

## BENEFITI SPORTA ZA DJECU I MLADE

*univ.bacc.paed. Antea Zelić*

*prof.dr.sc. Anita Zovko, Sveučilište u Rijeci – Filozofski fakultet u Rijeci*

*Leo Klapan, mag. cin., OŠ Pećire i Srednja Medicinska škola u Rijeci<sup>133</sup>*

**Apstrakt:** Tjelesna aktivnost predstavlja neizostavan dio života svakog pojedinca, a prakticanje redovite tjelesne aktivnosti donosi niz benefita za postizanje i održavanje fizičkog i psihičkog zdravlja, kao i usvajanje pozitivnih navika koje doprinose kvaliteti života. Navike, stil života i vrijednosti koje se usvajaju u ranoj i razvojnoj dobi, uvelike utječu na način i kvalitetu života koja se reflektira u kasnijim fazama života, stoga je korisno implementirati tjelesnu aktivnost u svakodnevnicu djece i mladih. Benefiti sportskih aktivnosti najčešće su kategorizirane u tri kategorije: fizički, psihički i socijalni benefiti koji značajno pridonose kvaliteti života. Rad je usmjeren na analiziranje navedenih kategorija sagledavajući ih kroz pozitivnu odliku koja se očituje kroz razvojnu ulogu u životu pojedinca, u ovom kontekstu djecu i mlade. Općenito, bavljenje sportom rekreacijskog ili pak profesionalnog tipa, individualnog ili timskog, dovodi promjene koje je moguće primijetiti na tjelesnom, zdravstvenom, emocionalnom i socijalnom planu djeteta iz čega proizlazi česta odluka djece i mladih za sudjelovanjem u nekoj sportskoj aktivnosti. Sport omogućava djetetu zadovoljenje potreba za sigurnosti, poštovanjem i samoostvarenjem što se smatra zadovoljenjem viših razina potreba.

**Ključne riječi:** sport, djeca i mladi, tjelesna aktivnost, fizičko zdravlje, psihičko zdravlje

### UVOD

Od starogrčke civilizacije, sport je prepoznat kao sastavni dio ljudske kulture i društva. Bilo da se radi o nogometnoj igri na terenu, plivanju u bazenu ili trčanju u parku, tjelesna aktivnost neophodna je za zdrav i uravnotežen način života. Tjelesne i psihološke dobrobiti sporta naširoko su prepoznate dok je važnost redovite tjelesne aktivnosti teško precijeniti. Bavljenje sportom može unaprijediti tjelesnu spremnost, smanjiti rizik od kroničnih bolesti, poboljšati mentalno blagostanje i potaknuti pozitivne društvene veze. Sport može naučiti vrijedne životne lekcije, uključujući timski rad, vodstvo i ustrajnost. Navike, stil života i vrijednosti koje se usvajaju u ranoj i razvojnoj dobi, uvelike utječu na način i kvalitetu života koja se reflektira u kasnijim fazama života, stoga je korisno implementirati tjelesnu aktivnost u svakodnevnicu djece i mladih čija je potreba za tjelesnom aktivnošću prirodna. Djeci sport postaje primamljiv upravo zbog komponente igre i zabave unutar sporta. Sport neminovno pruža vrijednosti viših razina kao što je odgojni učinak, ljubav, sigurnost, poštovanje i samoostvarenje. Predmet proučavanja ovog rada usmjeren je na analiziranje benefita sporta za djecu i mlade kroz tri kategorije – fizičke, psihološke i socijalne benefite.

---

<sup>133</sup> [anita.zovko@ffri.uniri.hr](mailto:anita.zovko@ffri.uniri.hr)  
[klapan12@gmail.com](mailto:klapan12@gmail.com)  
[anteazelic17@gmail.com](mailto:anteazelic17@gmail.com)

## TJELESNA AKTIVNOST

Svaki tjelesni pokret koji zahtijeva utrošak energije veći od razine energije prilikom mirovanja kao što je aktivnost hodanja, trčanja, vožnje bicikla, plivanja i sudjelovanja u sportu odnosi se na tjelesnu aktivnost. Tjelesna aktivnost usko je povezana s kvalitetom života pri čemu redovito i aktivno uključivanje u tjelesne aktivnosti, bilo rekreacijskog ili profesionalnog tipa, poboljšava tjelesno i mentalno blagostanje što dovodi do boljitka opće kvalitete života. Istraživanja potvrđuju da prakticiranjem kontinuirane fizičke aktivnosti jačamo organizam, reduciramo rizik od prijevremene smrti, pogodujemo razvitku motoričkih sposobnosti te doprinosimo socijalizaciji i pozitivnom utjecaju na psihičko zdravlje (Bungić i Barić, 2009).

Održavanje tjelesne težine, poboljšanje gustoće kostiju i snage mišića, smanjeni rizik od padova i ozljeda te smanjeni rizik od kroničnih bolesti kao što su kardiovaskularne bolesti, moždani udari te dijabetes tipa 2 samo su neki od utjecaja tjelesne aktivnosti, a pritom i sporta, na održavanje stanja odsustva od bolesti. Govoreći o psihičkom zdravlju tjelesna aktivnost povezana je s poboljšanim ishodima mentalnog zdravlja uključujući smanjenje simptoma depresije i tjeskobe, poboljšano raspoloženje i samopoštovanje te učinkovitije upravljanje stresorima iz svakodnevnog života. Istraživanja pokazuju da redovito prakticiranje tjelesnih aktivnosti potencijalno ima gotovo jednak učinak kao i određeni oblici psihoterapije pri liječenju slučajeva pacijenta koji pate od umjerene odnosno blage depresije. Usto, djeca i adolescenti koji sudjeluju u raznim sportskim aktivnostima pokazuju bolje razumijevanje socijalnog okruženja i unaprjeđenije vještine socijalizacije (McCall i Craft, 2002). Nezanemariv je utjecaj sporta na kognitivno funkcioniranje pojedinca čime je samo jedan od benefita smanjenje rizika od kognitivnog pada i demencije u starijoj životnoj dobi. Društvena, odnosno socijalna komponenta očituje se ponajprije u mogućnosti izgradnje društvenih veza i osjećaja pripadnosti zajednici ili grupi te njegovanje odlika kao što su timski rad, kooperacija, komunikacija i vođenje grupe. Navedenom u prilog idu brojna istraživanja koja ukazuju na pozitivnu povezanost prakticiranja tjelesne aktivnosti i sporta sa socio-emocionalnim razvojem, te ističu kako su sportaši najčešće otvorene, samopouzdanе ličnosti, imaju bolje razvijene vještine socijaliziranja i otporniji su na stres (Sindik, 2008). Poželjno je pronaći ugodne i dostupne tjelesne aktivnosti s obzirom na vlastite preferencije te ih uključiti u dnevnu rutinu kako bi se savladale neke od uobičajenih prepreka kao što je nedostatak vremena, nedostatak sigurnim i pristupačnim opcijama te manjak motivacije.

Sport rangira od rekreacijskih aktivnosti niskog intenziteta do profesionalnog sporta koji je karakteriziran visokim intenzitetom vježbanja. U užem smislu sport se definira kao tjelesna ili mentalna aktivnost izvođena prema specifičnim pravilima i sustavu bodovanja koja ima za cilj nadmetanje s pojedincem ili grupom suparnika dok se ne utvrdi pobjednik. Sport ne mora nužno uključivati tjelesnu aktivnost (primjerice šah) dok je komponenta natjecanja obavezna (Buljan Flander i sur., 2018). Sportski trening implicira dugotrajno organiziranu, predviđenu, programiranu tjelesnu, stratešku i mentalnu pripremu sportaša koja se realizira učenjem i vježbom pod tjelesnim opterećenjem. To je kompleksan proces koji aktivira psihološke i biološke mehanizme „superkompencacije“ i prilagodbe organizma (Mišigoj-Duraković i sur., 1999).

U sportskom sustavu razlikujemo individualni i timski sport. Individualni sport je je jednostavniji, dok timski sportovi imaju složenije sustave natjecanja te su obično i financijski zahtjevniji (Baldasar, 2014). Profesionalni sportovi su natjecateljskog karaktera i uključuju sportaše koji godinama treniraju kako bi dosegli vrhunsku razinu izvedbe.

Iako je rad usmjeren na benefite, nije na odmet spomenuti i negativni utjecaj koji se ogleda u kontekstu vrhunskog sporta. Djeca i mladi koji se nalaze na putu ka profesionalnim bavljenjem sportom veći dio svog vremena provode na treninzima i sportskim natjecanjima čime sportski klub predstavlja njihov drugi dom. Shodno tome, nužno je organizirati kvalitetnu stručnu skrb, no kad skrb izostaje može doći do pojave fizičkog, emocionalnog, seksualnog zlostavljanja i zanemarivanja (Milanović, Čustonja i Škegro, 2011). Također, problem konzumacije zabranjenih sredstava poput dopinga radi umjetno stimuliranog poboljšanja fizičkih sposobnosti je rjeđa pojava kod mlađih sportaša, što ne znači da nije prisutna, te bi preporuka struke bila posvetiti veću pažnju prevenciji.

## POTREBE DJECE I MLADIH ZA SPORTOM

Djeca i mladi imaju specifične fizičke, emocionalne i socijalne potrebe koje se mogu zadovoljiti kroz aktivno sudjelovanje u sportskim aktivnostima. Načelno, redovito provođenje tjelesne aktivnosti poboljšava snagu, koordinaciju, ravnotežu i kondiciju djeteta. kroz bavljenje sportom razvija nove vještine te ujedno shvaća kako putem sportske aktivnosti ono može biti prihvaćeno u određenoj društvenoj skupini posve nepoznate djece. Bavljenje sportom omogućuje djetetu uspješno upoznavanje i razumijevanje svijeta oko sebe, upoznavanje drugih osoba te uspostavljanje komunikacije s njima (Sindik, 2008). Djetetu je prirodno uživanje u igri i zabavi pri čemu se sport ističe kao svojevrsan zabavan ventil kroz koju djeca i mladi kanaliziraju svoju energiju i kreativnost. Između ostalih faktora, potreba za osjećajem pripadanja u određenoj momčadi ili sportskoj ekipi predstavlja jedan od glavnih razloga privlačnosti sporta djeci i mladima. Sudjelovanje u zajedničkoj sportskoj aktivnosti sa skupinom vršnjaka omogućuje zadovoljavanje različitih socijalnih i emocionalnih potreba pri čemu se iznimno razvija sposobnost za suradnjom s obzirom da su momčadi ili ekipe često sačinjene od sudionika različitog socio-ekonomskog statusa, spola i dobi (Sindik, 2008).

Prema Buljan Flander i sur. (2018) sport je potreban:

- za tijelo djece i mladih jer se redovitom tjelesnom aktivnošću troši nakupljena energija, regulira se krvni tlak, smanjuje se rizik od pojavnosti različitih bolesti, sprječava se pretilost i pospješuje se otpornosti cjelokupnog organizma,
- za um djece i mladih jer podržava uspjeh u školi, povećava moždanu aktivnost, razvija doživljaj sebe, prostora i drugih ljudi u okolini, pridonosi razvoju kreativnosti te razvoju vještina planiranja i rješavanja problema,
- za emocije i odnose jer osigurava druženje s drugima, doživljavanje različitih emocionalnih stanja i razvijanje načina suočavanja sa istima, upoznavanje vlastitih osjećaja povezanih sa doživljavanjem uspjeha i neuspjeha, mogućnost prepoznavanja tuđih osjećaja te izražavanje tijelom,
- za ponašanje jer naglašava važnost truda, ustrajnosti, rada i strpljenja, stječu se iskustva zajedništva, surađivanja, grupne pripadnosti i međusobne potpore, te se usvajaju i učvršćuju vrijednosti.

Ono što je nužno istaknuti djetetu, jest da je primarno truditi se i nastojati dati sve od sebe u sportskoj aktivnosti, a uspoređivanje s drugima i krajnji rezultat, trebaju biti sekundarni. Djeca ne bi trebala osjećati da o rezultatu natjecanja, odnosno pobjedi ili porazu, ovisi njihova osobna vrijednost pri čemu cilj natjecanja nije isključivo pobjeda već učenje, spoznavanje na osobnoj razini te uživanje i doživljaj radosti natjecanja (Urli i Šikić, 1993). Nadalje, djetetu je nužno pružiti mogućnost da ono samostalno bira one aktivnosti s kojima se želi baviti. Dijete svojim vlastitim tempom shvaća do koje granice se određenim sportom želi baviti stoga je naglasak da je isključivo na djetetu da otkrije sva svoja ograničenja unutar neke tjelesne aktivnosti (Sindik, 2008).

## FIZIČKI BENEFITI SPORTA

Fizički benefiti sporta za djecu i mlade odnosne se na funkcionalne i motoričke sposobnosti, odnosno razvitak istih. Pojam funkcionalnih sposobnosti definira se kao sposobnost jednog organizma za transport, odnosno proizvodnju energije unutar ljudskog organizma (Sekulić i Metikoš, 2007). Kada se govori o funkcionalnim sposobnostima, navedene se odnose na različite aerobne i anaerobne mehanizme, tj. energetske procese unutar tijela. Najjednostavnije ih je moguće prikazati putem sposobnosti koje se odnose na izdržljivost i na kondiciju.

Nadalje, funkcionalne sposobnosti obilježene su cjelokupnim nizom promjena koje su odgovorne za izvršavanje funkcije najvažnijih organskih sustava (Prskalo i Sporiš, 2016). Aerobne funkcionalne sposobnosti omogućavaju organizmu da dostavi maksimalnu dozu kisika za dugotrajan mišićni rad, dok anaerobne funkcionalne sposobnost omogućavaju organizmu da u najvećoj mogućoj mjeri

iskoristi anaerobne energetske izvore za kratkotrajni rad mišića, bez prisustva kisika (Vitulić, 2017). Osim dišnog sustava vidljiv je utjecaj i na krvožilni sustav. Kroz fizičku aktivnost dolazi do poboljšanja cirkulacijskih funkcija, odnosno dolazi do razvoja kardiovaskularnog sustava (Mišigoj-Duraković, 1999).

Uzimajući u obzir da je riječ o sposobnostima koje nisu mjerljive na jednostavan način, dosada ne postoji obilje istraživanja utjecaja tjelesne aktivnosti na funkcionalne sposobnosti. Također, problematična je i činjenica da takvo istraživanje iziskuje veliku količinu koncentracije kroz duži vremenski period, što je teško postići s obzirom na manjak iste kada su u pitanju djeca (Flegar, 2019).

Definicija motoričkih sposobnosti karakterizira ih kao prikrivene motoričke strukture koje su zaslužne za manifestiranje motoričkih reakcija, te sudjeluju u izvršavanju motoričkih zadataka čime je uvjetovano kretanje na uspješan način (Prskalo, 2004. prema Lungul, 2015). Na razvoj motoričkih sposobnosti utječu genetski faktori te egzogeni faktori kao što je sportski trening i provođenje tjelesnog vježbanja (Lungul, 2015).

Lončar (2011) u svome radu donosi pregled vrsta motoričkih sposobnosti:

- sposobnost brzine definira se kao sposobnost za brzu reakciju, odnosno uspješno provođenje pokreta s obzirom na tjelesno kretanje u prostoru,
- sposobnost snage, odnosno jakosti odnosi se na najveći doseg voljne sile određenog pokreta koji se u određenom trenutku očituje,
- sposobnost izdržljivosti odnosi se na sposobnost obavljanja neke aktivnosti duži vremenski period pri čemu nije prisutna snižena razina efikasnosti iste (Zaciorski, 1972. prema Lončar, 2011),
- sposobnost fleksibilnosti odnosi se na izvođenje pokreta što veće amplitude,
- sposobnost koordinacije odnosi se na sposobnost upravljanja pokretima tijela očitovane preciznom izvedbom složenijih motoričkih zadataka,
- sposobnost preciznosti odnosi se na sposobnost pri gađanju i ciljanju meta na određenoj udaljenosti.

Prilikom tjelesne aktivnosti dolazi i do pokretanja prilagodbene sposobnosti za razvoj lokomotornog sustava, odnosno sustava za kretanje koji je odgovoran za efikasnost razvoja motoričkih sposobnosti. Na ovaj način dolazi do vježbanja otpornosti vezivnog tkiva, tetiva, ligamenata, hrskavice te kostiju (Sindik, 2008). Utjecaj bavljenja tjelesnom aktivnosti na razvoj motoričkih sposobnosti djece i mladih na najbolji se način može prikazati istraživanjima provedenim upravo na navedenu tematiku. Istraživanje (Gašparić, 2015) imalo je za cilj istražiti na koji način dodatno bavljenje tjelesnom aktivnošću utječe na unaprjeđenje motorike kod učenica osnovne škole. Istraživanje je provedeno na uzorku od 47 učenica trećeg razreda osnovne škole, pri čemu je 27 učenica sudjelovalo u bavljenju dodatnom tjelesnom aktivnošću, treninzima košarke, četiri puta tjedno, dok je 20 učenica sudjelovalo isključivo u redovitoj nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Rezultati istraživanja ukazuju na podatak da učenice koje su se dodatno bavile tjelesnom aktivnošću izvan redovnog školskog programa pokazuju značajno bolje rezultate u motoričkim sposobnostima, preciznije, u sposobnostima koje se odnose na eksplozivne, repetitivne i statičke snage (Gašparić, 2015).

## **PSIHOLOŠKI BENEFITI SPORTA**

Tjelesna aktivnost i sport ponajprije djeluju na fizičko stanje i zdravlje, no ističu se kao pokretač i modulator psihičkog zdravlja (Grošić i Filipčić, 2019). Potrebom za tjelesnom aktivnošću osiguravamo potrebu za postizanjem savladavanja stresa, upravljanjem emocija i postizanjem stabilnog raspoloženja (Grošić i Filipčić, 2019). Redovito bavljenje sportom pomaže u reduciranju simptoma anksioznosti, depresije i stresa pri čemu sama participacija pripomaže boljem razvoju samopouzdanja i samopoštovanja. Znanstveni radovi o korelaciji psihologije i sporta, koji podupiru i utvrđuju benefite tjelesnog vježbanja i uključenosti u sport na psihološki prosperitet, brojniji su u

proteklih desetak godina (Bungić i Barić, 2009). Tjelovježba pospješuje prijenos neurotransmitera koji pozitivno utječu na raspoloženje. Osobe koje pate od depresivnih simptoma imaju smanjeno lučenje serotonina i dopamina, stoga tjelovježbom na prirodan način mogu potencirati i povećati njihovo lučenje. Pritom, grupne aktivnosti ili treninzi omogućuju osobama u depresivnom stanju da se resocijaliziraju odnosno vrte u društvo, i samim time stvore pozitivne podražaje, koji su u suprotnosti negativnim simptomima depresije (Marić, 2020). Prema Grošić i Filipčić (2019) postoje dva mehanizma putem kojih vježbanje utječe na porast serotonina – povisuje frekvenciju izlučivanja serotonina što ujedno podiže razinu njegove proizvodnje te ujedno povisuje razinu triptofana u mozgu.

Istraživanja pokazuju da redovito prakticiranje tjelesnih aktivnosti potencijalno ima gotovo jednak učinak kao i određeni oblici psihoterapije pri liječenju slučajeva pacijenta koji pate od umjerene odnosno blage depresije. Usto, djeca i adolescenti koji sudjeluju u raznim sportskim aktivnostima pokazuju bolje razumijevanje socijalnog okruženja i unaprjeđenije vještine socijalizacije (McCall i Craft, 2002).

Kognitivne, odnosno spoznajne sposobnosti odnose se na sposobnosti intelektualnog i misaonog jer predstavljaju misaone svjesne aktivnosti, koje definiraju sposobnost prilagođavanja novonastalim situacijama. One služe za protok, primanje i procesuiranje informacija, novih kao i onih već postojećih, a za cilj imaju povećati njihove vrijednosti. Kognitivne sposobnosti su velikim dijelom determinirane genetikom, a fizičkim aktivnostima može se utjecati na neke značajke kognitivnih sposobnosti u manjoj mjeri (Neljak, 2009. prema Vitulić, 2017).

Uvaženo je mišljenje se da se najbolji utjecaj tjelesne aktivnosti na razvoj inteligencije, a ujedno i kognitivnih sposobnosti, može ostvariti u prvim godinama djetetovog života, no u toj fazi svog razvoja dijete se nažalost nije sposobno baviti složenijim tjelesnim aktivnostima, stoga je poželjno da roditelji odnosno odgojitelji djeci omoguće i potenciraju barem neke vrste slobodnih aktivnosti i kretanja, primjerice puzanje, hodanje, trčanje i skakanje (Tomažin, 2015).

Također, što je određena sportska aktivnost složenija, njezin utjecaj na razvitak kognitivnih sposobnosti povoljniji, a za primjer se mogu uzeti šah ili košarka (Sindik, 2008).

Iako brojna istraživanja potvrđuju pozitivan utjecaj tjelesnih aktivnosti na dječju inteligenciju, u obzir treba uzeti i ograničenja odnosno limite pozitivnog utjecaja tjelesne aktivnosti i sporta pri razvoju djece i mladih. Naime, utvrđeno je da su otprilike dvije trećine spoznajnih sposobnosti većim dijelom genetski uvjetovane, a manjim prisvojene, stoga utjecaj tjelesne aktivnosti ne može u presudnoj mjeri utjecati na njih, ali može dati svoj pozitivan doprinos. Može se zaključiti da tjelesne aktivnosti neizravno djeluju na intelektualne funkcije i poboljšavaju funkcionalne sposobnosti organizma, kao i pomažu usvajanju određenih vještina i saznanja (Tomažin, 2015).

## **SOCIJALNI BENEFITI SPORTA**

Temeljni dio procesa socijalizacije odvija se u djetinjstvu što primarnu ranu socijalizaciju čini izuzetno važnom. Primarne faze rane socijalizacije odvijaju se uz roditelje i ostale osobe iz djetetovog neposrednog okruženja, uz koje uči jezik te vrijednosne obrasce i normativne konstrukte ponašanja.

Prema Sindik (2008) sportske aktivnosti razvijaju pozitivne osobine, nude zdrave modele ponašanja, doprinose usvajanju korisnih navika, te potiču građenje samopouzdanja i emocionalne stabilnosti. Djeca se putem igranja uče kako sudjelovati u društvenim aktivnostima, a postaju sve kompleksnije i složenije kako djeca sazrijevaju i postaju starija. Djeca se kroz igru uče trima primarnim stavkama. Ponajprije, uče se razvijati svoje socijalne vještine, ostvaruju individualna postignuća, uče se spolnim ulogama, svojim individualnim potrebama te se uče emocionalno izraziti. Usto, kroz igru imaju mogućnost upoznavati socijalno okruženje i zbližavati se s bliskim socijalnim subjektima. Na koncu, djeca putem igranja, fizičke aktivnosti i sporta stječu različite sposobnosti za uspješnu interakciju i socijalne kvalitete za život u generalnom smislu (Žugić, 1999. prema Bungić i Barić, 2009).

Kroz zajedničke aktivnosti poput grupnih tjelesnih aktivnosti i sporta, jača se i grupna kohezija te dolazi do unaprjeđenja suradnje među pojedincima u različitim uvjetima te se povećavaju socijalne vještine. Sport može imati brojne društvene koristi, promičući socijalizaciju, inkluzivnost i raznolikost, a istovremeno unaprjeđujući fizičku i mentalnu dobrobit pojedinca i pružajući prilike za osobni rast i razvoj. Socijalne i interpersonalne vještine pomažu djeci i mladima da ispravno interpretiraju ponašanja drugih ljudi, učinkovito upravljaju socijalnim situacijama i pozitivno komuniciraju s vršnjacima i odraslima u svojoj okolini. Ističe se bitnim da djeca i mladi ovladaju učinkovitim korištenjem socijalnim i interpersonalnim vještinama kako bi mogli uspješno surađivati i rješavati probleme unutar svoje grupe (Kahn, Bailey i Jones, 2019).

Uključenost u organizirani sportski program predstavlja kontekst ispunjen prilikama za izgradnju važnih vještina i osobina kao što su timski rad, suradnja, empatija, prosocijalno ponašanje, planiranje i rješavanje problema (Kahn i sur., 2019). Sport, osim što pomaže kod procesa socijalizacije djeteta, potiče i razvoj kvalitetnih ljudskih osobina. Vidljiv je utjecaj na socijalnu adaptaciju djece i mladih što se očituje na način da se uči društvenoj odgovornosti općenito, odgovornosti prema pojedincima i skupini u cjelini, te dolazi do navikavanja na suradništvo i razvoj tolerancije prema različitosti (Tomažin, 2015). Sudjelovanje u sportskim aktivnostima ima potencijal da doprinese procesu socijalnog uključivanja, odnosno inkluzije, na način da se u aktivnost uključe pojedinci iz raznovrsnih sredina, društvenih i ekonomskih, koji dijele zajedničke interese, pružaju osjećaj pripadnosti timu te samim time i mogućnosti za razvoj sposobnosti i kompetencija kako bi se proširila društvena mreža i poboljšala kohezivnost zajednice (Bailey, 2005). Bavljenje sportom potiče stvaranje zdravih životnih navika te sukladno tome pruža pozitivne modele ponašanja. Prednost se može očitovati u nešto većoj ekstrovertiranosti kod djece koja se bave sportskim aktivnostima, koja su ujedno i daleko emocionalno stabilnija (Sindik, 2008).

O učincima tjelesnog vježbanja na socijalizaciju postoje bogati znanstveni podaci i istraživanja, čiji je glavni cilj usmjeren ka opipljivim dokazima o preventivnoj svrsi sportskih ili općenito tjelesnih aktivnosti glede ovisnosti o drogama, delikventom ponašanju i razvoju inteligencije. Doduše, uvidom u literaturu uviđa se da ta istraživanja ne pružaju egzaktno dokaze o direktnim učincima fizičke aktivnosti kao socijalizacijskog i resocijalizacijskog alata; nude samo pretpostavke i indicije da osim znanstveno dokazanih fizičkih i medicinskih blagotvornih učinaka, kontinuirano bavljenje tjelesnom aktivnošću čini pojedince boljima i prilagodljivijima. Međutim, odsustvo preciznih empirijskih dokaza ne znači nužno da pozitivnih efekata socijalizacije preko sportskih aktivnosti nema – oni su itekako vidljivi ali „tek“ u cjelokupnom, združenom promatranju svih aspekata socijalizacijskog procesa (Mišigoj-Duraković i sur., 1999).

## **ZAKLJUČAK**

Sport i tjelesna aktivnost nude i pružaju mnoštvo dobrobiti za pojedince svih dobi i sposobnosti, posebno za djecu i mlade čiji su benefiti sporta vidljivi na fizičkom, psihološkom i socijalnom planu. Tjelesne i mentalne dobrobiti sporta naširoko su poznate, a bavljenje redovitim tjelesnom aktivnošću promiče održavanje tjelesnog zdravlja, mentalnog blagostanja i socijalizacije. Baveći se sportom, pojedinci mogu naučiti vrijedne životne lekcije kao što su timski rad, komunikacija i ustrajnost, a koje se mogu primijeniti u svim područjima života. Štoviše, sport može biti moćan alat za društveno povezivanje i izgradnju zajednice, okupljajući ljude iz različitih sredina i kultura promičući na taj način inkluzivnost. Poželjno je poticati djecu na fizičku aktivnost od najranije dobi. U razdoblju od prve do treće godine života, djeci je igra najprivlačniji i najprirodniji način prakticiranja tjelesne aktivnosti, a kroz odrastanje i razvoj, ona postaje kompleksnija i naposljetku se djecu, što u krugu obitelji i najbližih, a kasnije kroz ustanove poput vrtića i škole, postepeno privikava na strukturiran način prakticiranja tjelesne aktivnosti. Kroz rad je zaključeno da bavljenje tjelesnom aktivnošću doprinosi razvoju motoričkih sposobnosti, jačanju mišićne mase i kardiovaskularnog sustava kao i cjelokupnog organizma. Osim toga, tjelesna aktivnost doprinosi i kognitivnom razvoju i razvijanju socijalnih vještina. Djeca kroz sport razvijaju osjećaj za samostalnost, ali se istovremeno uče funkcioniranju u grupi i razvijaju socijalne vještine koje potiču sklapanje prijateljstava, uče dijete kako biti dio kolektiva i uklopiti se u društvo. Nadalje, tjelesnom

aktivnošću i sportom poboljšava se sposobnost koncentracije, te se uči disciplini i samokontroli. Osim fizičkih i socijalnih benefita, bavljenje tjelesnom aktivnošću i sportom ima pozitivan učinak i na mentalno zdravlje. Redovito prakticiranje fizičke aktivnosti može bitno smanjiti razinu stresa, pomoći pri borbi s anksioznim i depresivnim mislima i utjecati na pojedinačevu sliku o samome sebi. Vježbanjem se luči serotonin, takozvani „hormon sreće“ i endorfin, hormoni zaslužni za dobar osjećaj u tijelu, koji vode ka boljem i stabilnijem raspoloženju. Zaključno, roditelji, nastavnici, treneri i osobe u djetetovom okruženju postavljaju primjer na kojeg se dijete oslanja, što možemo pozitivno iskoristiti na način da ga ohrabrujemo i potičemo na bavljenje fizičkom aktivnošću. Zajedničke šetnje i nogometne utakmice, osluškivanje potrebe i interesa djeteta vodi ka stvaranju zdrave i pozitivne podloge za njihov skladan i zdrav rast i razvoj.

## LITERATURA

1. Buljan Flander, G. i sur. (2018). *Znanosti i umjetnost odgoja: Praktični priručnik o suvremenom odgoju za roditelje i odgojitelje*. Sveta Nedjelja: Naklada Geromar.
2. Bungić, M. i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24(2), 65-75.
3. Flegar, A. (2019). *Utjecaj procesa vježbanja na ljudski organizam*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
4. Gašparić, Z. (2015). *Utjecaj dodatne tjelesne aktivnosti na razvoj motoričkih sposobnosti učenica*. Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
5. Grošić, V. i Filipčić, I. (2019). Tjelesna aktivnost u poboljšanju psihičkog zdravlja. *Medicus*, 28 (2 Tjelesna aktivnost), 197-203.
6. Kahn, J., Bailey, R. i Jones, S. (2019). *Coaching Social & Emotional Skills in Youth Sports*. Aspen Institute.
7. Lončar, L. (2011). *Motoričke sposobnosti djece od 7 do 10 godina*. Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet, Odsjek za učiteljske studije.
8. Lungul, E. (2015). *Utjecaj izvanškolskih aktivnosti na motoričke sposobnosti djece*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
9. Marić, I. (2020). Utjecaj rekreacijskih aktivnosti na mentalno zdravlje. *Zdravstveni glasnik*, 6 (2), 105-114.
10. McCall, R.M i Craft, D.H. (2002). Moving with a purpose: Developing programs for preschoolers of all abilities. Human Kinetics, IL
11. Milanović, D., Čustonja, Z. i Škegro, D. (2011). Zlostavljanje djece u vrhunskom sportu - etički izazovi. *Jahr*, 2 (1), 218-228.
12. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Grafos.
13. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
14. Sekulić, D. i Metikoš, D. (2007). *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji: uvod u osnovne kineziološke transformacije*. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije.
15. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete: kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo od samog početka*. Buševac: Ostvarenje.
16. Tomažin, O. (2015). *Utjecaj sporta na rast i razvoj djece predškolskog uzrasta*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
17. Urli, A. i Šikić, N. (1993). Psihološka obilježja djeteta u sportu. *Kinesiology*, 25 (1-2), 22-27.
18. Vitulić, E. (2017). *Utjecaj tjelesnog vježbanja na zdravlje*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.

## **BENEFITS OF SPORTS FOR CHILDREN AND YOUNG PEOPLE**

**Abstract:** *Physical activity is an indispensable part of every individual's life, and practicing regular physical activities brings a number of benefits for achieving and maintaining physical and mental health, as well as adopting positive habits that contribute to the quality of life. Habits, lifestyle and values that are adopted at an early and developmental age greatly influence the way and quality of life that is reflected in the later stages of life, therefore it is useful to implement physical activity in the everyday life of children and young people. The benefits of sports activities are usually categorized into three categories: physical, psychological and social benefits that significantly contribute to the quality of life. The work is focused on the analysis of the mentioned categories, looking at them through a positive feature that manifests itself through the developmental role in the life of an individual, in this context, children and young people. In general, engaging in recreational or professional sports, individual or team, leads to changes that can be applied to the child's physical, health, emotional and social plan, which results in the frequent decision of children and young people to participate in a sports activity. Sport enables the child to satisfy his needs for security, respect and self-realization, which is considered to satisfy higher levels of needs.*

**Keywords:** *sport, children and young people, physical activity, physical health, mental health*