavajući važnost predmeta i kvalitetu učenja učenici. Usporednim čitanjem odabranih dokumenata vidljivo je da nastavu tjelesne kulture u osnovnoj školi izvode i

učitelji općeg i specijaliziranog smjera ili oboje, ovisno o dostupnosti autonomije i školskih resursa.

Općenito na osnovnoj razini, minimalna potrebna kvalifikacija je sveučilišna diploma. U nekim zemljama, poput Italije, Njemačke i Francuske, mogu ga predavati učitelji općeg smjera, od kojih se traži da predaju sve. U drugim zemljama, kao što su Bugarska, Grčka, Španjolska, Rumunjska, samo specijalizirani učitelji imaju pravo poučavati tjelesni odgoj na primarnoj razini. U srednjoj školi europska je slika homogenija jer su profesori tjelesnog odgoja uglavnom stručnjaci i imaju diplomu.

Ovaj pristup omogućit će pozitivne trendove koji će djeci i tinejdžerima omogućiti tjelesno aktivan stil života i pomoći im u kontroli osnovnih motoričkih sposobnosti. Ovaj rad svakako ima neke slabe točke koje se uglavnom odnose na nedostatak dokumenata i novijih komparativnih znanstvenih studija koje analiziraju i sintetiziraju kroz institucionalne izvore trenutni okvir tjelesnog odgoja u obrazovanju i sportu.

Budućnost školskih programa i kurikuluma ovisi o kvalitetnim podacima uzetih iz školskih ustanova. Nadalje, trebalo bi raditi na poboljšanju sadržaja tjelesne i zdravstvene kulture u Europi analizirajući razne ministarske dokumente država članica i projektne inicijative pokrenute u proširenju obrazovne ponude i u promicanje tjelesnih i sportskih aktivnosti općenito, a zatim sintetizirati podatke prema sintetičkom okviru gore istaknutom u tablicama.

5. ZAKLJUČAK

Kroz rad se obradila tema vezana uz programe i kurikulume tjelesne i zdravstvene kulture na razini Europske unije. Općenito, ovaj rad naglašava niz načina na koje obrazovne ustanove mogu na dječje uživanje u sportu mladih, kroz njihovo sudjelovanje unutar i izvan sportskih okruženja.

Ovaj rad daje detaljan pregled trenutnog statusa tjelesnog odgoja u europskom školskom sustavu. Iz komparativne analize različitih država Europske unije proizlaze zanimljivi podaci koji nude različite točke razmišljanja.

Neke države članice promiču inovativne i primjerene političke odgovore koji mogu poslužiti kao primjer drugim zemljama koje su trenutno manje predane ulaganju u kvalitetu i kvantitetu tjelesnog odgoja na razini škola. Tijekom godina toliko je toga učinjeno, ali kako bi poboljšali europski okvir i imali homogeniju perspektivu, države članice trebale bi stvoriti mehanizme koordinacije između sektora kao što su zdravstvo, sport, obrazovanje, promet, urbano planiranje na nacionalnoj razini, regionalni i lokalni, kako bi se identificirali zajednički ciljevi, kako bi se zajamčila učinkovitost, definirane odgovornosti i kako bi se imali odgovarajući resursi i procjene.

Poticanje tjelesne aktivnosti kod djece formativna je zadaća škole, polazeći od ove pretpostavke, tjelesni odgoj trebao bi predstavljati jedan od glavnih stupova obrazovnog puta u školskoj dobi. Važnost predmeta postupno je jačala tijekom godina u svim državama članicama Europske unije kako bi se mladima omogućila tjelesna aktivnost tijekom i nakon školskog dana.

Ipak, samo stvarno povećanje broja obveznih sati u nekim zemljama i zajedničko definiranje standarda kvalitete mogli bi poboljšati status tjelesnog odgoja, ostvarivši i finalizirajući obrazovno djelovanje školskog svijeta na “Globalnim preporukama o tjelesnoj aktivnosti za zdravlje”.

Jedan od načina za postizanje ovog cilja mogao bi biti korištenje međusektorskog pristupa koji uključuje područja obrazovanja i sporta također u planiranje programa tjelesnog odgoja, kako bi se promicala tjelesna aktivnost među učenicima čak i u izvannastavnim okruženjima, s posebnom pozornošću na smanjenje najizraženijih pad tjelesne aktivnosti među adolescenticama.

Škole, od vrtića do srednje škole, trebale bi osigurati odgovarajući broj obveznih sati tjelesnog odgoja, poboljšavajući kvalitetu prijedloga, nadahnjujući se dobrim praksama koje su već pokrenute u nekim državama članicama. Lekcije bi trebale integrirati različite aktivnosti kako bi sva djeca i tinejdžeri mogli uživati u tjelesnoj aktivnosti, bez obzira na njihove sklonosti, te imati koristi od zdravstvenih dobrobiti.

LITERATURA

1. Ascione, A., Di Palma, D., Napolitano, S. (2018) Social Inclusion and Education Through Sport and Technology. *Sport Science* 11, str. 52-56.
2. Bailey, R. (2005) Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational review*, 57(1), str. 71-90
3. Badrić, I., Prskalo, I. (2011) Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih, *Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu*, str. 479-494
4. Badrić, I., Prskalo, I., Matijević, M. (2015) Aktivnosti u slobodnom vremenu učenika osnovne škole, *Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu*, str. 299-331
5. Badrić, I., Ravlić, K. (2017) Odnos funkcionalnog kapaciteta i tjelesne aktivnosti učenika, *Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu*, str. 109-123
6. Barić, R., Horga, S. (2006) Psihosocijalni i odgojni aspekti interakcije trenera i djeteta sportaša. *Zagreb: Quo vadis tisak*,
7. Bezinović, P., Marušić, I., Dedić Ristić, Z. (2012) Opažanje i unapređivanje školske nastave. *Zagreb: IDIZ*,
8. Breda J., Jakovljevic J., Rathmes G., Mendes R., Fontaine O., Hollmann S., Rütten A., Gelius P., Kahlmeier S., Galea G. (2019) Promoting health-enhancing physical activity in Europe: Current state of surveillance, policy development and implementation.
9. Bruner, J. (2003). *Kultura obrazovanja*, Zagreb: Educa.
10. Buljubašić-Kuzmanović, V. (2010) Socijalne kompetencije i vršnjački odnosi u školi. *Pedagogijska istraživanja*, 7(2), str. 191–201,
11. Dacica L. (2014) The role of physical education and sports. The 6th International Conference Edu World 2014 "Education Facing Contemporary World Issues",
12. Das, P., Horton, R. (2016) Physical activity-time to take it seriously and regularly. *Lancet* 2016, 388, str. 1254–1255
13. David, G. (2005). *Obrazovanje darovitih*. Zagreb: Educa.
14. Di Maglie A. (2017) Sport for the health and well being of school age: the collected data, some pedagogical considerations *Education & Teaching*, str. 12-31

15. Di Palma, D., Ascione, A., & Napolitano, S. (2018) Education to school inclusion through sport. *Sport Science* 11 (2018) Suppl 1, str. 42-46,
16. Findak, V. (1993). Kineziološka metodika. In D. Milanović (Ed.), *Priručnik za sportske trenere* (pp. 67-97). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Hrvatski olimpijski odbor, Zagrebački sportski savez.
17. Findak, V. (2001). Kineziološki pogledi na uspješnu školu. In H. Vrgoč (Ed.), *Uspješna škola*. Zagreb: Hrvatski pedagoško književni zbor.
18. Findak, V., & Prskalo, I. (2004). *Kineziološki leksikon za učitelje*. Petrinja: Visoka učiteljska škola
19. Findak, V. (2009). Kineziološka paradigma kurikula tjelesnog i zdravstvenog odgojnoobrazovnog područja za 21. stoljeće. *Metodika*, 10(2), 371-382.
20. Frost, J., McKelvie, S. J. (2005) The Relationship of Self-Esteem and Body Satisfaction to Exercise Activity for Male and Female Elementary School, High School, and University Students. *The Online Journal of Sport Psychology* , Volume 7, Issue 4, str. 36-49.
21. Gess-Newsome, J., Taylor, J. A., Carlson, J., Gardner, A. L., Wilson, C. D., & Stuhlsatz, M. A. (2019) Teacher Pedagogical Content Knowledge, Practice, and Student Achievement. *International Journal of Science Education*, 41(7), str. 944-963.
22. Greblo Z., Loriger, M. (2009) *Roditeljska potpora djeci u momčadskim i ostalim sportovima*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
23. Hardman, K., Naul, R. (2002). Sport and physical education in the two Germanys, 1945-90. In: R. Naul, & K. Hardman (Eds.) *Sport and Physical Education in Germany*, London/New York: Routledge, str. 28-76
24. Hatz, A. (2004). *Sehnsucht Qualität*. Möglingen: Mobile.
25. Hetherington, L., & Wegerif, R. (2018) Developing a Material-Dialogic Approach to Pedagogy to Guide Science Teacher Education. *Journal of Education for Teaching*, 44(1), str. 27-43
26. Jajčević, Z. (2010) *Povijest športa i tjelovježbe*. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu: Kineziološki fakultet Sveučilišta,

27. Keay, J. K., Carse, N., & Jess, M. (2019) Understanding Teachers as Complex Professional learners. *Professional development in education*, 45(1), str. 125-137.
28. Martens, R.; Vealey, R. S. i Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics,
29. Matijević, M. (2010). Između didaktike nastave usmjerene na učenika i kurikulumske teorije. U I. Ivanšić (ur.), *Zbornik radova Četvrtog kongresa matematike*. Zagreb: Hrvatsko matematičko društvo, Školska knjiga,
30. Nixon II, H. L. (1978), *Sport and Social Organization, The Bobbs – Studies in Sociology series*, Indianapolis,
31. Parks, M., Solmon, M.; Lee, A. (2007) Understanding classroom teachers' perceptions of integrating physical activity: A collective efficacy perspective. *J. Res. Child. Educ.* 21, str. 316–328.
32. Petani, R. (2011) *Odnos roditelj-dijete*. U: Maleš, D. (Ur.), *Nove paradigme ranoga odgoja* Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta, Zavod za pedagogiju,
33. Prskalo I., Sporiš G. (2016) *Kineziologija*. Zagreb: Kineziološki fakultet, Učiteljski fakultet, Školska knjiga.
34. Seligman, M.E.P. (2008) *Positive Health*. *Appl. Psychol.*, str. 3–18.
35. Sindik, J. (2008) *Sport za svako dijete*. Buševac: Ostvarenje d.o.o.,
36. Whipp, P. R., Hutton, H., Grove, J. R., & Jackson, B. (2011) Outsourcing physical education in primary schools: Evaluating the impact of externally provided programmes on generalist teachers. *AsiaPacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 2(2), 67-77.

ZAHVALE

Dugujem stalnu zahvalnost svom mentoru prof. dr. sc. Ivanu Prskalu na njegovoj energiji, uvidima i smjernicama pri izradi mog diplomskog rada.

Također, zahvaljujem se svim svojim prijateljima i prijateljicama, koji su uvijek bili uz mene i bez kojih cijeli ovaj tijek mog studiranja ne bi prošao lako i zabavno.

Posebnu zahvalnost iskazujem cijeloj svojoj obitelji koja me je uvijek podržavala i upućivala na pravi put.

I na kraju, najveću zaslugu za ono što sam postigla pripisujem svojim roditeljima, koji su uvijek bili tu, uz mene, bez obzira da li se radilo o teškim ili sretnim trenucima i bez kojih sve ovo što sam dosad postigla ne bi bilo moguće.

Velika HVALA svima!

Izjava o izvornosti diplomskog rada

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mog rada te da se u izradi istog nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

(vlastoručni potpis studenta)