

Utjecaj tjelesnog vježbanja na psihološki i socijalni razvoj pojedinca

Gudelj, Matea

Master's thesis / Diplomski rad

2020

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://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:973746>

Rights / Prava: [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-05-17**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Matea Gudelj

Utjecaj tjelesnog vježbanja na psihološki i socijalni razvoj pojedinca

Diplomski rad

Zagreb, rujan, 2020.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Matea Gudelj

UTJECAJ TJELESNOG VJEŽBANJA NA PSIHOLOŠKI I SOCIJALNI
RAZVOJ POJEDINCA

Diplomski rad

Mentor rada:
doc. dr. sc.
Snježana Mraković

Zagreb, rujan, 2020.

Sadržaj

1. Uvod	1
2. Psihologija sporta	2
2.1 Uloga sportskih psihologa	3
3. Intelektualne sposobnosti	3
3.1. Kognitivne sposobnosti kroz razvoj.....	4
3.2. Podjela tjelesnih aktivnosti prema intelektualnom opterećenju	4
3.3. Utjecaj tjelesne aktivnosti na razvoj intelektualnih sposobnosti	5
4. Kineziologija i sociologija.....	6
4.1. Odnos kineziologije prema sociologiji.....	7
5. Pojam sporta	7
5.1. Sport kao igra	8
5.2. Sport je društvena pojava	9
5.3. Društvo – motivacijsko djelovanje	10
5.4. Igra i sport u slobodno vrijeme	11
5.5. Razvoj socioantropoloških karakteristika pojedinca tjelesnim vježbanjem u slobodno vrijeme.....	11
6. Razvoj osobnosti pod utjecajem tjelesne aktivnosti.....	11
6.1. Pretpostavka o blagotvornom djelovanju tjelesne aktivnosti	12
6.2. Pretpostavka o neutralnom značaju tjelesne aktivnosti.....	13
6.3. Pretpostavka o negativnom utjecaju tjelesne aktivnosti na razvoj ličnosti.....	13
6.4. Cjelokupno djelovanje tjelesne aktivnosti na razvoj ličnosti	14
7. Sportska aktivnost i socijalizacija	15
7.1. Stjecanje socijalnih vještina tjelesnim vježbanjem i sportom.....	17
7.2. Sociometrija	17
7.3. Obilježja pojedinca koji obavlja sportsku aktivnost	18
7.4. Faze socijalizacije.....	19
7.4.1. Asocijalni stadij.....	19
7.4.2. Egocentrični ili presocijalni stadij	20
7.4.3. Stadij istraživanja socijalnih problema	20
7.4.4. Stadij svjesne organizacije socijalnih odnosa.....	21
7.5. Faktori koji utječu na razvoj socijalnih vještina.....	21
7.5.1. Uloga obitelji	21
7.5.2. Uloga zajednice	22
7.5.3. Uloga vršnjaka	22
7.5.4. Uloga odgajatelja i učiteljica	23
7.6. Problemi socijalizacije	23

8. Važnost tjelesne aktivnosti.....	25
8.1. Doza i intenzitet tjelesne aktivnosti	25
9. Zaključak.....	26
Literatura	27
Izjava o izvornosti završnog/diplomskog rada	29

Sažetak

Zajednička točka promatranja i bavljenja psihologije, sociologije i kineziologije jest čovjek i njegovo djelovanje. Predmet promatranju su djelovanja čovjeka te njegov razvoj. Razvoj djeteta i pojedinca odvija se kroz određena razdoblja i faze tijekom života. U određenim stadijima pojedinac treba spoznati, steći i usavršiti znanja i vještine koje su predodređene za to razdoblje. Ukoliko izostane razvoj ponekih kompetencija ili vještina, u za to određenom razdoblju, teško ih je poslije u nekim drugim periodima nadoknaditi. Različiti čimbenici, unutarnji i vanjski, utječu na proces razvoja. Jedan od faktora može biti bavljenje sportskom aktivnošću. Za vrijeme obavljanja tjelesne aktivnosti pojedinac potiče razvijanje svojih intelektualnih sposobnosti, te stječe socijalne vještine potrebne za suživot u zajednici. Kao i svaki čimbenik, tako i sport, ima svoje prednosti i nedostatke kada je riječ o utjecaju na razvoj osobe i izgradnju njegove osobnosti. Za vrijeme obavljanja tjelesnog zadatka se, uz motoričke sposobnosti, razvijaju i druge vještine koje su potrebne za određenu razvojnu fazu u kojoj se osoba nalazi. Sport je društvena pojava i kao takav je ovisan o zajednici naroda u kojem se zbiva. S obzirom da društvo definira sport, svaki pojedinac može pomoću njega steći određene socijalne vještine koje mu pomažu u procesu socijalizacije, naročito djeca. Druženje s vršnjacima koji su u društvenoj zajednici s njima, s istim interesima i ciljem (biti što bolji u sportskoj aktivnosti koju obavljaju) pomaže pri izgradnji stavova, mišljenja i vrijednosti. Uče poštivati pravila, druge sudionike kao osobe, ali i samoga sebe što je važno za samopouzdanje i samopoštovanje.

Dakako, uz sportske aktivnosti tu su i drugi čimbenici koji imaju učinke u procesu socijalizacije kao što su vršnjaci, obitelj, učitelji te zajednica u kojoj odrastaju. Uz socijalni razvoj osobe, tjelesna aktivnost je iznimno važna za zdravlje. Nedovoljno fizičkog napora rezultira lošim zdravstvenim stanjem koji može dovesti do smrtnog ishoda.

Ključne riječi: socijalizacija, sport, intelektualne sposobnosti, zdravlje

Summary

The common point of observation and engagement of psychology, sociology, and kinesiology is man and his activity. The subjects of observation are the actions of man and his development. The development of the child and the individual takes place through different periods and stages throughout life. In certain stages, one should learn acquire and perfect

knowledge and skills intended for that period. If certain competencies and skills do not develop when they should, it is difficult to compensate for them later in life. Different factors, internal and external, affect the development process. One of the factors is engaging in sports activities. Physical activity helps the individual develop his intellectual abilities, as well as the social skills necessary for coexistence in the community. Like every factor sport has its advantages and disadvantages when it comes to influencing a person's development and building his character. During the performance of a physical task in addition to motor skills. Other abilities are developed that are crucial for a certain developmental stage in which a person is. Sport is a social activity and, as such, depends on the community of the people in which it takes place. Seeing as society defines sport, each individual can use it to acquire certain social skills that help him in the process of socialization, especially children. Socializing with peers in the same social community who have the same interests and goals (to be the best that they can be in the sport activity) help to build attitudes, opinions, and value. They learn to respect the rules, other participants as persons, but also themselves, which is important for self-esteem and self-confidence.

Surely, in addition to sports activities there are other factors that affect the process of socialization, such as peers, family, teachers and the community in which they grow up. Along with a person's social development, physical activity is extremely important for one's health. Lack of physical effort results in poor health conditions that could ultimately lead to death.

Key words: socializations, sports, intellectual abilities, health

1. Uvod

Svatko od nas je pojedinac za sebe i kao takav posjeduje karakteristike koje ga obilježavaju i čine jedinstvenim. Razvojne faze kroz koje se tijekom života prolazi pod utjecajem su različitih faktora koji se nalaze u okruženju. Jedan od važnijih procesa koji se odvija jest proces socijalizacije odnosno stjecanje društvenih kompetencija za sudjelovanje u društvu kao zajednici. Potreba za društvom javlja se u najranijem djetinjstvu, jer je čovjek u prirodi društveno biće.

Od polaska u vrtić, najuži socijalni krug se širi time društveni život postaje aktivniji te doživljava porast i napredovanje. Kasnije se njihov krug prijateljstava širi na područje škole i aktivnosti kojima se bave u svoje slobodno vrijeme. Izvanškolske aktivnosti su najčešće sportskog karaktera. Druženja s vršnjacima bi trebala biti od velike koristi za pojedince. Učenje imitiranjem može rezultirati usvajanjem društvenih vještina koje posjeduju vršnjaci u zajednici u kojoj se nalaze. Svakako je sada lakše naučiti te usavršiti socijalne kompetencije koje su usvojene do tada, jer je krug prijatelja i vršnjaka znatno veći nego prije polaska u vrtić, a nekima u školu. Izvršavanjem sportskih obaveza i same aktivnosti moraju se poštivati određena pravila. Radne navike koje se steknu korisne su i važne za daljnji život pojedinca. Sport promiče fair-play igru koja djecu može naučiti da je najispravniji i najpošteniji put u životu najlakši. Društvo vršnjaka koje su u zajednici s istim interesima i željama potiču jedni druge na izgradnju stavova, mišljenja i drugih vrijednosti. Sudjelovanje u momčadskim sportovima uči međusobnoj suradnji i kooperaciji koja je neophodna za isti cilj za koji se bore. Kompetencije poput suradničkog učenja i djelovanja, koje nalazimo i u ekipnim sportovima, kasnije će se odraziti i na obrazovni i na poslovni život. U oba područja života potrebno je surađivati i raditi s drugim ljudima, te ukoliko je suradnja s drugim ljudima usavršena, biti će sve puno lakše i dolaziti će do manje konflikata.

Osim poticanja razvoja socijalnih kompetencija i olakšavanje tog procesa, sport i tjelesna aktivnost utječe na intelektualni razvoj osobe ukoliko nema intelektualnih oštećenja. Izvršavanjem složenijih motoričkih zadataka pojedinac mora aktivnije koristiti svoje kognitivne vještine. Kada se sve češće i aktivnije koristi kognicija ona i napreduje. Kako bi se odrađivale prikladne tjelesne aktivnosti, važno ih je prilagoditi kognitivnim mogućnostima osobe koja ih vrši. Uz razvoj kognitivnih mogućnosti, bavljenje sportom i sudjelovanje njemu, u čemu sudjeluju vršnjaci, izgrađuje samopouzdanje i osjećaj veće vrijednosti kod pojedinaca. Sve više postaju samostalni te se uče izboriti za samoga sebe. Sportski psiholozi pomažu sudionicima sporta dajući im potrebne savjete. Ukoliko se radi o profesionalnom sportašu, rad sportskog

psihologa je aktivniji i usredotočen na tog profesionalca. Naravno, uz davanje savjeta i individualni rad s profesionalnim sportašima, bave se i psihodijagnostičim istraživanjima koja su važna za njihov posao.

Uz sve pozitivne učinke koje sport ima u procesu socijalizacije i psihološkog razvoja osobe, on je od iznimne važnosti za ljudsko zdravlje. Ukoliko je kretanje svedeno na minimalno, ukoliko izostaje tjelesna aktivnost velike su mogućnosti za krvožilne i srčane bolesti. Upravo bolesti koje dolaze iz tih područja ljudskog tijela su najučestaliji uzroci smrti.

2. Psihologija sporta

“Psihologija sporta predstavlja znanstvenu disciplinu koja pripada znanosti što je zovemo psihologijom“ (Horga, 2009; str. 5). Kako bismo otkrili poveznicu između dviju disciplina, psihologije sporta i psihologije, najprije moramo pobliže objasniti psihologiju, ono čime se ona bavi, što joj je predmet istraživanja. Glavno područje interesiranja i proučavanja psihologije jest ponašanje. Ono uključuje ponašanje u užem smislu, svjesno iskustvo jedinke što podrazumijeva vlastite misli, želje, osjećaje te nesvjesne psihičke procese koji utječu na ponašanje jedinke. Ako grupiramo discipline psihologije prema užem predmetu istraživanja, onda razlikujemo opću, fiziološku, socijalnu psihologiju, kliničku, vojnu, psihologiju umjetnosti itd. Ako ih opet grupiramo prema usmjerenosti istraživanja, onda razlikujemo tzv. bazična i primijenjena istraživanja pa stoga i bazične i primijenjene psihologijske discipline. (Horga, 2009; str. 6) Bazične discipline svoju pažnju usmjeravaju na zakonitosti, na provjeru teorija, dok su primijenjene discipline usredotočene na primjenu znanja u nekim područjima ljudskog života. “Prema tome, psihologija sporta pripadala bi primijenjenim psihologijskim disciplinama s ciljem primjene psihologijskog saznanja u području sporta i tjelesnog vježbanja“ (Horga, 2009; str.7). Signer i Kane su 1979. godine na temelju istraživanja rekli da postoje tri psihologijska područja koja su najučestalija za promatranje i za primjenu. “To su: psihologija učenja, psihologija postignuća, te psihometrija i psihodijagnostika “ (Horga, 2009; str. 8). Za psihologiju učenja najbitnije je aktivno istraživanje i proučavanje procesa učenja te uspostava tehnike kod vrhunskih sportaša. Psihologija postignuća se usredotočuje na važnost obilježja sportaša za uspjeh (kognitivni stil, kreativnost, unutarnja motivacija itd.). Unutar psihometrije i psihodijagnostike se unaprjeđuju mjerni instrumenti koji su u funkciji konzultiranja i shvaćanja sportaša.

2.1 Uloga sportskih psihologa

Rad sportskih psihologa se može razdijeliti na rad u trima skupinama. Prva od tih triju skupina je rad na psihodijagnostičkim istraživanjima koje uključuje sakupljanje podataka o psihološkim obilježjima svakog sportaša. Druga skupina psihologa se bavila pružanjem primjenjivih savjeta o psihološkoj pripremi sportaša. Izravan rad sa sportašima pripao je stručnjacima treće skupine. Kada se za vrijeme obavljanja sportskih aktivnosti dogodi traumatično iskustvo najčešće dolazi do težeg emocionalnog stanja sportaša. U takvim slučajevima se sportski psiholog nalazi u tzv. kliničkoj ulozi. Uz kliničku ulogu sportskih psihologa važno je spomenuti i edukacijsku ulogu koja podrazumijeva poučavanje svima kojima je to potrebno bilo to prenošenje informacija ili davanje savjeta. Uloga poboljšanja postignuća i istraživačko-procjenjivačka uloga su također važne za stjecanje motoričkih i psiholoških postignuća.

3. Inteliktualne sposobnosti

Inteligencija je sposobnost napredovanja na temelju iskustva, sposobnost prilagodbe da se funkcionira unutar određene okoline. (Reber, 1985; prema Horga, 2009.) Inteliktualne mogućnosti i sposobnosti nisu od temeljne važnosti za uspjeh pojedinca, odnosno uspjeh pojedinca nije uvjetovan kognitivnim sposobnostima. Inteliktualne mogućnosti su isprepletene sa emocionalnim, motivacijskim funkcijama te samom osobnošću pojedinca. Sve navedene značajke kada se povežu stvaraju uvjete da se pojedinac adaptira u novim uvjetima okoline u kojoj se nalazi. Karakteristike ponašanja koje je okarakterizirano kao inteligentno su poticaji i potrebe. U istraživanjima koja su provedena 1978. godine, a provodili su ih Momirović i njegovi suradnici utvrđeno je da postoje četiri načina arhiviranja podataka odnosno informacija. Postoji pet temeljnih jedinica koje su glavni pokretači i temelj za arhiviranje informacija u slučajevima kada tu funkciju obavlja kognicija. Pet temeljnih funkcionalnih jedinica su: input ili perceptivni procesor (prima, dekodira i strukturira ulazne informacije, odgovoran za neposrednu vezu pojedinca s okolinom), paralelni procesor (pristigle informacije organizira u grupe i tako ih obrađuje), serijalni procesor (obrađuje pristigle informacije u vremenski organiziranim serijama), dugoročno pamćenje (čuva informacije po logičkim principima), centralni procesor (funkcionalno nadređen svim procesorima) (Horga, 2009). Ovom modelu intelektualnih sposobnosti odgovaraju tri podređena načina rezoniranja. To su perceptivno rezoniranje (svi oblici mišljenja koji su rezultat organizacije perceptivnog polja), simboličko rezoniranje (svi oblici mišljenja kod koji se koriste simboli, tipični su procesi apstrakcije i

generalizacije) i edukacija relacija i korelata (svi oblici mišljenja kojima se pronalaze važne veze ili svojstva između predmeta i pojava) (Horga, 2009).

3.1. Kognitivne sposobnosti kroz razvoj

Većina studija pokazuje da ne stjecanje određenih motoričkih, kognitivnih vještina u određenoj etapi razvoja znači da će se taj nedostatak manifestirati u sljedećoj razvojnoj etapi. “Svaka od tako razvijenih struktura kognitivnog funkcioniranja razvija se iz i uključuje sve već razvijeno u prethodnoj fazi, dakle uključuje prethodno razvijenu strukturu, što znači da se pretpostavlja određeni, hijerarhijski oblik razvoja kognitivnog funkcioniranja“ (Horga, 2009; str. 57). U razdoblju od rođenja do druge godine života dijete se nalazi u tzv. senzomotornom periodu života. To je vrijeme kada dijete po prvi put dolazi do doticaja s okolinom i kada stječe svoje prve senzorne i motoričke sposobnosti. Do tih sposobnosti dolazi koristeći se stvarima, predmetima koje ga okružuju. Kada taj period života završi, a dijete je ovladalo osnovnim motoričkim i senzornim vještinama, dolazi sljedeće razdoblje u kojemu će doći do značajnijeg razvoja kognitivnih sposobnosti. Razdoblje u kojem se stječu osnovne motoričke i senzorne sposobnosti rezultirati će pozitivnim ishodom ako se djetetu osiguralo dovoljno senzornih podražaja, a samim tim će doći i do motoričkog izražavanja. Postoji nekoliko mehanizama pomoću kojih dijete otklanja probleme s kojima se susreće.

Najprije, dijete uči diferencirati akcije koje su uspješne u rješavanju nekog motoričkog zadatka od onih koje su neuspješne. Nadalje, mehanizmom modularizacije djetetu je omogućeno da odijeli i ponovno kombinira pokrete u nove sklopove. Supstitucija je mehanizam kojim se jedna akcija zamjenjuje drugom, povećavajući tako varijabilitet mogućih akcija. Sekvencijalnom integracijom varira se redoslijed pokreta umjesto rješavanja istog problema uvijek istim redoslijedom pokreta. Zadržavanje mjesta dozvoljava djetetu da obavlja dva motorička zadatka u isto vrijeme, uz posvećivanje pažnje alternativno jednom i drugom. (Horga, 2009; str. 57,58)

3.2. Podjela tjelesnih aktivnosti prema intelektualnom opterećenju

Sportovi su 1971. godine na Fakultetu za fizičku kulturu u Zagrebu klasificirani u četiri skupine. To su: monostrukturni sportovi (npr. atletske discipline), polistrukturni kompleksni sportovi (npr. sportske igre), polistrukturni akilički sportovi (npr. borilački sportovi) i polistrukturni konvencionalni sportovi (npr. gimnastika, umjetničko klizanje) (Mraković, 1971., prema Horga. 2009.,str. 39). Ova podjela sportova je učinjena na temelju ciljeva sportskih aktivnosti. Ciljevi uključuju zajedničko djelovanje motoričkih i kognitivnih

sposobnosti. Motoričke sposobnosti se određuju kao motoričke konstrukcije koje su važne za sve manifestne reakcije te se mogu izmjeriti i opisati (Findak, Prskalo, 2004).

3.3. Utjecaj tjelesne aktivnosti na razvoj intelektualnih sposobnosti

Tijekom proteklih nekoliko desetljeća provedena su različita istraživanja iz kojih se pokazalo da je za stjecanje bilo kakve sportske vještine potrebna kognitivna sposobnost. Bavljenje sportskom aktivnošću utječe na razvoj motoričkih (koordinacija, ravnoteža, preciznost pokreta...) i funkcionalnih sposobnosti pojedinca (Bešlić, 2018). Motorička iskustva i znanja koje dijete stekne u svom najranijem djetinjstvu su od neprocjenjivog značaja. Ukoliko izostanu ta iskustva kasnije ih je teško nadomjestiti i razviti jednako dobro i kvalitetno (Knjaz, Osvaldić i Štemberger; str. 485). Može li se reći da je i u suprotnom smjeru isto tako? Polazišna točka su pretpostavke, kojih ima tri. Prva je pozitivnog ishoda, druga neutralnog ishoda, a treća negativnog ishoda. Pozitivan ishod možemo tražiti u činjenici da što je složenija i kognitivno zahtjevnija tjelesna aktivnost to zahtijeva više taktike, tehnike, motoričke sposobnosti koja je uvjet da se konkretizira sama tjelesna aktivnost. Dakle što je broj elemenata taktike i tehnike veći i što su u složenijim međusobnim odnosima to sportska aktivnost povoljnije djeluje na razvoj kognitivnih sposobnosti (Horga, 2009). Unatoč tome što je za stjecanje vrhunske tjelesne, sportske vještine potreban rad kognitivnih procesora, ta korelacija između kognicije i tjelesne aktivnosti nije obostrana. Razne studije pokazale su da na razvoj kognitivnih sposobnosti uvelike i većinskim dijelom utječe genetička struktura pojedinca, a svega mali dio utjecaja se odnosi na okolinu kojom je okružen pojedinac. "Dakle, unutar male proporcije mogućeg utjecaja različitih faktora okoline na razlike u intelektualnom funkcioniranju ljudi ne ostaje previše mjesta za eventualni utjecaj treninga neke sportske aktivnosti" (Horga, 2009; str. 55). S obzirom da su kognitivne sposobnosti većinom dobivene genetikom, a okolina nema previše prostora za djelovanje, jasno je da okolina ima najviše utjecaja u najranijem djetinjstvu pojedinca. U toj dobi dijete, pojedinac nema previše doticaja s okolinom, te što dijete, pojedinac više stari, više dolazi u kontakt s okolinom i njezin utjecaj postaje veći. Problem je što u najranijoj dobi osobe, kada okolina može imati najveći utjecaj, pojedinac ne posjeduje značajne motoričke, tjelesne ili sportske sposobnosti. Već je utvrđena činjenica da utjecaj okoline nije značajan u pozitivnom smislu, samim tim se zaključuje da nije značajan niti u bilo kojem drugom smislu pa tako i u negativnom smislu. Stjecanje motoričkih vještina važno je za zadovoljenje egzistencijalnih potreba i isto tako jako važno za razvijanje osobina i ostalih sposobnosti koje su u tom razdoblju života najistaknutije. (Findak, 2001.)

4. Kineziologija i sociologija

“U suvremenoj znanosti danas postoje dva naoko suprotna, iako komplementarna procesa: proces specijalizacije i proces integracije“ (Bjelajac, 2006; str. 3). Proces specijalizacije prodiere do sitnih dijelova znanosti te ju raščlanjuje na manje dijelove kao npr. u psihologiji, psihologija roditeljstva, razvojna psihologija, itd. “Sociologija je najopćenitija znanost o društvu koja se bavi proučavanjem elemenata strukture društva i njegovog razvoja definirajući znanstvene zakone o društvu“ (Bjelajac, 2006; str. 4). Dodirna točka koja povezuje sociologiju i kineziologiju jest antropologija. Ona kao i navedene dvije znanosti proučava čovjeka iz psihosomatskog kuta gledanja. “Stoga je veza između kineziologije i sociologije upravo u antropologiji. Jer, predmet istraživanja kineziološke sociologije je utjecaj društvenih faktora na proces oslobađanja i osposobljavanja čovjeka za djelatni život, ali i utjecaj prakse na društvo i njegov razvoj“ (Bjelajac, 2006; str. 4). Sociologija sporta je proizašla iz dviju znanosti, sociologije i kineziologije. Predmet proučavanja te discipline je socijalno definiranje tjelesne aktivnosti i razumijevanje te definiranje njezinog položaja u društvenoj okolini. Uz sociologiju sporta, iz dviju prethodno navedenih znanosti, izdvaja se i kineziološka sociologija. Postoje četiri osnovne razine promatranja te discipline. To su:

1. “istraživanje društvenih faktora koji utječu na ljudsku tjelesnu prirodu;
2. istraživanje tjelovježbe kao specifične ljudske kulture;
3. istraživanje društvenih odnosa kao okvira realizacije tjelesne i kulturne prirode;
4. istraživanje društvenih vrijednosti koje utječu na tjelovježbu“ (Bjelajac, 2006; str. 5).

Tjelovježba je spoj aktivnosti koje vrši pojedinac samostalno ili u grupi. Aktivnosti koje se spajaju su tjelesne aktivnosti i duhovne aktivnosti, a subjekt koji vrši tjelovježbu je čovjek. Osnovne odrednice tjelovježbe su:

1. ona je organizirana po mjeri promjenljivih psihotjelesnih mogućnosti s neizvjesnim ishodom;
2. ona je osobni doživljaj, spoznaja, razumijevanje, zadovoljstvo ;
3. ona je intenzivna psihička, društvena i kulturna komunikacija ljudi svih rasa, uzrasta, spolova, nacionalnosti i uvjerenja, pa je i važan integrativni faktor čovječanstva;
4. ona je društvena pojava (politička, ekonomska, medijska i kulturna);
5. ona je specifični društveni ritual, spektakl, pa i specifičan mit;

6. ona je aktivnost koja ima svoje nositelje (aktere), tvorevine (rezultate, grupe, organizacije, institucije) i svijest (norme i ideologiju);

7. ona je i vrijednosna činjenica koja utječe na zdravstvenu, moralnu i radnu aktivnost. (Krsmanović 1986, prema Bjelajac, 2006; str. 6)

S obzirom da je sociologija znanost koja proučava društvo, ona zagovara činjenicu da društvo ima utjecaj na ponašanja čovjeka čak onda kada toga ni sami nismo svjesni ili to ne želimo.

4.1. Odnos kineziologije prema sociologiji

Kineziolozi problem u njihovoj znanosti predstavlja pravljenje razlike između “eksterne i interne strukture” (Žugić, 2000; str. 17). Eksterna struktura određuje položaj kineziologije u odnosu na druge znanosti npr. sociologija, antropologija. Druga navedena struktura, interna, preciznije označava i određuje podjelu na opće i specijalne kineziološke grane. Kao takva je baza proučavanja mnogih znanosti, između ostalih i kineziologiji. Kineziolozi navode da se njihova znanost bavi proučavanjem zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedica koje taj proces vježbanja ostavlja na ljudskom organizmu. Sociološke i antropološke discipline su u funkciji pomoćnih grana. Jedna od tih disciplina je kineziološka sociologija. S obzirom da su antropologija i sociologija navedene kao pomoćne grane, one ne mogu biti temelj kineziološke discipline. “Naše je mišljenje da je osnovni kriterij pri utvrđivanju odnosa sociologije i kineziologije je definiranje, uspoređivanje i razgraničenje zajedničkih i specifičnih obilježja njihovih predmeta i metoda istraživanja” (Žugić, 2000; str 18). U odnosu kineziologije i sociologije moramo tražiti obilježja kojima se prevladava međusobna podređenost. Nakon utvrđivanja osnovnih obilježja koji definiraju internu strukturu kineziologije, moramo ove dvije discipline promatrati sa stajališta njihova interdisciplinarnog i multidisciplinarnog odnosa. Nedvojben je međusobni odnos ovih dviju disciplina što pokazuje kineziologizacija koja je temelj socijalnih procesa socijalizacije, stratifikacije, ali i sociologizacija kinezioloških područja sporta, edukacije i rekreacije (Žugić, 2000). Hoće li predmet istraživanja ili metoda bit bliža kineziologiji ili sociologiji ovisi o eksternoj i internoj strukturi kineziologije.

5. Pojam sporta

Redovito izvršavanje sportskih aktivnosti u odnosu na vlastite mogućnosti odražava zdrav način života (Torbarina, 2011, prema Busija, 2017; str 15). U sport se ubrajaju različite aktivnosti. Zbog svoje raznolikosti teško je odrediti jednu definiciju koja bi odgovarala u

potpunosti. Stoga postoji nekoliko definicija različitih autora. Magnan definira sport “kao djelatnosti dokolice s dominirajućim tjelesnim naporom koja istovremeno pripada igri i radu te se prakticira natjecanjem pod specifičnim pravilima i institucijama, koja je pogodna za preobražaj u profesionalnu djelatnost“ (Bjelajac, 2006; str. 48). Zoran Žugić “određuje sport i kao igru i kao strukturiranu aktivnost koja je posljedica čovjekovog kulturološkog određenja“ (Bjelajac, 2006; str.48, prema Žugić,1996.). Sport se razvio unutar društva te je tako društvena pojava. Poblježe shvaćanje sporta kao društvene pojave uključuje promatranje i razumijevanje kulture društva u kojoj se nalazi. Dakle, kultura i društvo pomažu da se sport analizira, i obratno. Upoznavanje kulture nekog društva biti će lakše ukoliko najprije upoznamo sport te društvene zajednice. Potreba svakog čovjeka jest društvo, dok je sport ovisan o društvu. Tu se nalazi međusobna poveznica dvaju pojmova, sport i društvo. Dakle, sport ne može opstati niti bi postojao bez društva, ali isto tako čovjek žudi za društvom i ne može bez njega, jer je po prirodi socijalno biće. Ono po čemu se sport ističe, u odnosu prema drugim aktivnostima, jest što mjeri rezultate, povezuje sudionike aktivnosti s gledateljima. Rezultati, sudionici aktivnosti i gledatelji su čimbenici koji određuju i definiraju sport. Bez tih elemenata sport ne postoji. Marjanovićeva podjela sporta iz 1984. godine donijela je četiri skupine sportova: razvojni, rekreativni, standardni i vrhunski sport. Razvojni sport karakterizira stjecanje socijalnih vještina te psihotjelesni razvoj. On se ostvaruje kroz tjelesni odgoj u školskim ustanovama te različitim sportskim događajima za mlađe uzraste. Da bismo postigli vlastite ciljeve u vidu poboljšanja kvalitete života, rada, fizičkog izgleda posegnut ćemo za tzv. rekreativnim sportom. Standardni sport je direktna poveznica između rekreativnog i vrhunskog sporta. Takav sport služi za rekreaciju, ali ukoliko se ukaže potencijal ili želja za vrhunskim sportom to će pojedincu biti dovoljno za uspjeh. Vrhunski sport je natjecateljskog karaktera. Uvijek traži više napora i truda kao bi se postizali što bolji rezultati. Ovakav oblik sporta može negativno utjecati na pojedinca (npr. ozljede). Vrhunski sport se dijeli na aktivni i pasivni. “Aktivni sport podrazumijeva neposredno bavljenje ili nastojanje ostvarivanja neke od centralnih sportskih vrijednosti (sportaši, treneri, nastavnici, savjetnici)“ (Bjelajac, 2006; str. 50). Pružanje pomoći, davanje savjeta, analiziranje sportske aktivnosti su djelatnosti koje određuju pasivan sport.

5.1. Sport kao igra

Igra kao djelatnost je premalo istraživana. Čini nam se dovoljno poznatom i istraženom jer se svakodnevno susrećemo s njom. Igra se često povezuje samo s djetinjstvom, ali činjenica je da se ona odvija cijeloga života pojedinca. “Dijete u igri ima osjećaj slobode te je maksimalno tjelesno i emocionalno angažirano. U igri se također povećava rad svih organa i organskih

funkcija pa je njena uloga u rastu i razvoju djece iznimno bitna“ (Marić, Peić, 2016; str. 513). Jedan od načina igre koji se ne shvaća kao igra je i odmaranje. Igru definiraju osnovni čimbenici kao što su: “užitak, smisao igre, zajednica koja igra, pravila igre, igračka i uloge“ (Bjelajac, 2006).

1. **Užitak** je ushićenje nad nekom sferom i javlja se zbog igre, a ne kao proizvod igre (igrači uživaju već samom činjenicom da igra postoji);
2. **smisao** može biti unutarnji (povezanost dijelova igre, činova i radnji) ili vanjski (značenje koje ima za igrače i gledatelje) pri čemu treba razlikovati igre gdje gledatelji nisu bitni (npr. kod šaha), od onih gdje su oni sastavni dio igre (kao kod nogometa, košarke i sl.);
3. **zajednica koja igra** sastavljena je od igrača i imajući neka svoja pravila ponašanja bez njih je nemoguća;
4. **pravila igre** (igra nije neograničeno slobodna, već se uvijek odvija po nekim pravilima koja mogu biti manje ili više promjenljiva);
5. igračka kojom se igra (prirodna ili vještačka);
6. **uloge** koje igrači imaju se razlikuju od onih koje imaju u životu, a biti igre pripada i razlikovanje stvarnog svijeta od svijeta igre (igračka tako dobiva magijskom svojstvo i stvaralački karakter);
7. iako se jedan njegov dio izigrava kroz stvaranje jednog zagonetnog svijeta za koji se ne može reći da je stvaran, **svijet igre** smješten je u stvarni svijet jer onaj koji igra javlja se kao stvaratelj toga imaginarnog svijeta.“ (Uzelac, 1987, prema Bjelajac,2006.,str.56). Za ostvaraj igre potrebno je stvarno mjesto i stvarno vrijeme, ali u izmišljenom svijetu. Sastavni dijelovi igre su osobna zamišljanja, misli, ideje, koje proizlaze iz realne stvarnosti u kojoj su nastali. “Intenzitet igre ne da se objasniti nikakvom biologijskom analizom, a upravo u toj sposobnosti zaludivanja leži njena bit i njezino pravo svojstvo“ (Bjelajac, 2006; str. 57). Službeni elementi igre su: slobodni čin, trenutna aktivnost s nekim ciljem, ograničenost igre, mogućnost ponavljanja igre te pravila po kojima se igra odvija. Slobodni čin je važan jer mora doći spontano i samovoljno, čim se igra pretvori u naredbu ona gubi smisao i prestaje biti igrom. Tijekom trenutne aktivnosti koja ima cilj pojedinac izlazi iz stvarnog svijeta i prelazi u stanje trenutne djelatnosti.

5.2. Sport je društvena pojava

“Sportska aktivnost, bez obzira u kojem se vidu odvijala (sport, rekreaciji, ili dr.), je multidimenzionalna društvena pojava, jer obuhvaća slijedećih nekoliko aspekata proučavanja:

politički, idejni, moralni, ekonomski i kulturni“ (Bjelajac, 2006; str. 59). Sport je društvena pojava i kao takva je važna za političare. Oni ga koriste za utjecanje na mlade osobe koje se nalaze u toj društvenoj pojavi ili su u bilo kakvom kontaktu s njom. “Razina unutarnje politike sporta, razina lokalnog i nacionalnog prestiža i razina međunarodne politike“ (Bjelajac, 2006; str. 60) su tri razine na kojima se očituje međusobno preplitanje politike i sporta. Međusobni odnos politike i sporta postaje sve veći. Uz politiku, javlja se i ekonomija o kojoj je sport ovisan. Onoliko koliko je moćna ekonomija društva toliko će biti uspješan sport toga društva. Napredak sporta je ovisan o razvoju tehnologije i razvijanju suvremenog društva. (Andrašević, 2006; str. 51) Etički segment sporta povezan je s obrazovnim ustanovama. To je mjesto gdje mladi razvijaju osobne stavove, izgrađuju sebe kao individualnu osobu, stječu moralne kodekse. Vrhunski sport ponekad može izazvati negativan utjecaj na pojedinca u vidu razvijanja agresije, fizičkih kontakata itd.

5.3. Društvo – motivacijsko djelovanje

Društvo koje je prisutno u okruženju pojedinca, u trenutku obavljanja tjelesne aktivnosti, može biti različito. Od različitosti društva ovise i oblici ponašanja istih, odnosno kako će prisutno društvo utjecati na pojedinca te kakvu će povratnu informaciju dobiti od prisutnog društva. “Socijalno pojačanje može poprimiti veoma različite oblike: od jednostavnog prisustva drugih osoba, preko primjedbi trenera ili učitelja na točnost izvođenja zadatka do otvorenog odobravanja ili neodobravanja reakcija onog tko uči ili pokušava izvesti neki motorički ili sportski zadatak“ (Horga, 2009; str. 237). Prisutno društvo može djelovati i motivacijski tako što će pojedincu koji izvodi neku tjelesnu aktivnost dati nagradu za dobro izveden zadatak ili kaznu za loše izveden zadatak. Dakle nagrada će pojedinca potaknuti na dodatan trud imajući u vidu da je na dobrome putu i da se njegov dotadašnji trud vidi. Kazna u obliku konstruktivne kritike, također može biti motivirajuća da osoba koja izvodi sportsku ili motoričku aktivnost uvidi svoje greške te na njima poradi.

Stoga treba samo kratko reći da se socijalno pojačanje kao tip povratne veze kod motoričkog učenja općenito odnosi na odobravanje ili neodobravanje rezultata izvođenja nekog motoričkog ili sportskog zadatka, koje vježbaču upućuje okolina, dakle druge osobe. Zbog toga ovaj tip povratne veze ima uglavnom samo motivacijsko djelovanje, a vrlo rudimentarnu informacijsku vrijednost, jer se pohvala odnosno kritika pojedinog pokušaja vježbanja odnosi globalno na cijelu izvedenu motoričku strukturu, bez upozorenja na detalje pokreta i eventualne pogreške. (Horga, 2009; str. 238)

5.4. Igra i sport u slobodno vrijeme

Slobodno je vrijeme jedan od konstrukata današnjeg suvremenog društva. Nekoliko godina unazad o njemu se priča sve više u kontekstu najaktualnijih problema jer se upliće u različita područja društvenih zbivanja npr. ekonomsko, političko, socijalno, kulturno, zdravstveno i pedagoško. (Janković, 1973., prema Matijašević, 2017.) Da bi se dokazala razlika između socioloških pristupa fenomenima sporta i slobodnog vremena, Rojek C. se poziva na epistemološke i metodološke uvide u ljudska djelovanja te u koncepciju modernih društava. Dani prepuni kolotečina, radnih obveza u kojima nema inovativnih događanja, uzbuđenja koja mogu ali i ne moraju biti vezana uz tjelesna uzbuđenja, mogu ostaviti negativan utjecaj na odraslu osobu. Fizička aktivnost u slobodnome vremenu izaziva u osobi jake emocije među kojima je zadovoljstvo jer se razbila klasična svakodnevica radnih obveza i aktivnosti koje se ponavljaju iz dana u dan. Sociolozi smatraju da bi aktivnosti u slobodnome vremenu trebale biti temelj istraživanja zasebne grane sociologije – sociologija slobodnog vremena.

5.5. Razvoj socioantropoloških karakteristika pojedinca tjelesnim vježbanjem u slobodno vrijeme

Bavljenje rekreativnim sportom u slobodno vrijeme je način življenja života na aktivan način. Čovjek je okrenut prema društvenim oblicima rekreativnog sporta, a ne suprotno sjedilački i promatrački način življenja, zahvaljujući težnji da se sam pojedinac uključi u svijet igre pomoću različitih tjelesnih aktivnosti. Ovu tezu zastupaju razni sociolozi i psiholozi. Slobodno vrijeme je u funkciji stvaranja različitih osobnosti pri ostvarivanju svih ljudskih potreba. Poboljšanje osobnih vještina za razvijanje što veće kvalitete života pojedinci ostvaruju tjelesnim aktivnostima koje odabiru sami. U tim aktivnostima ne sudjeluju samo da bi bili ispred drugih i bolji od drugih, nego da bi radili na svom karakteru i poboljšali svoj standard života. Ovakav tip fizičkog zadatka okuplja skupine ljudi s istim pogledima na svijet i interesima. Neke od aktivnosti koje su postale jako popularne u posljednjih 10 godina na području Europe su: “hodanje, skijanje, plivanje, planinarenje, kuglanje“ (Žugić, 2000; str. 66). Da bi rezultati izvršavanja rekreativnih aktivnosti u slobodno vrijeme bio što bolji, trebalo bi poraditi na boljoj organiziranosti i povećati izbor aktivnosti.

6. Razvoj osobnosti pod utjecajem tjelesne aktivnosti

Ako zanemarimo osnovne značajke tjelesne, sportske aktivnosti (igr, socijalizacija, zabava) jedan od ciljeva izvođenja ili bavljenja sportskom aktivnošću je biti najbolji odnosno

postići uspjeh, bit bolji od ostalih, biti što bolje spreman što se tiče motoričke uvježbanosti i kondicije. Utjecaj bavljenja sportom ovisi o mnogočemu. Ovisi o vrsti sporta, o rang natjecanja, o razvojnoj fazi u kojoj je započela tjelesna aktivnost, spolu pojedinca, radi li se o rekreativnoj ili profesionalnoj aktivnosti. “Problem utjecaja sportske aktivnosti na razvoj ličnosti moguće je promatrati pod vidom tri osnovne pretpostavke“ (Horga, 2009; str. 117).

1. sportska aktivnost blagotvorno djeluje na razvoj ličnosti – proces socijalizacije pojedinca, razvijanje poželjnih osobina, formiranje poželjnih socijalnih stavova, patoloških oblika reagiranja

2. sportska je aktivnost obzirom na socijalizaciju pojedinca i razvoj ličnosti neutralna – bavljenje sportom neće niti koristiti niti štetiti odvijanja procesa socijalizacije

3. sportska aktivnost nije povoljna za razvoj osobnosti – ometanje procesa socijalizacije, pretjerano frustriranje sudionika (Horga, 2009).

6.1. Pretpostavka o blagotvornom djelovanju tjelesne aktivnosti

Bavljenje nekom sportskom aktivnošću pomaže pri procesu socijalizacije jer nudi oblike ponašanja koje su pojedinci skloni imitirati. Iz takvih oblika ponašanja koje imitira uči te prihvata norme društva, norme ponašanja te uči i oblikuje vlastite stavove i vrijednosti. Uz navedene karakteristike pozitivnog socijalnog procesa, sport još pomaže pri otklanjanju anksioznosti, reducira agresivnost te utječe na razvoj osobnosti pojedinca. U ovom području postoji niz istraživanja koja su opsežna i obiluju raznolikošću. Sva istraživanja su provedena s obzirom na neke elemente sporta neki od njih su ego snaga, utjecaj kondicije na razvoj osobnosti, vežu li se emocije pri doživljavanju uspjeha odnosno neuspjeha. Rezultati koji su dobiveni pri raznim studijama nisu uvijek bili stopostotno uvjerljivi. Na temelju svih istraživanja izdvojile su se značajke i elementi koji pozitivno i blagotvorno djeluju pri razvoju osobnosti pojedinca koji vrši tu aktivnost. Elementi i karakteristike su definirani ovako:

1. **pozitivni ishod situacija postignuća** u sportu (pobjeda), čime se potiču pozitivne emocije, koje djeluju na razvoj ličnosti, posebno na karakteristiku samopouzdanja;

2. **usmjerenost na zadatak, na razvoj vještine i majstorstva** djeluje na razvoj nekih karakteristika evaluativnog mehanizma, posebno na razvoj samo kontrole, te potiče prihvatanje socijalnih stavova;

3. **ulaganje napora** navikava pojedinca na podnošenje sve veće i veće količine nelagode, može djelovati katarktički, popraviti biokemijsko stanje središnjeg živčanog sustava i slično;

4. **dovoljna količina stresa**, koja pobuđuje funkcije, pa tako i konativne funkcije pojedinca;

5. **kooperacija s drugim članovima momčadi** u postizanju zajedničkog cilja, što razvija socijalne vještine, kooperativnost i toleranciju;
6. **podrška trenera** omogućuje osjećaj sigurnosti, povoljno utječe na samopoštovanje, kod mlađih omogućuje za konativni razvoj značajan osjećaj emocionalne sigurnosti i slično;
7. **podrška roditelja** u osnovi djeluje na isti način kao i podrška trenera;
8. **drugi**, ovdje nespomenuti faktori sportske aktivnosti, a za koje se može pretpostaviti povoljan utjecaj na strukturu ličnosti. (Horga, 2009; str. 126,127)

6.2. Pretpostavka o neutralnom značaju tjelesne aktivnosti

Neravnomjerno raspoređen intenzitet vježbanja unutar nekog sporta na sve sudionike, nejednako prisustvo na zajedničkim treninzima ili sastancima na kojima sudjeluje većina sudionika su neki od faktora koji niti doprinose niti štete u doprinosu tjelesne aktivnosti na razvoj osobnosti pojedinca. Bavljenje tjelesnom aktivnošću ili sportskom je samo jedan od mogućih nekoliko utjecaja na kreiranje ličnosti. Uz sport tu su obitelj, društvo, obrazovanje i druge aktivnostima kojima se pojedinac zanima (ne misleći pritom na sportske aktivnosti). Istraživanja koja su provedena dala su rezultate u kojima postoji utjecaj u procesu strukturiranja osobnosti. Svaki od tih rezultata promatran je s kritičkog stajališta te je tako zaključeno da i taj pozitivni utjecaj treba uzeti s rezervom jer niti jedna sport nije isti, ne provode se obuke na isti način, svaki pojedinac je jedinka sam po sebi i ne može se sa sigurnošću reći da je baš sport bio taj koji je utjecao pozitivno na kreiranje ličnosti. Periodi provođenja istraživanja bili su prekratki da bi se mogao vidjeti znatniji utjecaj, stoga se bavljenju tjelesnom ili sportskoj aktivnosti može prepisati i neutralan utjecaj na kreiranje ličnosti. “Zapravo, takva bi istraživanja trebalo koncipirati pod pretpostavkom da djelovanje sportske aktivnosti nije neutralno, pa potražiti one uvjete odvijanja te aktivnosti pod kojima nije moguć povoljan konativni učinak“ (Horga, 2009; str. 129). S obzirom na sve navedeno, pretpostavku o neutralnom utjecaju tjelesne aktivnosti na strukturiranje ličnosti, nije moguće negirati.

6.3. Pretpostavka o negativnom utjecaju tjelesne aktivnosti na razvoj ličnosti

Pojedinci koji se bave sportom i žele postići značajniji uspjeh postaju ne suosjećajni prema drugima jer gledaju sebe i moraju se pobrinuti za svoj uspjeh. Autori Kleiber i Roberts su 1981. godine proveli istraživanje s ciljem da utvrde pomaže li bavljenje sportom pri strukturiranju karaktera (prema Horga, 2009; str. 131). U tom eksperimentu sudjelovalo je 28 dječaka i 26 djevojčica. Naglasak istraživanja je bio altruistično ponašanje u suparništvu.

Rezultati su pokazali da bavljenje sportom, u ranijoj fazi razvoja dakle u djetinjstvu, može regulirati altruističke oblike ponašanja u suparništvu, ali kada je riječ od dječacima. Djevojčice nisu pokazale reakcije kao dječaci kada su se našle u suparničkom okruženju. Studija iz 1983. godine pokazala je da je prihvatljivo kršiti postavljena pravila. Na odobravanje ovakvog oblika ponašanja utjecale su značajke pojedinaca kao što su spol, kategorija natjecanja, vrsta sporta. “Stoga se može zaključiti da na ishod orijentirani kompetitivni sportovi doprinose prihvaćanju neprihvatljivog ponašanja kao što je nasilje, prevara i druge vrste asocijalnog ponašanja“ (Horga, 2009; str. 131). Zanimljiva činjenica je da se stupanj agresivnosti ne razlikuje kod osoba koje se bave momčadskim sportovima u odnosu na osobe koje se bave borilačkim sportovima (Bosnar, 2002; str. 4). Pojedinci koji žele postići značajnije rezultate u natjecateljskim sportovima te se u njima natjecati što je dulje moguće moraju uz sportske vještine usavršiti i vještinu kako kršiti pravila sporta u kojem se natječu. Sudjelovanje u natjecanjima stvara stres kod osoba koje se bave natjecateljskim sportovima. Ako se ulaže dodatni napor i trud uz stresne situacije, a rezultati ne budu očekivani dolazi do nezadovoljstva pojedinca. “Budući da bavljenje sportom zahtijeva i vrlo veliko vremensko opterećenje sudionika može se javiti još jedan, po razvoj ličnosti nepovoljan faktor. To je zanemarivanje drugih, osim sportskih, motiva, vrijednosti i interesa, odnosno osiromašenje motivacijske strukture sportaša“ (Horga, 2009; str. 135). Navedeni faktor može uzrokovati probleme u socijalnim vještinama s okolinom koja nije orijentirana kao pojedinac koji se bavi sportom. Dakle, moguća je pojava neadekvatnih komunikacijskih i socijalnih vještina s osobama, pojedincima koji nisu zainteresirani ili se ne bave sportom.

Naime, niti rezultati ovih istraživanja, kao ni onih o neutralnosti ili blagotvornosti sporta nisu, zbog različitosti metodoloških razloga, suviše uvjerljivi. I ovdje stoji pretpostavka da je, u konativnom smislu, sportska populacija možda već od početka drugačija od nesportske populacije. Prema tome, postoje samo indicije, ali ne i čvrsti dokazi o nepovoljnom utjecaju sportske aktivnosti na konativno funkcioniranje. (Horga, 2009; str. 135)

6.4. Cjelokupno djelovanje tjelesne aktivnosti na razvoj ličnosti

Za svaku od navedene tri pretpostavke pronađeni su dokazi koji nisu uvjerljivi. Dakle, mogli bismo zaboraviti pretpostavku o neutralnom utjecaju i okrenuti se k dvjema preostalima koje su u suprotstavljenom međusobnom odnosu. Hipoteza o pozitivnom utjecaju i hipoteza o negativnom utjecaju bi se trebala promatrati na način da se razdvoje uvjeti u kojima sportska aktivnost pozitivno utječe od onih uvjeta u kojima sportska aktivnost negativno djeluje na strukturiranje ličnosti. “Naime, sportska aktivnost sama po sebi nije ni dobra ni loša, ni povoljna

ni nepovoljna, već tek način njezine realizacije (organizacija treninga, natjecanja, propagiranje određenih stavova i slično) može biti produktivan ili kontraproduktivan u odnosu na ličnost“ (Horga, 2009; str. 135). Istraživanja iz 1988. godine pokazala su da kod djevojčica kompetitivni sportovi stvaraju emocionalno negativne učinke dok je to suprotno kod kooperativnih sportova. Rezultate je moguće vidjeti iz učinka aktivnosti, a ne tijekom provođenja sportskih aktivnosti.

Naime, sportska aktivnost, kao i svaka druga aktivnost, ima dobrih i loših strana; preostaje samo da se precizno utvrdi koje su i u kakvom opsegu djeluju. Možda bi jedan smjer traganja za dobrim i lošim stranama sportske aktivnosti mogao biti intervjuiranje samih sportaša; oni su iskusili djelovanje sportskog socijalizacijskog faktora metodom vlastite kože, pa bi i njihovo iskustvo dobro došlo u proučavanju ovog problema. (Horga, 2009; str. 137)

7. Sportska aktivnost i socijalizacija

Andrilović i Čudina (1985.) određuju odgoj kao dio psihološkog procesa koji se zove socijalizacija. Proces predstavlja ostvarivanje pojedinca kao društvenog bića. (Matijašević, 2017; str. 23) To je cjeloživotni proces, koji traje onoliko koliko traje život pojedinca. U taj proces uključeni su svi čimbenici kojima se pojedinac izlaže tijekom življenja. U povijesti je sudjelovanje u sportskim aktivnostima. Zato ne čudi što se i danas sport smatra “ulaznicom“ u društvo. Bavljenje sportom omogućuje jednostavnije integriranje u stvarno društvo koje pozitivno utječe na razvoj ličnosti, stavova i mišljenja. Proces socijalizacije prolazi svaki pojedinac tako što uči kulturu društva u kojem se nalazi. Najvažniji period socijalizacije je djetinjstvo. U tom razdoblju pojedinac stječe socijalne vještine unutar obitelji i obrazovnih ustanova. Za vrijeme trajanja tog razdoblja života uči se jezik društva u kojem se nalazi, uče se društvene vrijednosti i norme ponašanja. Socijalizacija u djetinjstvu koja započinje u obitelji naziva se “primarna ili rana socijalizacija“ (Bjelajac, 2006; str. 153). Zoran Žugić navodi tri sociološke teorije važne za socijalizaciju. To su:

1. “Strukturalno-funkcionalna teorija razvoja;
2. pristup simboličkog interakcionizma;
3. socijalno-teorijski pristup“ (Žugić 1996, prema Bjelajac, 2006; str.153.)

Po strukturalno-funkcionalnoj teoriji razvoja pojedinac uči oblike ponašanja koja nameće ili očekuje društvo u kojem se nalazi. Pojedinac u ranom djetinjstvu usvaja uloge i oblike ponašanja koji ga okružuju. Jedan od načina stjecanja socijalnih vještina jest igra. Imitirajući u igri oblike ponašanja karakteristične za npr. policajce, liječnike, trgovce pojedinac usvaja

određene uloge. Problem se javlja kada se pojedinac poželi ostvariti u nekoj od uloga, a financijsko stanje obitelji koja bi to trebala podržati nisu dovoljni. Tada će se pojedinac daleko teže ostvariti u željenoj ulozi. Čovjek i njegovi društveni odnosi su temeljno polazište simboličkog interakcionizma. Najvažnije sredstvo za ostvaraj komunikacije jest jezik koji je u ovom slučaju simbolički izražaj. Svaki pojedinac se mora potruditi razumjeti onoga s kojim je u komunikaciji. Ako izostane razumijevanje, poštovanje i jednakost dolazi do prekida procesa komunikacije između dva subjekta. Osim što svaki pojedinac posjeduje osobni identitet, isto tako posjeduje i socijalni identitet. On odražava aktivnost i uključenost u konstrukciju grupa i same društvene zajednice. Socijalno-teorijski pristup se nalazi na granici prethodnih dviju teorija. Ovaj pristup zagovara tezu da svaki pojedinac ima poseban položaj u ostvarivanju uloga. Za razliku od simboličkog interakcionizma uključuje mogućnost slobodnog društvenog (socijalnog) djelovanja. „U procesu socijalizacije najznačajnija su sljedeća tri faktora:

1. subjekt socijalizacije (ljudsko biće koje se i pored utjecaja druga dva faktora aktivno, a ne pasivno socijalizira, razvijajući se tako u ličnost sposobnu za komunikaciju);
2. institucije, čija uloga ovisi o ciljevima i funkcijama (kako se prenose vrijednosti, norme i tehnike kulture društva u kojemu se socijalizacija vrši);
3. kultura, kao sustav značenja u kojima se djeluje. (Bjelajac, 2006; str. 154) Osnovni djelotvorni elementi stjecanja društvenih vještina su: “obitelj, vršnjaci, odgojno obrazovne institucije, mass media“ (Bjelajac, 2006; str. 155). Socijalni položaj obitelji uvjetuje učešće u sportskim aktivnostima, ali i na ostvaraju pojedinca kao jedinke same za sebe. Obitelj je ta koja potiče subjekte na sudjelovanje u sportu. Pojedinci koji potiču iz obitelji koji pripadaju višem socijalnom statusu imaju veće mogućnosti. Oni od malena polaze u vrtiće s posebnim programima, škole koje odgovaraju njihovim željama i afinitetima, fakultete, pa se isto događa i sa odabirom sportske aktivnosti. Mogućnost financijske potpore obitelji omogućuje pojedincu, često vrlo skupe, privatne učitelje koji rade s pojedincem. Jedan od sportova koji odgovara višem položaju u društvu i financijskom stanju obitelji koji uživaju taj status je tenis. Jedinke koje dolaze iz socijalno niže rangiranih obitelji svoje sudjelovanje u sportskim aktivnostima počinju u grupnim sportovima kao što su npr. nogomet, košarka, rukomet. Veliku pomoć i podršku subjektima u procesu stjecanja društvenih vještina pružaju njihovi roditelji. Bez obzira na položaj obitelji na društvenoj ljestvici, oni su ti koji se brinu o odlascima na treninge, odgovarajućoj opremi za sportske aktivnosti, motivaciju. Odgojno-obrazovne ustanove prate razvoj pojedinca skoro sve do njegova započinjanja radnog odnosa. U tim institucijama se uči stav da će se sav uloženi trud rezultirati pozitivnim ishodom za pojedinca. Natjecateljski duh

koji je obilježje sporta ,ali za neke i način života, se stječe i pomoću virtualnih igrica. Pomoću mass media se sudjeluje u sportskim aktivnostima i događajima. Sport može biti i djelotvorno sredstvo koje će odmaknuti mlade od različitih oblika i vrsta ovisnosti.

7.1. Stjecanje socijalnih vještina tjelesnim vježbanjem i sportom

S obzirom da je svijet u kojem danas živimo nastrojen natjecateljski, tjelesna aktivnost i sport pomažu djeci da steknu ili pokažu svoje vještine što bolje i tako se istaknu u društvu po svom uspjehu. Za pozitivan ishod i kvalitetnu socijalizaciju djeteta, važno je da roditelji komuniciraju i surađuju sa školom koja je u funkciji sekundarne socijalizacije. Suradnja će biti povoljna i dati će dobre rezultate ukoliko se pruži dovoljno psiholoških i materijalnih faktora koji su povezani s primarnom socijalizacijom odnosno kućnim odgojem. Pomoć koju pružaju roditelji upotpunit će institucije koje trebaju imati stručno osoblje i trebaju biti adekvatno opremljeni. “Tjelesna kultura širi se i uključuje tjelograditeljstvo (*body-buillidng*), jogu, taj-chi-chuan, judo, ples, terapijske vježbe, borilačke vještine, jazz gimnastiku, razne zdravstvene postupke, kao i sportski turizam“ (Žugić, 2000; str. 135). U ovakvim sportskim aktivnostima sudjeluju skupine društva i njezine pripadajuće podskupine. Pripadnici skupina društva su sve češće različitih socioekonomskih prilika, različite dobi, pripadnici manjina, različitih interesa, sposobnosti. „... Treba reći da je proces transformacije teorijskih koncepata i praktične provedbe u (post) industrijskim društvima započeo i ne da se ničim zaustaviti“ (Žugić, 2000; str. 135).

7.2. Sociometrija

“Sociometrija je, prema J. Morenu, uz sociologiju, kao znanost o društvu, i znanstveni socijalizam bila jedna od tri sastavnice društvene misli s početka 20. stoljeća“ (Žugić, 2009; str. 138). Definirana je “ kao eksperimentalna metodologija, primjenjiva u svim društvenim znanostima , koja se bavi grupnom dinamikom i akcijom radi njihova mjerenja i procjenjivanja“ (Žugić, 2000; str. 138). Temeljno polazište sociometrije je da je vrijednosni faktor u ulozi shvaćanja kvalitativnih odnosa koje su važne za istraživanje društvenih procesa. Društvena grupa je spoj dviju ili više osoba koje su sličnih ili istih interesa. U takvom spoju osobe međusobno razvijaju “emocionalne i funkcionalne odnose“ (Žugić, 2000; str. 140). Osnovne karakteristike društvenih grupa su:

“*granice* koje određuju tko je unutar skupine, a tko ne;

društvena tvorba koja daje osjećaj realnosti za njezine članove, ali i osjećaj iluzije za osobe koje nisu član grupe;

specifični sustav vrijednosti koje definira pravila ponašanja;

osjećaj grupne pripadnosti“ (Žugić, 2000).

Postoji nekoliko vrsta društvenih grupa od koji su neke tzv. *socijalni agregat* one predstavljaju skupinu osoba koje su se slučajno sastale na istom mjestu, *društvena kategorija* su skupine osoba koje imaju zajednička obilježja kao što su dob, spol zanimanje. Skupina koja ima za cilj otklanjanje nekog problema koji može biti različitog karaktera je *terapijska grupa*.

7.3. Obilježja pojedinca koji obavlja sportsku aktivnost

Razina izgrađenih sposobnosti je najvažnija obilježje subjekta koji vrši sportsku djelatnost. Ta karakterna linija će uvelike utjecati na odabir metoda koje će koristiti pri vježbanju te će ga to dovesti do ostvarivanja željenih ciljeva u tjelesnim vježbanjima. “No bez obzira na razlike u tome koje sposobnosti i u kojoj mjeri određuju uspješnost u pojedinim motoričkim zadacima, općenito se može govoriti samo o dvije velike skupine sposobnosti, o motoričkim i o kognitivnim sposobnostima“ (Horga, 2009; str. 245). Razina postignutih sposobnosti odredit će načine učenja, odnosno vršenje motoričkog zadatka. Ukoliko je razina postignutih sposobnosti visoka, tada će se pojedinac okrenuti “učenju cjelina“ (Horga, 2009; str. 245). Ako je nivo kognitivnih i motoričkih sposobnosti niži tada će pojedinac imati tendenciju k separativnom učenju, odnosno učenju dijelova. Dokazano je da će se lakši motorički zadatak brže i jednostavnije riješiti metodom cjeline. Pojedincima koji imaju genetske predispozicije će se zadaci činiti lakšima nego osobama koje imaju manje genetske predispozicije za ostvarivanje vrhunskih rezultata u sportu. “Osobina ličnosti ili konativna“ (Horga, 2009; str. 247) odrednica također utječe pri odabiru načina na koji će se izvoditi motorički zadatak. Studije su pokazale da ako osoba ima elemente anksioznosti, motorički zadatak će svrstati u kategoriju teškog. Kada se zadatak postavi u skupinu teških zadataka, tada se pristupa metodom dijelova. Subjektima koji obavljaju sportsku aktivnost ili bilo koji motorički zadatak, a imaju neki vid anksioznosti, narušen je usporedni mehanizam mišljenja. “U kontekstu metoda potrebno je, međutim, istaći još dva veoma važna parametra uspješnosti vježbanja, a to su količina (broj pokušaja) i varijabilnost vježbanja“ (Horga, 2009; str. 247). U početcima kada vježbanje započinje broj pokušaja trebao bi biti što veći. Ukoliko se postigne željeni rezultat i stekne vještina u izvođenju motoričkog zadatka, broj pokušaja trebao bi se smanjiti jer inače će doći do ugrožavanja postignute vještine izvođenja tjelesne aktivnosti.

Smanjeni broj pokušaja ne smije previše opasti niti potpuno izostati jer se gubi sve stečeno do tada. Obilježja motoričkog programa “dijeli se na tzv. strukturalne ili stabilne (relativna sila i relativni timing) i metričke ili nestabilne (apsolutna svojstva pokreta kao što su udaljenost i brzina pokreta)” (Horga, 2009; str. 248).

7.4. Faze socijalizacije

Teško je odrediti strukturirana razdoblja u kojima će se socijalizacija odvijati zbog postojanja različitih čimbenika koji utječu na proces stjecanja socijalnih vještina. Faktori koji znatno utječu su kognitivni, motorni, afektivni, dob i spol pojedinca koji se nalazi u razdoblju u kojem se odvija socijalizacija. Svaki od ovih čimbenika je individualan za svaku jedinku. Kada pojedinac prelazi iz jednog razdoblja u drugo razdoblje on svoje oblike ponašanja i stečene vještine ne gubi nego ih nadograđuje, dodatno razvija i usavršava. Dakle, prelaskom iz faze u fazu se ne gubi prethodno stečeno, upravo suprotno. Sve prethodno ostaje u vlasništvu pojedinca te će sve stečeno poboljšati, nadograditi u sljedećoj fazi. Dobne granice različitih faza teško je točno odrediti. Osobe koje ulaze u proces socijalizacije započinju s nekim temeljnim znanjima koje su stekli i to se razlikuje od osobe do osobe. Ne postoji univerzalna raspodjela faza po dobi jer svaki pojedinac je specifičan i sa sobom nosi određene čimbenike koji će utjecati na njega tijekom tog procesa. Četiri faze koje su određene su:

1. “asocijalni stadij od 0 do 3-4 godine;
2. egocentrični ili presocijalni stadij od 3-4 do 7-8 godine;
3. stadij istraživanja socijalnih problema od 7-8 do 13-14 godina;
4. stadij svjesne organizacije socijalnih odnosa“ (Ivić i Havelka, 1990, prema Nikolić, 2011; str. 6)

7.4.1. Asocijalni stadij

U prvim mjesecima života, novorođenče otkriva svijet oko sebe pa tako i samoga sebe iako nije svjesno vlastitog postojanja. Otkrivanje svijeta ide dalje prema drugoj godini života kada dijete po prvi put može spoznati samoga sebe. Dakle, starost od 24 mjeseca je pogodna djetetovo shvaćanje vlastitog postojanja. Naravno treba uzeti u obzir da je 24 mjeseca okvirna dobna starost te da ovisi o samom pojedincu. Kada dijete uspije shvatiti vlastito postojanje tada se može reći da započinje dječji egocentrizam.

7.4.2. Egocentrični ili presocijalni stadij

U razdoblju kada dijete otkriva samoga sebe sklono je prepoznavati osobe nalik njemu samome. Kada se dijete nađe u razdoblju egocentrizma ono počinje svoju pažnju usmjeravati na stvari koje ga okružuju, a manje na osobe. To čini nenamjerno jer želi istražiti okolinu koja je u njegovoj neposrednog blizini koje su za njega bitne, koje su mu od koristi. Pojedinaac nije sklon druženju s drugim vršnjacima te drži određenu distancu. Često prvi kontakt s vršnjacima bude sukob. Naravno, postoji mogućnost i za prijateljskim odnosom ali taj odnos će biti površan i izgraditi će se bez namjere, dakle slučajno. Ovo razdoblje obilježeno je terminima egocentrizma, i termin presocijalne faze. Izraz presocijalan se odnosi na to da će razdoblje biti jako dinamično, da će djeca sa usmjerenosti samo na sebe početi usmjeravati pažnju na druge koje će dovesti do zbližavanja, a samim tim i stvaranja socijalnih odnosa. (Nikolić, 2011). Ovo razdoblje najviše je obilježeno egocentrizmom koji daje određenu dinamiku ovoj fazi socijalizacije. Stjecanje konkretnijih socijalnih vještina odvijat će se u kasnijim stadijima.

7.4.3. Stadij istraživanja socijalnih problema

U razdoblju od 6 do 7 godine života dijete posjeduje socijalnost- Dakle, to znači da ima želju družiti se, igrati se i provoditi vrijeme s prijateljima. U ovom periodu života socijalnost je najizraženija i zadržava se i u nadolazećim godinama života. “Shvaćanje socijalnih problema i zahtjeva okoline, prilagođavanje svim ovim faktorima – jednom riječju *socijabilnost* kasni u odnosu sa socijalnošću“ (Nikolić, 2011; str. 7). U dobi od 7 godina djeca najviše koriste verbalne oblike komunikacije za zbližavanje. Kada pojedinac navrši 8 godina, nije nužno socijaliziran pojedinac. “Ako drugi stadij obuhvaća razvoj jednostavne želje za komunikacijom sa drugima, onda je za treći stadij karakteristično da dolazi do razvoja uzajamne progresivne adaptacije, tj. do socijabilnosti“ (Nikolić, 2011; str. 7). U periodu života od 7. do 8. godine dijete je dovoljno zrelo za druženje s vršnjacima, ali još uvijek nedovoljno za ostvarivanje ozbiljnijih socijalnih odnosa. Nedovoljno razvijene socijalne vještine mogu dovesti do problema u socijalnim odnosima drugim osobama i vršnjacima koji često rezultiraju sukobima i svađama. Egocentrizam, prelaskom u novi stadij socijalizacije, nije potpuno nestao. Javlja se i u narednim stadijima i često će se osjetiti prisutnost egocentrizma u socijalnim odnosima i kasnije. Što djeca više odrastaju i sazrijevaju to se egocentrizam manje osjeti te se pojedinci okreću drugim osobama koje su prisutne u njihovim životima. Razdoblje od 13. do 14. godine života je vrijeme kada djeca stupaju ili su već u novoj fazi života, adolescenciji ili pubertetu.

Za adolescenciju je karakterističan odnos s vršnjacima jer s njima ostvaruju lakšu i bolju komunikaciju nego npr. s roditeljima.

7.4.4. Stadij svjesne organizacije socijalnih odnosa

Najvažnije obilježje ovog razdoblja je promišljanje. Za svaki učinjeni korak pojedinac prvo dobro promisli te na temelju mišljenja reagira. “Važno je objasniti razliku između jednostavne socijalnosti, kao spontane želje za druženjem sa drugima, i socijabilnosti ili sposobnosti da se prilagođavamo jedno drugima. I socijalnost i socijabilnost se razvijaju ulazno“ (Nikolić, 2011; str. 8). Određeni stadij intelektualnog razvoja definiran je željom za zbližavanjem s drugim osobama. Razvoj socijabilnosti ovisi napredovanju pojedinca, razvijanju svijesti o vlastitim mogućnostima i sposobnostima. Svaki pojedinac razvija socijalnu perspektivu na temelju vlastitih djelovanja, bilo da su ona intelektualna ili praktična.

7.5. Faktori koji utječu na razvoj socijalnih vještina

Proces stjecanja socijalnih kompetencija pod utjecajem je različitih faktora. Najveći utjecaj ima primarni krug pojedinaca koji okružuju jedinku koja se nalazi u procesu. Utjecaj obitelji je vidljiv u vidu uzora, roditeljske podrške i pomoći, vršnjaci su osobe čije ponašanje imitiraju, to su osobe koje ne ulaze u krug njihove obitelji, te uža i šira zajednica ljudi u kojoj žive te osobe koje su uključene u odgoj i obrazovanje jedinke. Važno je napomenuti da je svaki pojedinac jedinka za sebe i kao takav je drugačiji od drugih i da ga društvo može oblikovati i izgraditi, a njegova obitelj, učitelji i odgajatelji su ti koji mu trebaju omogućiti što uspješniji put u tom procesu (Šimić, 2018). Cilj procesa je postići socijalnu kompetenciju koja podrazumijeva kreirane stavove, iskustva, promišljanja, stabilnu osobu koja će moći voditi svoj život što je bolje i kvalitetnije moguće (Habdija, 2016).

7.5.1. Uloga obitelji

Faktori koji najviše doprinose razvoju socijalnih kompetencija kod djece, a polaze iz obitelji su pažnja u velikim količinama koju roditelji, odgajatelji pridaju djetetu u njegovom najranijem periodu života. Odnosi s braćom ili sestrama također olakšava razvijanje kompetencije, jer se vještine iz odnosa sa braćom ili sestrama primjenjuju na druge odnose. Mjesto i okolina u kojoj dijete odrasta, koje može ali i ne mora biti obiteljski dom, u kojem se odvija međudnos s obitelji, prostor u kojem se stječu pohvale povoljno utječu na proces socijalizacije. Negativan utjecaj imaju prostori u kojima se dijete ne osjeća ugodno, prostori u kojima je dobilo pokudu, kaznu, ljudi koji kažnjavaju dijete ne stječu povjerenje kod djece te

samim tim je njihov utjecaj nepovoljan za razvijanje socijalnih vještina. Roditelji svoje emocije i stanja prenose na djecu. Ukoliko su roditelji nezadovoljni ekonomskom situacijom u obitelji, ukoliko imaju bračnih problema, ako imaju poslovne probleme ili bilo kakve druge probleme oni se najviše očituju u odnosu s djecom. Svoja nezadovoljstva i frustracije, svjesno ili ne, prenose na jedinke te tako dolazi do problema u ponašanju. Osobe u ranom djetinjstvu su sklone učenju pomoću imitacije. Dakle, oponašaju ponašanja koja vide, a to su upravo najčešće ponašanja i reakcije roditelja. Pretpostavka je da će se pozitivne reakcije, motivirajuće poruke, nježne i tople riječi roditelja upućene djeci biti povoljne za djecu tijekom procesa socijalizacije. Takvim ponašanjem roditelja dijete postaje motivirano za daljnje faze i socijalne odnose s kojima će se susresti. “Svaka negativnosti ili nepodržavanje djeteta ruši djetetov osjećaj vlastite vrijednosti, a upravo je osjećaj vlastite vrijednosti vrlo važan za stvaranje samopoštovanja” (Kušec, 2016; str. 25).

7.5.2. Uloga zajednice

“Zajednica je skupina pojedinaca kojima je ozbiljno stalo do boljitka svakog od njih i koji zajedno mogu postići ono što ne bi mogli sami (Nikolić, 2011; str.14). Svaki pojedinac u sebi nosi težnju za pripadnošću nekome ili nečemu. Zajednica je skupina ljudi koja omogućava pojedincu da se osjeća sigurno, da pripada nekome i da je zaštićen. Kada izostane osjećaj pripadnosti nekome, postoji mogućnost za probleme koji se javljaju tijekom socijalnog i neurološkog razvoja djeteta.

7.5.3. Uloga vršnjaka

Kada društvo odbaci ili ne prihvati nekog pojedinca, ili je iz nekih drugih razloga spriječen odnos s vršnjacima, tada možemo reći da je uskraćen ili je potpuno izostao važan izvor informacija, oblika ponašanja, socijalnih vještina. Zbog takvih slučajeva dolazi do pomanjkanja samopoštovanja kod pojedinaca. Dječaci će više, za razliku od djevojčica, svoje samopoštovanje graditi na sposobnostima i talentima (Lacković-Grgin, 1994). Problemi u ponašanju koji se javljaju kasnije tijekom života, započeti su u socijalizaciji koja se odvijala u ranom djetinjstvu kada je pojedinac možda bio odbačen, neprihvaćen, zanemarivan i sl. Dakle, svi problemi koji su se pojavili tijekom procesa stjecanja socijalnih kompetencija će se kasnije reflektirati kao problem u ponašanju kasnije tijekom života. Društvo vršnjaka je zajednica u kojoj se pojedinac razvija i živi. U toj skupini uči kodekse ponašanja, uči surađivati s drugim osobama koje su njegovi vršnjaci, stječe vrijednosti, poštuje etička pravila, razvija osobnost i uči se prilagođavati.

7.5.4. Uloga odgajatelja i učiteljica

Dosadašnja iskustva pokazala su da odgajatelji mogu imati važnu ulogu u oblikovanju pojedinca kao socijalno kompetentne osobe. Najučinkovitiji je individualni rad jer je dijete izravno uključeno u rad i sva je pažnja usmjerena na njega. Metode i načini su prilagođeni njegovim interesima i mogućnostima. Kada je dijete aktivnije u više sudjeluje tada brže uči i stječe potrebne vještine koje kasnije mora primijeniti u socijalnim odnosima s drugim osobama. Kada dijete osjeti da je sve podložno njemu, da se sluša njegova riječ i volja tada se povećava njegova pažnja i interes za učenjem te lakše prihvaća sugestije koje daje odgajatelj. Dio roditeljske uloge i obveze preuzima učitelj ili učiteljica u odgojno obrazovnoj ustanovi, školi. Za vrijeme trajanja nastave dijete provede više vremena s učiteljem ili učiteljicom nego s vlastitim roditeljima. Djeca iskustvo stječu u školskom okruženju, te je ono jako važan izvor informacija i iskustava koje dijete prima. Djeca često svoje učitelje ili voditelje sportskih aktivnosti vide kao vlastite uzore jer od njih dobivaju potrebnu pomoć ali i podršku. (Krstin, 2018.)

7.6. Problemi socijalizacije

Problemi socijalizacije manifestiraju se u vrtićkoj dobi ili u razdoblju primarnog obrazovanja. Uzroci problema mogu biti različiti kao što su na primjer smanjene kompetencije pri uključivanju u komunikaciju s vršnjacima, nedovoljno samopouzdanja što rezultira nepokazivanjem i nekorisćenjem stečenih vještina te to dovodi do odvajanja od društva. Neki su navikli na pomoć odraslih te i sada očekuju da odrasla osoba rješava probleme, sukobe umjesto njih, da se pobrine za njihov položaj u društvenoj zajednici. Ponekad je problem i u ostvarivanju komunikacije jer dijete nije dovoljno ovladalo jezikom na kojem se komunikacija treba odvijati. Ne zna oblikovati dovoljno dobro svoje misli i želje. Problem može biti i u karakteru pojedinca, neka djeca su prirodno sramežljivija i povučenija te se ne vole nametati, zbog toga često imaju tendenciju sklanjanja od društva. Istraživanja psihopatologije izdvajaju dvije kategorije poremećaja: internalizirajući i eksternalizirajući poremećaji. Internalizirajući poremećaji podrazumijevaju ponašanja usmjerena prema unutra, kao npr. tjeskoba, sklonost povučenom ponašanju, depresivna stanja. Eksternalizirajuće poteškoće podrazumijevaju ponašanja usmjerena prema van, dakle suprotno od internalizirajućih, kao što su hiperaktivnost, agresija, asocijalni oblici ponašanja. (Salovey i Sluyter, 1997, prema Nikolić, 2011). Eksternalizirajuće poteškoće nastaju kada se neprimjereno kontroliraju emocije i doživljaji, kada strah nije prisutan, kada se ne znaju spriječiti društveno neprihvatljivi oblici ponašanja.

Internalizirajući problemi se zasnivaju na negativnim emocijama koje se ne kontroliraju na adekvatan način te na učestalom sprječavanju emocija.

7.6.1. Internalizirajući poremećaji

U provedenim studijama potištena djeca su pokazala više negativnih emocija nego djeca s nekim drugim nedepresivnim stanjima. Dokazano je da učestalo potiskivanje i sprječavanje ponašanja u obliku pretjerane kontrole ponašanja, dovodi do internalizirajućih poremećaja. Kod djevojčica potištenost dolazi zbog regulacije ponašanja. Suprotno od djevojčica, dječaci depresivna stanja povezuju s nedovoljno reguliranjem ponašajnih oblika te s sklonosti k agresiji. Istraživanja su pokazala da tjeskoba kod djevojčica razvija zbog veće tromosti. Djevojčice s većim postotkom tromosti će biti sklonije razvijanju slabe ili nikakve koncentraciju u razdoblju puberteta. Poremećaji internalizacije kod djece su povezani s tjeskobom, nedovoljnom regulacijom emocija te slabom kontrolom ponašanja. (Salovey i Sluyter, 1997., prema Nikolić, 2011.)

Tablica 1. Rizični čimbenici i važni prediktori razvoja internalizirajućih problema (Novak i Bašić, 2008; prema Nikolić, 2011; str. 18.)

Karakteristike djeteta/adolescenta	Ponašanje roditelja	Socijalna kompetencija djeteta/adolescenta	Okolinski faktori
• ponašajna zakočenost • povučenost • negativna reakcija na nove podražaje • negativna samoevaluacija i negativne sheme o sebi • nisko samopoštovanje	• anksiozni i vrlo nesigurni roditelji • roditelji s nesigurnom privrženosti • prezaštitnički roditeljski stil • roditelji koji potiču percepciju prijetnje i opasnosti izvana • nasilje u obitelji i/ili	• poteškoće u odnosima • nedostatak interpersonalnih vještina • česte reakcije povlačenja i izbjegavanja socijalnih situacija te osamljivanje	• stresni životni događaji • siromaštvo • odbacivanje od strane vršnjaka • odvajanje djeteta od obitelji • gubici i tugovanje
	konflikti roditelja • prisutnost psihopatologije kod roditelja • zanemarivanje • nejasni obrasci komunikacije		

8. Važnost tjelesne aktivnosti

Istraživanja Svjetske zdravstvene organizacije pokazuju da čak 60% populacije svijeta nije dovoljno fizički aktivno. Nedovoljna fizička aktivnost i posljedice koje ostavlja sjedilački način života danas predstavljaju javnozdravstveni problem u cijelome svijetu. (Tomać i suradnici, 2015; str. 97.) Upravo je takav stil života mnoge doveo do smrtnog ishoda. Nedovoljna tjelesna aktivnost bila je četvrti uzrok smrti u svijetu u 2009. godini. Učestala fizička aktivnost utječe na poboljšanje sposobnosti za prijenosni sustav kisika te za kontrolu živčanog sustava. Potiče i poboljšanje mišićne snage i izdržljivosti. “Tjelesno je vježbanje podskupina tjelesne aktivnosti koja je planirana, strukturirana, opetovana i sa svrhom poboljšanja ili održavanja tjelesne sposobnosti“ (Babić, 2018; str. 176). Pozitivan učinak ima i na kardiovaskularni sustav. Osobe koje obavljaju tjelesnu aktivnost imaju manju šansu za koronarnim bolestima u odnosu na one osobe koje nisu tjelesni aktivne. Ukoliko ipak do takvog oblika bolesti, ona je slabije izražena, slabijeg intenziteta te je i manja stopa smrtnosti.

8.1. Doza i intenzitet tjelesne aktivnosti

“Doza tjelesne aktivnosti jest ukupna količina energije potrošene tijekom tjelesne aktivnosti, dok je intenzitet tjelesne aktivnosti udio potrošene energije u jedinici vremena tijekom takve aktivnosti“ (Babić, 2018; str. 177). Fizička aktivnost trebala bi započinjati vježbama istezanja koje traju pet do deset minuta. Izostanak ovakvog tipa predvježbi dovodi do povećanog rizika od ozljeda koje su uslijedile nakon slabije mišićne izdržljivosti. Danas se sve više osoba odlučuje na anaerobnu vrstu tjelesne aktivnosti koja uključuje vježbe manjeg intenziteta ali uz veći broj ponavljanja. Ukoliko se pojedinac odluči na vježbanje jačeg opseg vježbanja, pomoći će svom kardiovaskularnom sustavu, naravno uz oprez da se jačina vježbanja ne pretvori u opasnost. Sve mora biti podređeno potrebama pojedinca, željenom cilju, ali isto tako i početnim stanjem i mogućnostima pojedinca koji će izvoditi tjelesnu aktivnost. Naglasak se stavlja na važnost svakodnevnog povećanja jačine tjelesne aktivnosti. Osobe koji nemaju naviku obavljanja neke tjelesne aktivnosti u početku moraju započeti s manjim intenzitetom te ga postepeno polako pojačavati. “Treba priznati da je u cijelom svijetu razina tjelesne aktivnosti još uvijek neprihvatljivo niska i da je njezino povećanje veliki resurs za poboljšanje zdravlja na nacionalnoj i međunarodnoj razini“ (Babić, 2018; str. 183). Da bi učinak tjelesne aktivnosti bio što bolji i jači treba ga poduprijeti i pravilnom prehranom te drugim zdravijim životnim navikama.

9. Zaključak

Sve studije pokazuju koliko je važno baviti se nekom tjelesnom aktivnošću. Povoljni utjecaji su iz različitih kategorija. Psihološki razvoj pojedinca ovisi o njegovim kognitivnim mogućnostima. Razvoju intelektualnih sposobnosti može pomoći obavljanje tjelesnog vježbanja. Ono ne mora nužno biti profesionalnog karaktera, dakle sličan utjecaj će imati i rekreativno bavljenje tjelesnim vježbanjem ili tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme. Tijekom izvođenja aktivnosti veliku važnost ima društvo koje se nalazi u neposrednoj blizini osobe koja vrši zadatak. Dajući konstruktivne kritike, korisne savjete te motivirajući osobu koja se nalazi u nekoj tjelesnoj vježbi pomažu pojedincu pri postizanju cilja i željenih rezultata. Negativni utjecaji prisutnosti drugih osoba dok se izvodi neki tjelesni zadatak skoro pa su minimalni, jer svaka kritika, svaki komentar pa i kazna odnose na izvedenu vježbu, ne na pojedinca koji ju izvodi. U sportskom socijalnom okruženju se stječu društvene vrijednosti, norme, pravila ponašanja koja su povezana s pravilima igre, ali i izgrađuje osobnost. Sport podjednako ima negativnih i pozitivnih utjecaja na izgradnju ličnosti. Svaki sport podrazumijeva da se osoba nauči izboriti za sebe, svatko se želi pokazati boljim od drugih, pa često to znači i korištenje društveno neprihvatljive poteze i načine. U postizanju što boljih rezultata ne biraju se sredstva ni načini. Dakako, uz negativne strane, sport, osobito momčadski, pomaže pri stjecanju vještina u suradničkom učenju, građenju timskog duha, poštivanju pravila i drugih sudionika. Sve zakone koje se poštuju tijekom igre osoba može primijeniti u svom socijalnom napretku van sportskih događanja.

Literatura

- 1.) Andrašević, M. (2006). Kvaliteta u sportskoj rekreaciji. U T. Trošt i L. Petrinović-Zekan (Ur.) Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa RH. (str. 48-52). Mjesto izdavanja: Rovinj
- 2.) Babić, Z. (2018). Tjelesna aktivnost i koronarna bolest srca. U Z. Babić, H. Pintarić, M. Mišigoj-Duraković, D. Miličić i suradnici (Ur.) Sportska Kardiologija (str. od 169 do 182). Zagreb: Medicinska naklada.
- 3.) Bešlić, A. (2018). Utjecaj roditeljskog bavljenja sportom, njihovih znanja i stavova na tjelesne aktivnosti djece od 3 do 6.5 godina.

Preuzeto 7.07.2020.:

file:///C:/Users/Josip%20Gudelj/Downloads/beslic_andrea_utjecaj_roditeljskog_bavljenja_sportom_njihovih_znanja_i_stavova_na_tjelesne_aktivnosti_djece_od_3._do_6.5_godina.pdf

- 4.) Bjelajac, S. (2006). Sport i društvo. Split: Redak.
- 5.) Bosnar, K. (2002). Agresivnost i sport u adolescenata U Findak, V. (ur.) Zbornik radova 11. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske - Programiranje rada u području edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. Mjesto izdavanja: Rovinj
- 6.) Busija, S. (2017). Stavovi učenika prema sportskim aktivnostima i njihova povezanost s uspjehom u školi.

Preuzeto 2.07.2020.:

<https://repozitorij.ufzg.unizg.hr/islandora/object/ufzg%3A298/datastream/PDF/view>

- 7.) Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M., Neljak, B., Prot, F. (2001). Motorička znanja. Primjenjena kineziologija u školstvu. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
- 8.) Findak, V., Prskalo, I. (2004). Kineziološki leksikon za učitelje. Petrinja: Visoka učiteljska škola Petrinja
- 9.) Habdija, I. (2016). Socijalizacija i razvoj socijalnih vještina u predškolsko doba.

Preuzeto 16.06.2020.:

file:///C:/Users/Josip%20Gudelj/Downloads/habdija_ivana_ufzg_2016_predd_sveuc.pdf

10.) Horga, S. (2009). Psihologija sporta. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

11.) Knjaz, D., Osvaldić, A. i Štemberger, V. (2010). Specifičnosti rada te uloga sportskog učitelja u programu s djecom predškolske dobi. U V. Findak (Ur.) Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske - Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije (str. 483-487). Mjesto izdavanja: Poreč

12.) Krstin, D. (2018). Sportske aktivnosti kao pomoć u socijalizaciji djece. Ljetopis socijalnog rada 2018., 481-487.

13.) Kušec, M. (2016). Odnos samopoštovanja i kompetencije u sportskim aktivnostima kod učenika nižih razreda osnovne škole.

Preuzeto 25.06.2020.:

<https://repozitorij.ufzg.unizg.hr/islandora/object/ufzg%3A106/datastream/PDF/view>

14.) Lacković-Grgin, K. (1994). Samopoimanje mladih. Jastrebarsko: Naklada Slap.

15.) Marić, Ž. i Peić, M. (2016). "Kad individualci postanu i suradnici"- igrom i sportom do aktivnog i zadovoljnog pojedinca hrvatskog društva. U V. Findak (Ur.) Zbornik radova 25. Ljetne škole kineziologa (str. 512-517). Mjesto izdavanja: Poreč

16.) Matijašević, M. (2017). Izvanškolske sportske aktivnosti-pedagoška perspektiva.

Preuzeto 27.06.2020.:

<http://darhiv.ffzg.unizg.hr/id/eprint/8853/1/Matija%C5%A1evi%C4%87-diplomski.pdf>

17.) Nikolić, E. (2011). Razvoj socijalnih vještina kod djece.

Preuzeto 1.07.2020.:

<https://zir.nsk.hr/islandora/object/ffos%3A2705/datastream/PDF/view>

18.) Šimić, M. (2018). Uloga igre i sporta u formiranju slobodnog vremena djeteta.

Preuzeto 6.07.2020.:

file:///C:/Users/Josip%20Gudelj/Downloads/simic_matea_uloga_igre_i_sporta_u_formiranju_slobodnog_vremena_djeteta.pdf

19.) Tomac, Z., Vidranski, T. i Ciglar, J. (2015). Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. U Medica jadertina (str. 97-104). Mjesto izdavanja: Zadar

20.) Žugić, Z. (2000). Sociologija sporta. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

Izjava o izvornosti završnog/diplomskog rada

Izjavljujem daje moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristio drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

Matea Gudelj

(vlastoručni potpis studenta)