

# Bavljenje sportom i uspjeh u školi

---

**Hunček, Andrea**

**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://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:354071>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-08-05**

*Repository / Repozitorij:*

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

**ANDREA HUNČEK  
DIPLOMSKI RAD**

**BAVLJENJE SPORTOM I USPJEH U  
ŠKOLI**

**Zagreb, rujan 2020.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE  
ZAGREB**

**DIPLOMSKI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Andrea Hunček**

**TEMA DIPLOMSKOG RADA: Bavljenje sportom i uspjeh u školi**

**MENTOR: doc. dr. sc. Mateja Kunješić Sušilović**

**Zagreb, rujan 2020.**

## Sadržaj

1. UVOD .....	1
2. DIJETE I SPORT .....	2
2.1 Pojam sporta.....	2
2.2 Uključenost djece u sport.....	4
3. VAŽNOST SPORTA U RAZVOJU DJECE.....	6
3.1. Sport i zdravlje .....	8
3.2. Psihološka dobrobit i odgojni aspekti sporta.....	11
3.3. Utjecaj sporta na djetetov školski uspjeh.....	15
4. SOCIJALIZACIJA DJECE U SPORTU .....	18
4.1. Čimbenici socijalizacije .....	19
4.2. Razvoj socijalnih kompetencija.....	20
4.3. Razvoj socijalnih vještina .....	21
5. ČIMBENICI KOJI UTJEČU NA DJECU U SPORTU.....	22
5.1. Uloga roditelja na djetetov sportski razvoj .....	23
5.2. Uloga trenera na djetetov sportski razvoj .....	24
5.3. Motivacija djeteta u sportu.....	25
6. ISTRAŽIVANJE BAVLJENJA SPORTOM I USPJEHA U ŠKOLI KOD DJECE TREĆIH I ČETVRTIH RAZREDA.....	27
6.1. Problemi i hipoteze .....	27
6.2. Materijali i metode.....	28
6.3. Rezultati istraživanja.....	29
7. RASPRAVA.....	33
8. ZAKLJUČAK.....	36
9. LITERATURA .....	40

## SAŽETAK

*Suvremeni način života dovodi do mnogih mentalnih i fizičkih poteškoća u razvoju djeteta. Ovaj rad se bazira na prikazivanju različitih utjecaja sporta na djecu trećih i četvrtih razreda osnovne škole te njihov uspjeh u školi. Ispitano je 53 učenika trećih razreda te 44 učenika četvrtih razreda. Ispitalo se sljedeće: vrsta sporta kojom se učenici bave, način biranja određenog sporta, zadovoljstvo treningom, razvoj socijalnih vještina, mišljenje o poboljšanju vlastite koncentracije te uspjesi tjelesne i zdravstvene kulture i općeniti. Učenici trećih i četvrtih razreda su uz roditeljevu suglasnost anonimno ispunjavali anketu. Rezultati pokazuju kako se većina bavi nogometom, košarkom i rukometom te da su sami birali iste. Prilikom bavljenja sportom učenici su ostvarili i veći broj prijatelja. Također, učenici su zadovoljni treninzima te smatraju kako im se koncentracija nakon treninga poboljšava. Samim time rezultati su pokazali vrlo dobre i odlične školske uspjehe. Dakle sport pridonosi zdravijem razvoju djeteta i ostvarivanju njegovog cjelokupnog zadovoljstva.*

**Ključne riječi:** sport, tjelesna aktivnost, zdravlje, koncentracija

## ZUSSAMENFASSUNG

*Die moderne Lebensweise führt zu vielen geistigen und körperlichen Schwierigkeiten bei der Entwicklung eines Kindes. Diese Arbeit basiert auf der Darstellung der unterschiedlichen Auswirkungen des Sports auf Grundschul Kinder der dritten und vierten Klasse und ihre Schulleistungen. 53 Drittklässler und 44 Viertklässler werden untersucht. Folgendes werden untersucht: die Art des Sports, wie sie einen bestimmten Sport auswählen, die Zufriedenheit mit dem Training, die Entwicklung sozialer Fähigkeiten, die Meinung zur Verbesserung ihrer Konzentration sowie der Erfolg der Körper- und Gesundheitskultur und allgemein. Dritt- und Viertklässler füllten die Umfrage anonym mit Zustimmung der Eltern aus. Die Ergebnisse zeigen, dass die meisten von ihnen Fußball, Basketball und Handball spielen und dass sie sie selbst ausgewählt haben. Beim Sport haben die Schüler mehr Freunde gefunden. Außerdem sind die Schüler mit dem Training zufrieden und glauben, dass sich ihre Konzentration nach dem Training verbessert. Somit zeigten die Ergebnisse sehr gute und ausgezeichnete Schulerfolge. Sport trägt zur gesünderen Entwicklung des Kindes und zur Verwirklichung seiner allgemeinen Zufriedenheit bei.*

Schlüsselwörter: der Sport, die physische Aktivität, die Gesundheit, die Konzentration

## 1. UVOD

Prilikom odrastanja u današnjem suvremenom društvu djeca su izložena raznim tehnologijama i medijima koji mogu loše utjecati na djecu. S obzirom na to da suvremeno društvo živi sjedilačkim načinom života, manje njih provodi slobodno vrijeme baveći se nekim sportom što je vrlo loše pogotovo za dječji razvoj. Razna istraživanja su pokazala kako sport i sama tjelesna aktivnost može pozitivno utjecati na psihičko i fizičko zdravlje čovjeka (Škes, 2016).

Naime, sport potiče bolju koncentraciju pa samim time pretpostavka je kako će učenici moći ostvariti bolje školske uspjehe. Dokazano je kako sport utječe na bolju koncentraciju i pridonosi boljem poticanju krvi i kisika u mozak (Walter, 2014). Osim toga sport ima veliki utjecaj i na školski uspjeh učenika. Rezultati nekih istraživanja su dokazali da učenici koji se bave sportom ostvaruju bolji školski uspjeh od onih koji se ne bave sportom (Busija, 2017). Još jedno istraživanje koje također pokazuje pozitivne rezultate školskog uspjeha je istraživanje Varešlije i Palić (2012). Isto tako, Šeks (2016) je u svom radu prikazala istraživanje koje dokazuje kako učenici koji su deset minuta prije ispita iz matematike intenzivno vježbali, postigli bolje rezultate od onih koji su mirno sjedili prije ispita.

U ovom radu bit će prikazano istraživanje kojemu je bio cilj istražiti stavove učenika koji se bave sportom o njihovom zadovoljstvu na treningu, o poboljšanju socijalnog razvoja, poboljšanju vlastite koncentracije i mogućnosti rješavanja školskih obveza unatoč obvezama koje od njega zahtjeva sport. Također istraživao se uspjeh učenika koji se bave sportom tjelesne i zdravstvene kulture te opći uspjeh.

## 2. DIJETE I SPORT

Sport ima značajnu ulogu u očuvanju zdravlja, stvaranju radnih navika, izgradnji discipline, humanosti te osim toga igra veliku ulogu u razvoju društvenog statusa. Osim navedenih uloga sporta u životu suvremenog društva postoji još mnogo važnosti. Sve te navedene sastavnice života je vrlo važno u ranijoj dobi krenuti razvijati. Što se ranije krenu razvijati neka ponašanja kod djece tako će ta ista ponašanja biti prije automatizirana. Samim time to može poslužiti kao prevencija u zaštiti djece tijekom adolescencije koja je vrlo zahtjevna faza života u očuvanju djeteta od raznih loših vanjskih utjecaja. Ako je neko ponašanje kod djeteta automatizirano, logičan slijed bi bio, da u promišljanju prilikom odabira lošeg i dobrog puta odabere onaj za čiji pristup već ima automatizirano ponašanje.

Osim dubljih pozitivnih značajki sporta kao utjecaja na unutrašnjost djeteta, još jedna pozitivna poveznica sporta i djeteta je igra i zabava. Prilikom bavljenja sportom dijete oblikuje i usvaja sustav vrijednosti, razvija i uči neke poželjne osobine ličnosti kao što su npr. suradljivost, asertivnost, odgovornost, upornost; usvaja neka pravila ponašanja i komunikacije, mijenja i oblikuje životne navike (Barić, Horga, 2016; prema Busija, 2017). Prema tome, zbog silnih prednosti dijete bi se trebalo poticati da se bavi sportom. Ako je moguće, potrebno mu je pružiti veliki izbor sportova kako bi dijete samo bilo u mogućnosti odabrati željeni sport bez prisilnih nametanja. U toj dobi vrlo je važno pustiti dijete da samo odluči kojim sportom se želi baviti, jer su u toj dobi važni mnogi drugi aspekti djetetovog razvoja, a ne samo uspjeh u određenom sportu. Kako je prije navedeno dijete ima mogućnost sport doživjeti kao zabavu i igru. U suprotnom dolazi do djetetovog nezadovoljstva, samim time do prestanka bavljenja sportom te prema tome do posljedica na njegov mentalni i fizički razvoj.

### 2. 1 Pojam sporta

U Enciklopediji fizičke kulture nailazimo na opširan opis (definiciju) sporta pri čemu se ističe da je sport jedan od najrasprostranjenijih oblika tjelovježbe (gimnastika, igre, ples...), a svaki oblik ima svoje specifičnosti pa se tako može i promatrati



(Flander, Osterman, Arlov, 1975-1977; prema Lorger, 2011). „Sport predstavlja opće ljudsko dobro i jedan je od najizrazitijih oblika čovjekove kreativnosti“ (Krljež, 2009: 1). Međutim, kao i svaki drugi društveni fenomen sport se mora promatrati u okvirima određene sredine i određenog vremena te isto tako sociološke, etničko – kulturalne pa i političke razgranatosti utječu na tokove i pravce razvoja sporta (Paranosić, 1982). Danas je došlo do razvoja modernih sportova te je tako i veća uključenost suvremenog društva u modernim sportovima. „Milanović (2009) navodi s obzirom na kvalitativnu razinu, sport može biti vrhunski, odnosno selektivni ili može biti sport za sve, odnosno masovni“ (Busija: 2017, 5).

Tablica 1. Klasifikacija sporta prema kvalitativnoj razini (Milanović, 2009; prema Busija, 2017)

<b>Sport: prema kvalitativnoj razini</b>	
Vrhunski	Sport za sve
Elitni	Masovni
Selektivni	Neselektivni
Kvalitetni	Polukvalitetni
<b>prema statusnom određenju:</b>	
Profesionalni	Amaterski
Olimpijski	Neolimpijski
Klupski	Školski

U svakom sportu nevezano kojoj od navedenih podjela pripada, sport se sagledava iz te perspektive da provjerava posljednje granice određene igre. Prema toj misao vodilji sport je profesionalna djelatnost, tj. formalizirana igra koja ima svoja pravila, sustav edukacije i dostizanja najviših postignuća (Lukić, 2004). Dakle treba

se obratiti pažnja na to da je sport prvenstveno igra, kroz koju bi se spontano nametnula određena postignuća i razne druge dobrobiti.

Nadalje, usko povezano sa sportom jest i rekreacija koja ima neke različitosti od sporta. „Rekreacija je, zajedno s relaksacijom, skup takvih aktivnosti kojima se organizam oporavlja. Kao obnova, rekreacija je usmjerena na uspostavljanje biološkog raznovrsja u organizmu, jer neobnovljeni organizam ne može poduzimati gotovo nikakve djelatnosti“ (Lukić, 2004: 28). Sport je nastao od rekreacije. U povijesti je čovjek nakon mukotrpnog lova i nakon mukotrpnih radnih i iscrpljujućih aktivnosti ulazio u fazu odmora, opuštanja u kojima bi se bavio većinom nekim igrama i spontanim djelatnostima. Takvim slijedom razvijanja, igre se malo po malo transformiraju u sportove te se rekreativne djelatnosti prvi put počinju profesionalizirati (Lukić, 2004).

Na sreću globalizacija je dovela i do modernizacije sportova te se samim time sve više prilagodila suvremenom društvu. Sport nije ono za što je nekada služio. Modernizacija sportova je omogućila one pozitivne strane koje sport donosi, staviti na prvo mjesto te ukloniti većinu negativnih strana. Samim time je danas moderan sport namijenjen svim dobnim skupinama. Najviše je sport potreban najmlađoj populaciji suvremenog društva, a to su djeca, zbog njihovog cjelokupnog razvoja.

## 2. 2 Uključenost djece u sport

Vrlo je važna uključenost djece u sport jer sport je sociološki gledano također jedna društvena pojava sa specifičnim društvenim funkcijama. On je osim toga izraz društvenih potreba, a to podrazumijeva njegovu ovisnost o društvu, ali i ovisnost društva o sportu (Foretić, Bjelajac, 2009). S obzirom da su djeca najosjetljiviji dio suvremenog društva, njima se pridaje velika važnost pogotovo u području njihovog razvoja. Djeci bi se trebalo omogućiti pristup sportu, jer razvojni sport predstavlja poticanje i usmjeravanje psiho – tjelesnog razvoja te podrazumijeva tjelesni odgoj u školi i sportske organizacije za djecu i mlade (Foretić, Bjelajac, 2009). S obzirom na to da su današnja djeca većinom uključena u različite klupske sportove, potrebno je

obratiti pažnju na komunikaciju odnosno povezanost između klubova i škola. Kako bi bila lakša, brža i jednostavnija dostupnost uključivanja djece u to, najjednostavniji način jest da škola promovira djeci i roditeljima određene klubove i sportove. Djeca i roditelji su svakodnevno povezani sa školom pa bi takav pristup bio lako izvediv. Osim toga svakako bi se trebala prilikom uvođenja male djece u neku konkretnu sportsku aktivnost obratiti pozornost da ona bude prilagođena njihovoj zrelosti, tjelesnim mogućnostima i želji za igrom kroz koju oni najviše uče i treniraju svoje vještine (Busija, 2017). Zbog toga je osmišljen postupni progresivni program treninga koji bez prekida povećava učinkovitost treninga, a smanjuje mogućnost frustracije i ozljeda (Foretić, Bjelajac, 2009).

Tablica 2. Periodizacija treninga kroz 4 stupnja (Foretić, Bjelajac, 2009: 210)

Periodizacija treninga	
Dob:	
1. Početno razdoblje treninga djeteta (inicijacija)	6 do 11 godina
2. Oblikovanje sportaša	11 do 14 godina
3. Specijalizacija	14 do 18 godina
4. Vrhunska izvedba	18 godina i stariji

Na temelju gore prikazane tablice vidljivo je kako je početno razdoblje treninga djeteta, odnosno inicijacijska faza najdulja. S obzirom na to da su tada djeca vrlo osjetljiva u toj fazi bi se trebali osmišljavati treninzi niskog intenziteta u kojima je naglasak na zabavi. Ta je faza poprilično vremenski duga te je vidljivo da se ozbiljnost treninga povećava kako djeca napreduju, odrastaju, odnosno sazrijevaju. „Većina male djece nije u stanju uhvatiti se u koštac s tjelesnim i psihološkim zahtjevima treninga i organiziranim natjecanjima“ (Foretić, Bjelajac, 2009: 210).

Dakako, trening djece sportaša, s obzirom na osjetljivo razdoblje u kojem se provodi, mora biti strogo utemeljen na pravilima koja će omogućiti sportske pripreme i trening bez ikakvih poteškoća i rizika za dijete (Milanović, 2009; prema Busija, 2017). Dakle, treba se postupati vrlo oprezno tijekom uključivanja djece u sport.

Potrebno je na mnogo različitih aspekata posvetiti pažnju, upoznati dijete u potpunost mentalno i fizički, kako bi se moglo odabrati najprimjereniji sport određenom djetetu. Zbog ogromne količine odgovornosti sport treba odgovarati djetetu u potpunosti kako bi sport mogao maksimalno sve svoje pozitivne stvari prenijeti na dijete i utjecati na njegov cjelokupni razvoj.

### **3. VAŽNOST SPORTA U RAZVOJU DJECE**

Naime, suvremeno društvo ipak postaje donekle svjesnije velikog utjecaja sporta u oblikovanju djetetovog života. Suvremeno društvo postaje svjesno kako je aktivan način života nužan kao i njegove pozitivne posljedice. U današnjoj svakodnevnici povećava se popularizacija sportova, te se sport promovira kao najvrjednija aktivnost za djetetov motorički, ali i psihološki razvoj. Bavljenje sportom može znatno utjecati na oblikovanje djetetove ličnosti i njegovih moralnih i socijalnih obilježja. Sport omogućava djetetu oblikovanje i usvajanje sustava vrijednosti, razvijanje i učenje poželjnih osobina kao što su suradljivost, asertivnost, odgovornost, upornost. Osim toga, dijete usvaja neka pravila ponašanja i komunikacije te mijenja i oblikuje životne navike (Barić, Horga, 2006; prema Busija, 2017).

Vrlo je važno za djecu i mlade što sport daje poseban potencijal kroz: sklonosti sportskom izrazu ljudskih sposobnosti, želju i zadovoljstvo u širenju granica ljudskih mogućnosti, spontanosti i interesu za ljudsku dramu što se odvija u sportskom natjecanju (Krljež, 2009). Samim time najmlađi pripadnici društva imaju mogućnost učiti se kompetenciji kroz sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima, odnosno sportu. Osim toga, sport omogućava cjelokupno razvijanje, omogućava dakako razvijanje samopoštovanja i razne druge mogućnosti prilikom razvijanja djeteta u socijalnom smislu, stvaranje prijateljstava, druženje i slično. Ono je presudno za zdrav psihički i fizički razvoj djeteta (Kumrić, 2019).

Vrlo je važno da se dijete zna nositi s raznim vanjskim faktorima koji svjesno ili nesvjesno utječu na njega. Dijete u sportu treba naučiti osloniti se na vlastite snage, upoznati sebe i naći vlastite načine prevladavanja manjih i većih neuspjeha. Također,

ono treba roditelja koji mu neće stvarati veliki pritisak i koji neće tražiti od njega previsoke rezultate. Roditelji imaju ulogu poštovati djetetovu želju da dio svog vremena posveti sportu, ali i da vodi računa o tome da je dijete dijete i da ima svoje vlastite potrebe za igrom (Slunjski, 2013; prema Kumrić, 2019).

Tjelesna aktivnost je osnovna ljudska potreba, a ako aktivnosti nedostaje, dolazi do ugrožavanja zdravlja i osnovnih motoričkih sposobnosti kao što su brzina, snaga i izdržljivost. Redovita tjelesna rekreacija i sport, ključna je za održavanje zdravog života, a utječe na fizičko i mentalno zdravlje te psihosocijalni razvoj (Tonkli, 2016). Naime, uključenost u sport pridonosi kvaliteti života djeteta odnosno svake osobe koja se istim bavi. Kvaliteta života se može promatrati kroz nekoliko aspekata koji na određeni način tvore kostur bitnih čimbenika koji određuju kvalitetu života mladih i općenito svakog pojedinca društva. Aspekti su predstavljeni kroz pet dimenzija.

Tablica 3. Aspekti predstavljeni kroz pet dimenzija (Lorger, 2011)

Dimenzije	Može se promatrati kroz:
Dimenzija tjelesne dobrobiti	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ subjektivni doživljaj zdravlja</li> <li>✓ dostignutu razinu sportske forme</li> <li>✓ ispunjenost energijom</li> </ul>
Dimenzija psihološke dobrobiti	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ subjektivni doživljaj psihološkog zadovoljstva/pozitivnih emocija</li> <li>✓ subjektivni doživljaj zadovoljstva, odnosno nezadovoljstva životom</li> </ul>
Dimenzija socijalne dobrobiti	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ odnose (druženja) s prijateljima</li> <li>✓ osmišljavanje slobodnog vremena</li> </ul>
Dimenzija obiteljskog okruženja	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ atmosferu unutar obitelji</li> <li>✓ odnose unutar obitelji</li> <li>✓ novčane prilike</li> </ul>
Dimenzija školskog okruženja	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ školske obveze mladog sportaša</li> <li>✓ odnose unutar škole</li> <li>✓ segment nasilja</li> </ul>

### 3.1. Sport i zdravlje

Svi aspekti prethodno navedeni u globalu uvelike utječu na zdravlje. Naime, prema staroj latinskoj poslovice „u zdravom tijelu, zdrav duh“ može se protumačiti kako su tijelo i duh povezani. Bez tjelesnog zadovoljstva i zdravlja, nema niti psihičkog odnosno duševnog zdravlja i zadovoljstva. Naime ako tijelo nije zdravo dolazi do raznih posljedica kao što su: psihički poremećaji izazvani stresom, pad funkcija organa za kretanje, povećanje pretilosti, opadanje funkcija vitalnih organa (Andrijašević, 2009; prema Matijašević, 2017).

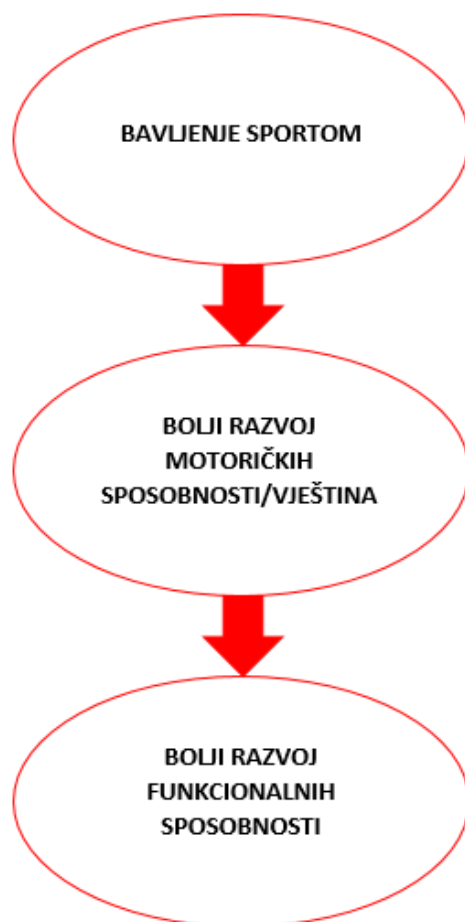
„Zdravlje je kontinuum stanja koji podrazumijeva ne samo odsustvo bolesti i oronulosti, već predstavlja kapacitet za uspješno podnošenje izazova svagdašnjice i punu realizaciju životnih potencijala. Zdravlje je osnovni izvor svakodnevnog života, a ne cilj života“ (Mišigoj –Duraković, 2009, prema Matijašević, 2017: 25). Prema tome potrebno je sve učiniti da se zdravlje održava. Naime, potreba za gibanjem je sastavni dio čovjekove životne potrebe, u suprotnom bi njegov opstanak bio nemoguć (Gašparić, 2015). Prema tome, rekreativni sport sastavni je dio svakodnevnog života. U tome takav sport može dosta pomoći kao zaštita i kao prevencija u razvijanju određenih bolesti. Pa tako bavljenje sportom, odgovarajuće vrste, intenziteta, trajanja i učestalosti povećava fizičku sposobnost čovjeka jer se poboljšava funkcijska sposobnost prijenosa sustava za kisik, prijenos energetskih tvari i mehanizama koji reguliraju živčani sustav (Matijašević, 2017).

Osim toga Matijašević (2017) navodi kako rekreativni sport djeluje kao prevencija koronarnih bolesti srca, zatim kao prevencija nekih oblika karcinoma, kao što su karcinom dojke, karcinom debelog crijeva (sjedilački način života poseban je rizik za razvoj ovog karcinoma) i reproduktivnog sustava kod žena. Zatim rekreativni sport je važan za prevenciju pretilosti i korekciju pretilosti, arterijske hipertenzije te šećerne bolesti neovisne o inzulinu. Osim toga ima ulogu u očuvanju kosti, te posljedično i u prevenciji osteoporoze i njezinih manifestacija: prijelom vrata, bedrene kosti, podlaktice, kralježaka (Matijašević, 2017). Nadalje, tjelesna aktivnost u obliku rekreativnog sporta povećava regulaciju vegetativnog sustava u kojem u velikoj mjeri ovisi sposobnost adaptacije, otpornost i zdravlje. Također, prilikom smanjenja takve

aktivnosti dolazi do erotropne regulacije vegetativnih funkcija, što negativno utječe na probavu, sposobnost oporavka i sna (Gašparić, 2015).

Svaka čovjekova gibanja povezana su sa aktivnošću mišića. Prema tome je rekreativan sport u neraskidivoj vezi sa stanjem zdravlja čovjeka, te je ona osnovni čimbenik prema kojem se određuje razina promjena u organizmu i stanje njegovog koštanog, mišićnog, srčano – žilnog i živčanog sustava (Gašparić, 2015). „Dodig (1998) ističe da primjenom tjelesnih vježbi u organizmu rastu i metabolički zahtjevi aktivnog mišićnog tkiva. To iziskuje uključivanje različitih funkcionalnih mehanizama u protok krvi, proporcionalno metaboličkim potrebama. Organizam to postiže boljom kapilarizacijom mišića koja se postiže otvaranjem rezervnih kapilara (Dodig, 1998, prema Gašparić, 2015). Također Gašparić (2015) navodi kako čovjekova neaktivnost odnosno nedovoljna razina podražljivosti s obzirom na opterećenje dovodi do atrofije i do osteoporoze.

Bavljenje sportom može dakako utjecati na motorički razvoj djeteta. Pa tako na temelju istraživanja Tomca (2019) u primarnom obrazovanju, može se doći do zaključka kako sport pozitivno utječe na antropološki status i razvoj motoričkih sposobnosti i vještina. Također se isto potvrdilo istraživanjem Sivrić, Erceg i Milić (2014) koje su provodili na četrdeset osmogodišnjih dječaka koji su uz tri sata tjedno redovite tjelesne i zdravstvene kulture dodatno 45 minuta trenirali nogomet i tako devet mjeseci. Osim toga još jedno istraživanje koje se provodilo u Sloveniji, tijekom praznika, navodi na isti zaključak (Jurak, Strel, Kovač, 2009). Naime, prema podacima tog istraživanja može se zaključiti kako djeca koja ne treniraju tijekom ljetnih praznika imaju smanjen motoričkih potencijal.



Slika 1. Utjecaj sporta na motoričke vještine

Naime, faza života u školskoj dobi obilježena je rastom i razvojem te je neophodno posvetiti pažnju pravilnom provođenju slobodnog vremena, odnosno potrebno je poticati bavljenje sportom. S obzirom na to da je dijete u razvoju te da rast kostiju i mišićne mase nije paralelan, dolazi do problema s koordinacijom, koja bi se pravilno razvijala u sport (Matijašević, 2017). Današnja djeca su prisiljena nekoliko sati sjediti u školi, kretanje mu je ograničeno te je intelektualno opterećeno. Sve to može dovesti do zastoja u njegovom općenitom razvoju.

Također, veliki uzrok suvremenih oboljenja dolazi zbog priličnog stresa kojeg ljudi doživljavaju okruženi silnim užurbanim životom. „Stres je pojava koja nema niti pozitivno ni negativno značenje već je dio čovjekova razvoja. Optimalna količina doživljavanja stresa i izloženosti stresorima je korisna i ponekad nezamjenljiv čimbenik u svrhu profesionalnog i svakodnevnog uvriježenog napredovanja u velikom



broju životnih situacija. Sveprisutni stres uzrokuje veći broj fizioloških i biokemijskih promjena koji na različite načine djeluju na psihološki status čovjeka“ (Kos, 2018: 33).

### 3.2. Psihološka dobrobit i odgojni aspekti sporta

Dakako sport može uvelike utjecati na psihološku dobrobit djeteta te ima utjecaj na odgojne aspekte. Prvenstveno bavljenje sportom dakako pomaže i pri oslobađanju čovjeka od silnog stresa kojim je okružen. Osim što je znanstveno dokazano kako sport pomaže pri poboljšavanju kardiovaskularnog sustava, ta činjenica dovodi do toga kako je čovjekova koncentracija poboljšana. Prema internacionalnom istraživanju sport utječe na bolji protok krvi i kisika ka mozgu (Walter, 2014). Ako je čovjek u stanju zdravije razmišljati, lakše će podnijeti životni stres, lakše će se suočavati s nekim teškim situacijama jer će moći razumnije razmišljati te na taj način dolaziti lakše do rješenja svojih problema što dovodi do zaključka da će svaki idući stres lakše podnijeti jer je već prošao kroz neke slične situacije i uspio pronaći rješenje za njih. Sve prethodno navedeno potvrđuje činjenicu kako sport smanjuje stres. Također, na taj način tijelo proizvodi hormone sreće, samim time poboljšava raspoloženje i smanjuje stvaranje stresa. Nakon sporta tijelo se osjeća opuštenije i mozak ima više „goriva“ za bolje razmišljanje, odnosno koncentraciju (Walter, 2014). Prema tome sport ili bilo kakva druga tjelesna aktivnost dakako pomaže pri poboljšavanju kvalitete života te odlučivši se za takav način života potrebno je promijeniti svakodnevne loše navike i krenuti organizirati život u skladu s potrebama vježbanja.

Na poboljšanje kvalitete života moguće je utjecati još u najranijoj fazi čovjekovog života. Naime misaoni procesi su povezani s motoričkim vještinama te prema tome svaka motorička aktivnost svakako potiče spoznajni razvoj u djetinjstvu, pogotovo u prvih 6 godina života (Sindik, Brnčić, 2012). Sindik i Brnčić (2012) također navode kako početna iskustva djece s vanjskim svijetom oni stječu prvenstveno kretanjem. Iz tog razloga navode kako se najbolji efekt pozitivnog utjecaja kretanja na razvoj inteligencije može postići u prve dvije ili tri godine života. Pa je konkluzija svega kako bavljenje sportom može utjecati na spoznajni razvoj djeteta, a taj utjecaj može biti značajniji i razvojno poželjan u prvim godinama života (Sindik, 2009; prema Sindik, Brnčić, 2012).

Horga (1993) navodi istraživanja koja ukazuju na to da bavljenje sportom pozitivno utječe na osobnost djeteta i na socio – emocionalni razvoj djeteta te da su čak i vrhunski sportaši u principu bolje socijalizirani, otvoreniji, samopouzdaniji i otporniji na stres (Sindik, Brnčić, 2012). Bavljenje sportom uvelike utječe na različita zadovoljavanja nekih osnovnih ljudskih potreba. Dakle vrlo je važno odabrati sport koje će biti u mogućnosti zadovoljiti sve potrebe djeteta. U slučaju da je sport jednodimenzionalan, odnosno da je usmjereno samo ka zadovoljavanju jedne potrebe djeteta, vrlo velika je mogućnost da dijete neće u tom sportu ustrajati (Sindik, Brnčić, 2012).

No, prvenstveno prema Maslowu (1984) bavljenje sportom je važan razvoj spoznavanja osobnosti (Sindik, Brnčić, 2012). Da bi dijete moglo na pravilan način razviti svoju osobnost, potrebno je prvo razviti kao što je već spomenuto osjećaj sigurnosti, ljubavi, poštovanja, pa čak i samoostvarenja. U sportu dijete može razviti osjećaj sigurnosti prilikom minimaliziranja mogućnosti ozljeda, vježbanjem uz nadzor od strane odraslih, a u samoj aktivnosti jasnoćom i jednostavnošću zahtjeva koja su djeci postavljena. Nadalje Sindik, Brnčić (2012) navode kako nakon osjećaja sigurnosti u djetetu se stvara potreba za pripadanjem i ljubavi. Djetetu je potrebno da osjeti podršku, ohrabrivanje, bodrenje od strane trenera. Nakon samopoštovanja dolazi do samoaktualiziranja te će se moći samoostvariti postižući najviši cilj bavljenja sportom i najviši cilj cjelokupnog života, a to je odrasti u uspjeti živjeti svojim autentičnim životom (Pulkinen, 2008; prema Sindik, Brnčić, 2012). Zadovoljavanje svih navedenih potreba na dijete utječe tako da ga apsolutno motivira za daljnje bavljenje sportom i općenito sudjelovanje u ostalim aktivnostima djetetovog života.

Djeca koja nisu zadovoljna sportskim treningom pate od poremećaja raspoloženja, strahova, nesanice, umorno je te ima lošiji uspjeh u školi (Krlježa, 2009). Prema tome potrebno je postupati vrlo oprezno i na pravilan način paziti na njihovo psihofizičko zdravlje, jer djeca su u najosjetljivijoj fazi odrastanja. Dijete postaje nemotivirano i može se osjetiti manje vrijedim ako ima slabije rezultate od ostalih vršnjaka što je vrlo loše za izgradnju njegovog karaktera (Krlježa, 2009). „... usporedno se mogu pojaviti poremećaji psihičkog zdravlja, odnosno razni poremećaji u ponašanju poput povučenosti, agresivnosti, skitnje, delikvencije, neurotske smetnje, grickanje noktiju,

tikovi, mucanje, mokrenje u krevet“ (Novak – Reiss, 1969; prema Matijašević, 2017: 26). Naime, ako dijete dugotrajno osjeća neuspjeh i nosi se neki određeni period s njim u sportu, odnosno aktivnosti koja mu je važan čimbenik u životu, može dovesti do neuspješnosti razvoja djetetove osobnosti, narušavanje slike o sebi, razvoj neprilagođenih oblika ponašanja, socijalnog statusa u društvu i neefikasnosti u brojnim drugim aktivnostima (Krlježa, 2009).

Kako bi dijete osjećalo zadovoljstvo i psihološko blagostanje u životu potrebne su mu pozitivne emocije. Naime, tjelesna aktivnost uvelike doprinosi općenito kvaliteti života prvenstveno utječući na varijable koje djeluju na razinu stresa, tjelesno zdravlje, raspoloženje i na zadovoljstvo životom (Berger, Molt, 2001; prema Lorger, 2011). Također, moguće je izgraditi samopouzdanje i pozitivan stav s boljom percepcijom vlastitih sposobnosti. „Opipljive promjene koje tjelesno vježbanje donosi u poboljšanju zdravstvenog statusa i povećanju tjelesne snage mogu potaknuti i promjene na psihološkom planu porastom samopouzdanja i boljom percepcijom vlastitih sposobnosti. Sve to može rezultirati većim zadovoljstvom, boljim osjećajem zdravlja, jačanjem povjerenja u osobne mogućnosti, ali i povećanjem motivacije za nastavak vježbanja“ (Lorger, 2011:19).

Različita emocionalna stanja mogu se pojavljivati i tijekom bavljenja sportom. Naime, pojavljuju se različite situacije koje su ponekada i stresne, te se djeca moraju znati nositi s time, što također može ponekada dovesti do negativnih posljedica. Međutim, iako sport stvara stresne i anksiozne situacije, stvara i pozitivne emocije koje utječu na svladavanje tog stresa, poboljšanje raspoloženja i povećanje zadovoljstva životom (Berger, Molt, 2001; prema Lorger, 2011). Do zadovoljstva životom doći će ako sportaš doživljava pozitivna iskustva tijekom treninga te je tako veća mogućnost prijenosa pozitivnih emocija i iskustava na druga područja u životu (Lorger, 2011).

Dakle bavljenje sportom može značajno utjecati na psihološku dobrobit pojedinca utječući tako i na psihološko zadovoljstvo u svim područjima života. „Pri tome će se kao krajnji stupanj osobne dobrobiti pojedinca osjetiti iskustvo uživanja i potpune "uronjenosti" u aktivnosti ("flow") što se javlja u onim aktivnostima za koje je osnova intrinzična motivacija. Također, u emocionalnom smislu mogu se pojaviti različite poteškoće od introvertiranosti i depresije do emocionalne otkupljenosti i anksioznosti,

prema tome vrlo je važno djecu usmjeravati na igru i sportske aktivnosti kako bi se mogle zadovoljiti osnovne djetetove potrebe za kretanjem i druženjem (Kristin, 2018). Pa tako u Osijeku postoji Centar za pružanje usluga u zajednici Klasje, koja naime skrbi o djeci izvan vlastite obitelji te omogućava da sport u velikoj mjeri bude prisutan u djetetovom životu, jer im je važno da dijete razvija osjećaj pripadnosti, sigurnosti, uspjeha, samopouzdanja i tolerancije.

Tablice 4. Djelovanje sporta kroz tri stupnja (Barić, Horga, 2006; prema Busija, 2017)

Djelovanje sporta se može promatrati kroz:
• utjecaj na oblikovanje moralnih vrijednosti
• utjecaj na razvoj sportaševih socijalnih kompetencija
• utjecaj na razvoj navika, radne discipline

Prema Busiji (2017) za oblikovanje moralnih vrijednosti zaslužna su dva procesa potkrepljenje i kazna pritom je vrlo važan faktor opažanja. Naime djeca postepeno uče o posljedicama određenog ponašanja te ih na taj način također postepeno primjenjuju na vlastita ponašanja. Ako dožive pozitivnu reakciju na svoje ponašanje veća je mogućnost da će to ponašanje u budućnosti nastaviti primjenjivati. Isto i obrnuto ako dožive negativne reakcije moguće je da će to isto ponašanje prestati primjenjivati. Osim na vlastitom iskustvu dijete dosta uči opažanjem. Pa tako ako sagledava sa strane situacije u kojima na određena ponašanja se budi u ljudima određene reakcije pokušat će prema tom modelu koji je vidio primijeniti i na svoje ponašanje. Na taj način postepeno se odgaja pojedinac kojemu sport uvelike pomaže. Sport kao odgojno sredstvo omogućava djetetu da razvije humane kvalitete i promiče autentične ljudske vrijednosti. Odgoj za ljubav, život i zajedništvo pomaže pri egocentričnom zatvaranju u sebe te gradi snažnu prepreku širenja droge, alkohola i kriminala koji su u suvremenom društvu vrlo rašireni. S teškoćama u životu lakše se nose djeca koja su zdrava, okretna, spretna i vješta. Ta ista djeca u mogućnosti su lakše obavljati svoje radne i društvene zadaće (Veljan – Vukić, 2009; prema Terek, 2018).

### 3.3. Utjecaj sporta na djetetov školski uspjeh

Škola kao odgojno – obrazovna ustanova brine o tome da potiče i odgoj i obrazovanje tijekom djetetovog cjelokupnog razvoja. S obzirom na to da je u prethodnom poglavlju spomenuto kako sport utječe na odgoj djeteta za očekivat je zbog raznih aspekata da sport može utjecati i na obrazovanje u smislu boljeg uspjeha u školi. Da bi dijete moglo postići bolji uspjeh u školi potrebno je postići bolje tjelesno, mentalno i emocionalno zdravlje pa je tako „Vlada Republike Hrvatske i Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti donijelo Nacionalni plan aktivnosti za prava i interese djece od 2006. do 2012. godine, u kojem je razrađen program promicanja tjelesnog, mentalnog, emocionalnog i duhovnog zdravlja djece i mladeži kroz umjetničko i kulturno izražavanje, sport i rekreaciju i igru“ (Vlada Republike Hrvatske, Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti, 2006/2012; prema Krljež, 2009: 5). Prema Durlaku i dr. (2007) istraživanja pokazuju kako izvannastavne aktivnosti osjetno poboljšavaju tri područja u djetetovom životu, a to su: razlučivanje i iskazivanje osjećaja i stavova, lakšem i boljem prilagođavanju ponašanja te za ovo poglavlje vrlo važan aspekt poboljšavanje uspjeha u školi (Šiljković, Rajić, Bertić, 2007). Prema Rolf (2020) razna empirijska istraživanja pokazuju kako sport može poticati na razvijanje raznih sposobnosti koje su potrebne za bolje učenje. Naime sport ima potencijala razviti razne sposobnosti u svim područjima razvoja. Također navodi kako sport stavlja dijete u položaj gdje se nalaze određena pravila i pomoću kojih dijete mora samo neke konflikte riješiti, kompromise raditi i slično. Na taj način mu se omogućava razvijanje „Life – skills -a“ odnosno nekih sposobnosti koje su mi potrebne za samostalno djelovanje u njegovoj svakodnevnici. „Life - skills“ su kognitivne sposobnosti koje su potrebne svakom pojedincu za njegovo dnevno djelovanje u svom životu te koje pomažu pri rješavanju različitih životnih zadataka na odgovarajući način. Postoji deset temeljnih intra- i interpersonalnih sposobnosti koje se nazivaju „Core Life - Skills“.

Tablica 5. Temeljne životne sposobnosti (Rolf, 2020).

„Core Life - Skills“ :
• <b>sposobnost odlučivanja</b>
• <b>sposobnost rješavanja problema</b>
• <b>kreativno mišljenje</b>
• <b>kritičko mišljenje</b>
• <b>sposobnost komunikacija</b>
• <b>međuljudski odnosi</b>
• <b>samosvjesnost</b>
• <b>empatija</b>
• <b>svladavanje stresa</b>
• <b>pravilno postupanje s emocijama</b>

Rolf (2020) navodi rezultate studija neurobiologije i istraživanja mozga kako se empirijski prikazuje da je kretanje povoljno za kognitivne procese u mozgu. Dakako primjerice prema studijima May i Gasera (2004) ili prema autorima Hollmann i ostali (2003) je pokazano kako tjelesna aktivnosti ima pozitivan učinak na kognitivne moždane funkcije i stvaranje sinapse i neurita (Rolf, 2020). Za učenje je potrebno stvaranje novih veza i povezivanje dijelova mozga, a za to nam služe sinapse, za čiji je pravilan rad potrebno uravnoteženo izlučivanje serotonina, norepinefrina i dopamina. Sport u smislu tjelesne rekreacije je izravno povezan s izlučivanjem tih hormona i to u potrebnom omjeru, jer mozak ako je uravnoteženo opskrbljen tim hormonima, spremniji je prihvatiti nove informacije (Škes, 2016). Naime, trening dovodi do promjena unutar motornog korteksa i reorganizacije mape motorne topografije i kontrole. Osim toga, trening inducira promjene u mreži neurona i opskrbi mozga kisikom te ima važnu ulogu u poboljšanju mentalnih sposobnosti i akademskih vještina. Sve ono što poboljšava kvalitetu našeg života poboljšat će i rad našeg organizma pa tako i rad mozga (Škes, 2016). Zatim prema Trois – Rivieres studiju pokazano je nakon provedenog istraživanja kako su učenici koji su se bavili rekreacijom postizali bolje školske uspjehe. Dok je znanstvenica Dick – Pfaff (2013) dokazala svojim istraživanjem kako u svakoj dobnoj skupini se pokazuju bolje ocjene kod učenika koji treniraju sport, te je došla do vrlo zanimljivog podatka, a to je da na djevojčice sport utječe tako da su bolje u prirodnim predmetima. Općenito sport potiče

bolji protok krvi u mozgu te samim time povećava se mogućnost tijekom učenja da se sadržaj koji dijete uči više akumulira. Prema tome, učenici koji se bave rekreativnim sportom lakše upijaju te zadržavaju nova informacije u odnosu na djecu koja su tjelesno neaktivna (Škes, 2016). Osim što sport pozitivno utječe na sposobnost učenja i mentalne sposobnosti, ono samim time pozitivno utječe na unapređenje kognitivne funkcije te poboljšava dobro raspoloženje. Svi ti pozitivni aspekti naravno uvelike utječu na ostvarenje boljeg školskog uspjeha.

Moguće je školski uspjeh definirati kroz dvije perspektive: unutarnju i vanjsku (Busija, 2017). Školske ocjene odnosno akademski uspjeh odnosi se na vanjsku perspektivu, dok se unutarnja perspektiva odnosi na unutrašnji doživljaj djece, odnosno na njihovu subjektivnu procjenu vlastitog uspjeha na akademskom, osobnom i interpersonalnom planu. Također, Busija (2017) navodi kako je školski uspjeh povezan sa djetetovom osobnošću. Pa tako učenici koji postižu bolji uspjeh u školi su većinom ekstroverti, dobro se prilagođavaju, motivirani su za istraživanje i postignuća. Dok učenici sa slabijim uspjehom u školi su većinom anksiozni, slabije su integrirane ličnosti, posjeduju nerazvijenu motiviranost za istraživanje i dostignuća. Prema istraživanju dobiveni su pozitivni rezultati bavljenja sporta na uspješnost ostvarenog učenika u školi (Varešlija, Palić, 2012; prema Busija, 2017). Bavljenje sportskim aktivnostima pozitivno utječe na koncentraciju učenika, a treniranje utječe još i na izgradnju djetetove discipline i sposobnosti raspolaganja vremenom. Učenici koji znaju pravilno raspolagati svojih vremenom bolje su organizirani, te samim time mogu lakše raspodijeliti nastavne sadržaje koje moraju savladati (Busija, 2017: 26). Prema tome, učenici koji se bave nekim sportom svjesni su kako im trening oduzima određeno vrijeme, pa se prema tome orijentiraju tijekom organiziranja svog vremena za učenje. Takvi učenici znaju da ako ne naprave ono kako su sebi organizirali, naprosto neće stići obavljati druge obveze te se prema tome pridržavaju svog rasporeda. Naime, današnja djeca imaju silne pritiske sa svih strana kako u školi, tako i u obitelji te od strane svojih vršnjaka. No tijekom treninga njihova nagomilana napetost se oslobađa, a um im se razbistruje (Busija, 2017).

Pa tako i Kumrić (2019) navodi kako sport uvelike pomaže pri stvaranju navika, radne discipline i odgovornosti. Naime sustavni sport traži od sportaša red, rad i

disciplinu, to ukazuje na predanost sportu i treniranju kao obvezu, razvoj radnih navika i osobe i kolektivne odgovornosti. S obzirom na to dijete oblikuje vlastiti sustav vrijednosti koji najčešće trajno ostaje, a prenosi se i na ostale segmente života. Prema tome kako bi se izbjegli ti trajno nepravilni izgrađeni sustavi, potrebno je sustav dječjeg sporta prilagoditi potrebama, razvojnim osobitostima i interesima djece. Ako je osobni sustav pravilno izgrađen, kako u svim segmentima života, tako će ono i na školskom području uvelike pridonijeti pozitivnim rezultatima.

#### **4. SOCIJALIZACIJA DJECE U SPORTU**

Sport je odličan most povezivanja različite djece sa sličnim interesima, odnosno ista vrsta sporta dijeli jedan isti aspekt u njihovim životima preko kojih se mogu povezati. Taj proces povezivanja naziva se socijalizacija. U Hrvatskoj enciklopediji Miroslav Krleža objašnjava pojam socijalizacije kao dugotrajni, složeni proces u kojima pojedinac u interakciji s društvenom okolinom razvija, oblikuje i uči društveno relevantne oblike doživljavanja i ponašanja: uvjerenja, stavove, vrijednosti, navike i običaje (Ban Vlahek, 2019). Također Ban Vlahek (2019) navodi objašnjenje socijalizacije prema komunikološkoj teoriji. Prema toj teoriji socijalizacija je razvoj osobnosti u interakciji društvenog i osobnog uplitanja vanjskih sustava vrijednosti te ju možemo prepoznati prema dvama obilježjima: sam razvoj dolazi kao rezultat učenja i stjecanja iskustava i određene promjene nastaju u društvenoj interakciji kroz iskustva iz odnosa s okolinom. Laički objašnjeno socijalizacija je vrlo kompleksan proces u kojem se prilikom interakcije usvajaju pravila ponašanja i pravila kulture u kojoj pojedinac živi kako bi mogao uspješno sudjelovati u društvenim odnosima (Ban Vlahek, 2019). Naime socijalizacija traje cijeli život te utječe na ljudsko ponašanje i na učenje karakteristika kulture (Goričanec, Obadić, 2015). Goričanec Obadić (2015) također navodi kako je dječja socijalizacija proces u kojem, na temelju povezanosti s drugim ljudima, bespomoćno dijete postupno postaje svjestan, obrazovan čovjek, vješt u načinima ophođenja unutar određene kulture. Naime spominje i činjenicu da zahvaljujući djelovanju socijalnih faktora čovjek je u mogućnosti razviti se više nego bilo koja druga jedinka iako se rađa kao najnesposobnija jedinka svih vrsta živih bića. Dakle pojedinac se razvija procesom socijalizacije tako što tim procesom stječe veliki



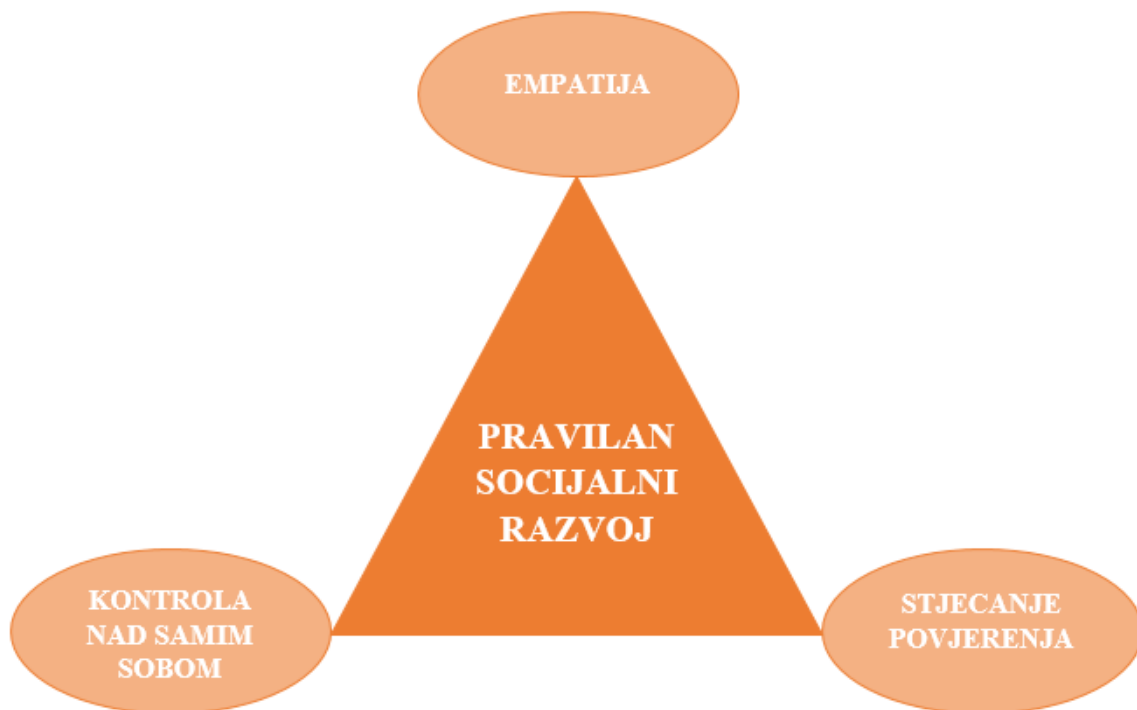
fond znanja, vještina navika te razvija vrlo složene osobine i sposobnosti, te stječe sve one kvalitete koji je u biti razlikuje od drugih jedinki. Taj proces se dakle razvija prilikom interakcije s drugim ljudima, te je vrlo važno za ishod razvoja socijalizacije okruženje i način na koji se socijalizacija postiže.

#### 4.1. Čimbenici socijalizacije

Naime na razvoj socijalizacije utječe dosta čimbenika. To su najznačajniji procesi socijalizacije jer bitno utječu na sam proces. Ti čimbenici su sljedeći: obitelj, škola, grupa vršnjaka, masovni mediji te svi ostali čimbenici koji se pojavljuju i na bilo kakav način uspiju utjecati na socijalizaciju (Goričanec Obadić, 2015). Pa tako Goričanec Obadić (2015) navodi kako je obitelj najznačajniji čimbenik socijalizacije jer ona izravno utječe na dijete od rođenja pa do zrelosti. Dijete uz obitelj izgrađuje svoje glavne crte osobnosti te s obzirom da obitelj ima određeno socio – ekonomski položaj u životu djeteta logičan slijed jest da će u daljnjem životu i u bilo kakvom razvoju socijalizacije znatan trag obitelj ostaviti. Nadalje ista autorica navodi kako je važan agens u socijalizaciji podučavanje mladih u određenim zanimanjima i vještinama, odnosno škola. Ona osim tog utjecaja ima i utjecaj na suptilnoj razini, a to ja da socijalizira mlade na osnovi skrivenog nastavnog programa te na taj način dijete priprema za budućnosti. U školi je nametnuta interakcija s vršnjacima, dakle jedan čimbenik povlači drugi. Tako naime djeca stvaraju prava prijateljstva pa se interakcija s vršnjacima u školi, vrlo često prenosi i na interakciju u slobodno vrijeme. Prema Goričance Obadić (2015) grupe vršnjaka su važne jer daju djeci iskustvo jednakosti s drugima, a te grupe su neophodne u prenošenju različitih aspekata specifičnog dječjeg ili mladenačkog načina života. Dakako autorica navodi da značajan utjecaj na socijalizaciju daju i masovni mediji, naime oni nude informacije i modele koje ljudi ne bi mogli neposredno iskusiti, pa samim time utječu na proces socijalizacije. Naime postoji silan broj ostalih čimbenika, to sve ovisi o načinu života ljudi, krugova u kojima obitavaju i slično. „Socijalizacija je proces koji traje čitav život, tako da sve grupe u kojima sudjelujemo prenose norme, vrijednosti, stavove, mišljenja i rad“ (Giddens, 2007; prema Goričane Obadić, 2015: 9).

## 4.2. Razvoj socijalnih kompetencija

Cijeli taj proces socijalizacije započinje već u ranim danima kada dijete upoznaje sebe kao individuu. Ban Vlahek (2019) također navodi kako za definiranje djeteta kao osobe je potrebna različitost vlastitog ponašanja i ponašanje sudionika u bliskoj društvenoj interakciji. Naime osobe koje brže i lakše svladaju norme društva puno se bolje snalaze u prepoznavanju društvenog prihvatljivog ponašanja, pa se tako lakše prilagođavaju u različitim društvima na različitim mjestima (Ban Vlahek, 2019). Naime autor navodi kako je za pravilan socijalni razvoj potrebno razviti empatiju prema drugima te da je potrebno uz empatiju imati sposobnosti kontrole vlastitog ponašanja i osjećaja i mogućnosti stjecanje povjerenja u okolinu u komunikaciji s drugom djecom i odraslima.



Slika 2. Pravilan socijalni razvoj

Kod razvoja socijalnih vještina djece i mladih bitno je uključivati ih u organizirane oblike aktivnosti, ako što su sportski klubovi i sportske udruge u kojima djeca i mladi mogu razvijati svoje socijalne vještina i vlastiti fizički razvoj (Ban Vlahek, 2019).

### 4.3. Razvoj socijalnih vještina

Nakon što je dijete razvilo socijalnu kompetentnost spremno je izvoditi neke socijalne vještine. Općenito gledano dobro razvijene socijalne vještine podrazumijevaju: dobru regulaciju emocija, socijalna znanja i sposobnost razumijevanja drugih, socijalna umijeća te socijalne karakteristike pojedinca (Barić, 2013; prema Kumrić, 2019). Dobra regulacija emocija podrazumijeva sposobnost da se na društveno prihvatljiv način emocionalno reagira na određena ponašanja društva primjerice obuzdavanje ljutnje na treningu. Zatim socijalna znanja i sposobnost razumijevanja drugih podrazumijeva poznavanje socijalnih pravila grupe kojoj pojedinac pripada odnosno sposobnost predviđanja tuđih reakcija i razumijevanje tuđih osjećaja. Dok pod socijalna umijeća spada sposobnost prikladnog uključivanja u aktivnosti ili razgovor drugih. Te socijalne karakteristike pojedinca podrazumijevaju različita stabilna ponašanja ili navike karakteristične za pojedinca primjerice ljubaznost, suosjećajnost i mnoge druge osobine. Naime ovisno o dobi djeteta razvijaju je i socijalne vještine, pa je tako svaka dob specifična za određenu vještinu.

Tablica 6. Razvoj socijalnih vještina prema dobi (Ban Vlahek, 2019: 23).

Dob	Razvoj socijalnih vještina
<b>Jednogodišnjaci</b>	Počinje interes za vršnjake, ali se djeca još igraju samostalno igračkama. Djeca socijalne vještine uglavnom razvijaju kroz igru s roditeljima.
<b>Dvogodišnjaci</b>	Igraju se s vršnjacima u blizini roditelja, ali još uvijek preferiraju druženje s roditeljima. Još uvijek se ponašaju posesivno agresivno. Potrebno ih je usmjeravati.
<b>Dvo i pol godišnjaci</b>	Djeca se počinju družiti s vršnjacima bez prisustva roditelja. Imitacija druge djece i smijeh pojačavaju socijalni kontakt.
<b>Trogodišnjaci</b>	Češće su zajedničke igre s drugom djecom. Pojavljuju se elementi suradnje u igri.

	Djeca razgovaraju i dobrovoljno dijele igračke.
<b>4 – 6 godina</b>	Djeca postaju pristupačnija, surađuju bez neprijateljstva. Lakše uspostavljaju prijateljstva, ponašaju se zaštitnički prema mlađima.
<b>6 – 8 godina</b>	Počinju brige oko pripadništva grupi, odnos prema vršnjacima postaju važniji. Rađe se igraju s prijateljima istog spola, uče komunicirati i s onima drugačijih mišljenja.
<b>9 – 12 godina</b>	Priključuju se uvjerenjima i stavovima starijih idola koje prepoznaju u odraslima. Vršnjački odnosi postaju važni, počinju aktivno pohađati slobodne aktivnosti i sportove.

## 5. ČIMBENICI KOJI UTJEČU NA DJECU U SPORTU

Naime kao što na cjelokupan djetetov razvoj ima dosta vanjskih utjecaja odnosno čimbenika koji na različite načine djeluju na ishod određenog segmenta razvoja tako i u sportskom razvoju postoje mnogobrojni čimbenici koji utječu na razvoj istoga. Dakle nipošto se ne smiju zaboraviti vanjski čimbenici jer oni sudjeluju u formiranju djetetove osobnosti ,navika, znanja, vještina, emocionalnog stanja, strategije rješavanja problema, a samim time i na sportski razvoj (Petošić, 2007). Također, dosadašnja istraživanja su pokazala kako je dinamika odnosa između djeteta sportaša i okolinskih čimbenika vrlo složena te da međusobni odnosi pojedinih strana utječu na djetetovo samopoštovanje, motivaciju, samo aktualizaciju, percepciju kompetentnosti, a posebno na uspjeh mladog sportaša (Barić, 2004; prema Petošić, 2007). U narednim poglavljima bit će pobliže objašnjeni neki od čimbenika koji utječu na dijete sportaša kao što su roditelji, i trener te kako djetetova motivacija za određeni sport također može ovisiti o tim čimbenicima.

## 5.1. Uloga roditelja na djetetov sportski razvoj

Naime roditelji se svjesno ili nesvjesno, vrlo često aktivno uključuju u sportski život svojeg djeteta te vrlo brzo ostvaruju komunikaciju s trenerom. Da bi ta interakcija između djeteta, trenera i roditelja bila od velike važnosti za pravilan razvoj djeteta potrebno je razumijevanje, dobra komunikacija i uzajamno poštovanje (Foretić, Bjelajac, 2009). Prema Foretić i Bjelajac (2009) postoje 2 tipa roditelja vezano za razumijevanje sporta i filozofiji treninga u inicijacijskog fazi.

Tablica 7. Tipovi roditelja djeteta sportaša

Tipovi roditelja u inicijacijskoj fazi	Dob: 6 – 11 godina
<b>1.Sportski razumni roditelji</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ jasna im je uloga sporta</li><li>✓ vjeruju trenerima</li><li>✓ ne ruše trenerov autoritet</li><li>✓ trenere doživljavaju kao ravnopravne partnere u odgoju</li><li>✓ potiču djecu</li><li>✓ inzistiraju na pristojnom ponašanju i radnim navikama</li><li>✓ ne izjednačavaju natjecateljski rezultat s uspjehom</li></ul>
<b>2.Sportski nerazumni roditelji</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ uloga sporta im nije jasna</li><li>✓ pogrešno interpretiraju ulogu sporta</li><li>✓ traže alibi za svaku djetetovu pogrešku</li><li>✓ konfrontiraju se s trenerima</li><li>✓ često mijenjaju trenere ili sredinu u kojima dijete trenira</li><li>✓ agresivni i grubo u sportskom okruženju i prema svom djetetu</li><li>✓ previše naglašavaju važnost pobjede</li><li>✓ nisu svjesni negativnih posljedica rane sportske specijalizacije</li></ul>

Naime neadekvatno odnosno društveno neprihvatljivo ponašanje roditelja može stvarati veliki pritisak na dijete sportaša, pa se tako nameće zaključak da bi roditelji trebali pozitivno reagirati, ohrabrivati mlade sportaše, biti nekritički raspoloženi i ne trenirati djecu sa strane (Lorger, 2011). Roditelju imaju veliku ulogu u razvoju djeteta jer su im oni autoritet, sve ovisi kako se roditelj postavi prema sportu i svom djetetu takav će i ishod djetetovog sportskog razvoja biti. Tako se trebaju roditelji postaviti jer mladi sportaši pogotovo djeca očekuju pozitivan i ohrabrujući pristup roditelja, a ne kritiziranje, viku i galamu (Lorger, 2011). Roditelji imaju veliku odgovornost ka pravilnom usmjeravanju djeteta na temelju djetetovih osobnih interesa. Dakle važno je da roditelj otkrije koji su djetetovi interesi i u kojem sportu dijete uživa, jer je to važan korak u njegovom budućem razvoju i izgradnji samopouzdanja te usvajanja mnogobrojnih životnih lekcija (Kumrić, 2019). Dakako tijekom bavljenja određenog sporta treba istaknuti da sudjelovanje u sportskim aktivnostima djetetu od najranije dobi treba predstavljati uživanje i veselje, a ne obavezu koju će doživjeti kao nametnutu od strane roditelja (Kumrić, 2019). Također Kumrić (2019) navodi kako je najvažnije da se roditelji postave ispravno prema sportu te da je to najbolji način da djeca zavole taj sport koji treniraju. Roditeljeva uloga je da usmjeravaju svoju djecu na pravilan razvojni put i onda kada još oni nisu u mogućnosti sama to učiniti, pružiti djetetu potporu, slušati i prepoznati njegove potrebe, biti brižni, a opet odrediti čvrste granice ponašanja, te postaviti realne ciljeve u skladu s djetetovim sposobnostima. Najvažniji korak je kako se roditelji na prvu postave. Postave li se ispravno, dijete će biti na pravom putu da zavole sport (Petošić, 2007).

## 5.2. Uloga trenera na djetetov sportski razvoj

Osim roditeljske uloge još jedna vrlo važna uloga na sportski razvoj djeteta jest dobar trener. Trener ima vrlo veliku odgovornost jer se radi o znatnim utjecajima na određene procese promjena u čovjekovu organizmu te su greške nedopustive (Kumrić, 2019). Dakako isti autor navodi kako trener predstavlja važan model prema kojem pokazuje poželjno moralno ponašanje, ističe moralne vrijednosti i upravlja ponašanjem mladih sportaša pomoću sustava nagrada/pohvala i kazna/pokuda. Općenito gledano trener bi trebao posjedovati zavidnu razinu stručnog znanja, treba redovno nadograđivati svoje znanje i biti u toku sa sportskim napretkom. „Trener koji

je sa svojom trenutno visokom razinom znanja polučio visoke rezultate, ne mora nužno biti garancija uspješnosti u budućnosti, ukoliko nije spreman uhvatiti se u koštac sa stalnim napretkom sportske znanosti“ (Kumrić, 2019: 6). Trener bi trebao biti u mogućnosti pronaći odgovarajući pristup pomoću kojeg djeci dočarava potrebno. Treba biti spreman i na individualizirane pristupe s obzirom da je svako dijete različito te zahtjeva poseban pristup. Trener treba odabrati metodu razgovora u kojem će na najbolji mogući načini objasniti sve postupke, zašto su neki postupci možda zabranjuje, treba ukazivati na to kako je neki postupak mogao dovesti do štete ili neugode druge osobe (Kumrić, 2019). Autor također navodi kako pravila koja trener postavi trebaju biti jasna i transparentna, trebaju sadržavati odnosno definirati poželjna i nepoželjna ponašanja, isticati načela pravedne igre i isticati moralne vrijednosti. Osim toga autor objašnjava kako sportski stručnjak tijekom poticanja djeteta na odličan uspjeh mora paziti kako ne bi ostavio nikakve psihofizičke posljedice na dijete. Naime svaka trenerova verbalna ili neverbalna poruka djeluje na sve segmente razvoja djeteta (Petošić, 2007). Petošić (2007) također navodi kako trener mora biti vrlo oprezan tijekom prenošenja određenih poruka djetetu jer dijete ih može krivo percipirati i protumačiti, može ih odbiti, ignorirati ili reagirati neprilagođenim emocionalnim reakcijama. Isti autor navodi i neka istraživanja koja su pokazala koliko trenerovo ponašanje utječe na dijete i općenito sportaše. „Prema tome, trener u svom radu mora koristiti pozitivna potkrepljenja, ali i konstruktivnu kritiku koja treba biti popraćena tehničkim informacijama za poboljšanje izvedbe i slijediti odmah nakon pogreške ili popusta, te biti usmjerena na pozitivne posljedice koje će uslijediti nakon poboljšanja, a ne na negativne aspekte koje je pogreška proizvela“ (Barić, Horga, 2006; prema Petošić, 2007: 32).

### 5.3. Motivacija djeteta u sportu

Motivacija je psihički proces koji pokreće organizam na aktivnost, usmjerava aktivnosti u određenom pravcu i regulira intenzitet i vrijeme trajanja aktivnosti (Šimunić, Barić, 2011). Motivacija je također osnova našeg djelovanja, ona pobuđuje, usmjerava i održava naše ponašanje koje vodi ka određenom cilju (Busija, 2019).

Naime taj proces uvelike omogućava pojedincu mogućnost velikog uspjeha u sportu. Primjerice čest slučaj je da djeca posjeduju potrebna znanja, vještine i sposobnosti, no iz nekog razloga nisu dovoljno motivirana te ne uspijevaju dostići određeni mogući uspjeh (Busija, 2019). Dakle, važan zaključak jest da bez motivacije vrlo često nema ni daljnjeg bavljenja sportom ili nema nikakvih sportskih uspjeha iako su ona moguća. Naime motivacija je vrlo složen proces te postoji mnogo teorija o njoj. Busija (2019) navodi Maslowljevu hijerarhijsku teoriju motivacije. Prema toj teoriji svaki pojedinac ima određene ciljeve koje želi postići, a ostvarenje tih ciljeva pojedinac doživljava kao nagradu, dok nemogućnost ostvarenja kao frustraciju i kaznu. Naime motivi su hijerarhijski organizirani, od nižih (primarnih, bioloških) ka višima (psihološkim i socijalnim) (Bosnar, Balent, 2009; prema Busija, 2019). Prema istim autorima postoji 5 motiva pojedinac treba redom zadovoljavati kako bi uspio ostvariti motiv iznad.



Slika 3. Maslowljeva hijerarhija motiva (Bosnar, Balent,2009; prema Busija, 2019: 17).



Prilikom ostvarivanja nekih motiva veliki utjecaj imaju treneri i roditelji. Naime djeca koja se žale da njihovo bavljenje sportom ne zanima njihove roditelje, češće i brže odustaju i ne postižu vrhunske rezultate (Busija, 2019). Naime autorica navodi kako osoba koja kroz sport doživljava pozitivno iskustvo i zadovoljava potrebu za autonomijom, vrlo vjerojatno preslikava to pozitivno iskustvo i na druge aspekte života.

## **6. ISTRAŽIVANJE BAVLJENJA SPORTOM I USPJEHA U ŠKOLI KOD DJECE TREĆIH I ČETVRTIH RAZREDA**

Cilj ovog istraživanja je bio utvrditi kolika je uključenost djece trećeg i četvrtog razreda osnovne škole u sportu te koji je sport najzastupljeniji u toj dobi. Također, ispitivanjem se htjela utvrditi uključenost roditelja u izboru sporta te koliko je sport pridonio socijalizaciji djeteta. Vrlo važan aspekt tijekom bavljenja sportom koji se htio istražiti jest poboljšanje koncentracije nakon treninga. U tom dijelu se htjelo ispitati mišljenje djeteta koje se bavi sportom o poboljšanju njegove koncentracije. Osim toga istraživanjem se htio prikazati djetetov uspjeh u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi te završni cjelokupni uspjeh koje je dijete postiglo u svim predmetima na kraju školske godine, djece koja se bave sportom.

### **6.1. Problemi i hipoteze**

#### *Problem 1.*

Utvrditi koliko se učenika na temelju cijele generacije bavi sportom.

#### *Hipoteza 1.*

Očekuje se mala uključenost djece u sport.

#### *Problem 2.*

Utvrditi u kojim sportovima je najveća uključenost djece.

### *Hipoteza 2.*

Očekuje se velika uključenost djece u poznatim sportovima primjerice nogomet, rukomet, košarka.

### *Problem 3.*

Treba se utvrditi uspjeh djece u školi te njihovo mišljenje o poboljšanju koncentracije.

### *Hipoteza 3.*

Očekuje se odličan uspjeh učenika koji se bave sportom te njihovo pozitivno mišljenje o poboljšanju koncentracije.

## 6.2. Materijali i metode

U ovom istraživanju je mjerni instrument činila anketa. Anketni upitnik se sastojao od trinaest pitanja. Od trinaest pitanja učenici su na dva pitanja trebala samostalno napisati odgovor dok su ostalih jedanaest pitanja bila pitanja s ponuđenim odgovorima te su učenici mogli samostalno zaokružiti jedan odgovor (Prilog 1). Uzorak ovog istraživanja čine učenici koji se bave sportom i koji pohađaju nastavu u osnovnoj školi Granešina. Treći i četvrti razred ukupno pohađa 217 učenika. Na postavljeno pitanje tko se bavi sportom, njih 96 se izjasnilo da trenira neki sport te su na kraju samo ti učenici ispunjavali anketu. Od tih 96 ispitanika 52 učenika je išlo u treći razred osnovne škole, a 44 učenika je išlo u četvrti razred osnovne škole.

Istraživanje se provodilo uz suglasnost ravnatelja osnovne škole Granešina te uz suglasnosti roditelja djece koja se bave sportom. Nakon dobivenih potrebnih suglasnosti u svakom razredu su samo učenici koji se bave sportom anonimno ispunjavali anketu. Istraživanje se provodilo u tjednu od 1. do 5. lipnja 2020.

### 6.3. Rezultati istraživanja

Na temelju istraživanja dobiveni rezultati su pokazali kako od ukupnog broja učenika koju pohađaju nastavu u već navedenoj školi, 44,7% učenika trećih i četvrtih razreda se bavim nekim sportom, a to je 97 učenika koji su sudjelovali u istraživanju. Učenika trećih razreda je bilo ukupno 53, a četvrtih 44 učenika.

Nadalje, od gore navedenog broja ispitanih učenika trećih razreda rezultati su pokazali kako je 90,6% učenika od 53 učenika koja se bave sportom samo odabralo sport kojim se bavi, dok je 9,4% učenika odgovorilo kako su im roditelji izabrali sport kojim se trenutno bave. U četvrtim razredima je slična situacija. Naime, 93,1% učenika je odabralo samo sport kojim se bave, a 3,2% učenika je odgovorilo kako su im roditelji izabrali sport kojim se bave.

Zatim, provedenim istraživanjem dobiveni rezultati su pokazali koji su sportovi u kojoj generaciji najzastupljeniji te kojim se sportovima općenito djeca bave.

Tablica 8. Sportovi kojima se bave učenici trećih razreda

<b>Sport</b>	<b>Postotak</b>
<b>Nogomet</b>	32,0%
<b>Rukomet</b>	24,5%
<b>Atletika</b>	18,8%
<b>Košarka</b>	11,3%
<b>Plivanje</b>	9,4%
<b>Taekwondo</b>	5,7%
<b>Jiu Jitsua</b>	3,7%
<b>Tenis</b>	3,7%

Najzastupljeniji sport u trećim razredima je nogomet, nakon njega dolazi rukomet pa atletika. Naime nekoliko učenika je navelo u anketnom upitniku kako trenira nekoliko sportova. Osim navedenih sportova (Tablica 8.) po jedno dijete iz cijele generacije trećeg razred je navelo kako trenira ples, jedno trenira trčanje i jedno trenira boks.

Tablica 9. Sportovi kojima se bave učenici četvrtih razreda

Sport	Postotak
<b>Rukomet</b>	25%
<b>Nogomet</b>	25%
<b>Košarka</b>	9%
<b>Gimnastika</b>	4,5%
<b>Tenis</b>	4,5%
<b>Taekwondo</b>	2,2%
<b>Vaterpolo</b>	2,2%

Naime, prema dobivenim rezultatima, sportovi koji su najzastupljeniji u četvrtom razredu su rukomet i nogomet. Čak po 11 učenika cijele generacija četvrtog razreda trenira nogomet te isto toliko učenika trenira rukomet.

Pitanja vezana za razvoj djetetove socijalizacije glasila su: *Voliš li se družiti s manjom grupom prijatelja ili većom?* navedeni odgovori su glasili *a) s manjom grupom prijatelja (1-3 prijatelja) b) s većom grupom prijatelja (3-nadalje)*, te još jedno pitanje vezano za to područje je glasilo *Nakon što si počeo/la trenirati: a) imam više prijatelja b) imam manje prijatelja.*

Tablica 10. Djetetovi afiniteti prema druženju – učenici trećih razreda

Voliš li se družiti s manjom grupom prijatelja ili većom?	
Manja grupa (1 – 3 prijatelja)	7,5%
Veća grupa (3 – nadalje)	92,5%

Tablica 11. Djetetovi afiniteti prema druženju – učenici četvrtih razreda

Voliš li se družiti s manjom grupom prijatelja ili većom?	
Manja grupa (1 – 3 prijatelja)	4,5%
Veća grupa (3 – nadalje)	95,5%

Za pretpostaviti je dakle kako učenici i trećih i četvrtih razreda više vole imati veću grupu prijatelja, dakle više od tri prijatelja u svom životu. Vidljivo je kako je razlika za 3% između trećih i četvrtih razreda. Dakle među trećim razredima postoji više učenika nego u četvrtim razredima koji vole manju grupu prijatelja, odnosno do 3 prijatelja.

Tablica 12. Krug prijatelja nakon bavljenja sportom – učenici trećih razreda

Nakon što si počeo/la trenirati:	
Imam više prijatelja	96,2%
Imam manje prijatelja	3,8%

Tablica 13. Krug prijatelja nakon bavljenja sportom – učenici četvrtih razreda

Nakon što si počeo/la trenirati:	
Imam više prijatelja	97,7%
Imam manje prijatelja	2,3%

Također, pretpostavlja se kako učenici treći i četvrtih razreda su svoje socijalne vještine poboljšali prilikom bavljenja sportom. To se da zaključiti na temelju dobivenih rezultata što je većina odgovorila kako ima veću broj prijatelja nakon što se bavi sportom. Osim toga mala je razlika između trećih i četvrtih razreda koja ima manji broj prijatelja, a to je svega 1,5%.

Nadalje, istraživanjem su dobiveni rezultati vezani za koncentraciju učenika koji se bave sportom. Naime postavljeno je pitanje kako se učenici nakon treninga osjećaju. Ponuđeni odgovori su bili: *a) imam bolju koncentraciju, puno bolje pamtim* *b) nemam snage ništa za školu raditi*. Dobiveni rezultati pokazuju mišljenja učenika o poboljšanju vlastite koncentracije.

Tablica 14. Koncentracija učenika koji se bave sportom

Nakon treninga imam:	a) bolju koncentraciju, puno bolje pamtim	b) nemam snage ništa za školu raditi
	100%	/

Dakle svi ispitani učenici svih generacija, dakle i trećih i četvrtih razreda je odgovorilo kako ima bolju koncentraciju nakon treninga te da je u stanju bolje pamtit i sadržaj koji treba zapamtiti.

Koncentracija te bolje pamćenje navode ka i mogućnosti boljeg uspjeha. Tako da se također ispitivao i uspjeh u školi. Odvojeno su se postavljala pitanja vezana za uspjeh tjelesne i zdravstvene kulture te općeniti uspjeh svih predmeta.

Tablica 15. Uspjeh učenika u školi – učenici trećih razreda

	Tjelesna i zdravstvena kultura	Sveukupni školski uspjeh
<b>Odličan (5)</b>	100%	88,7%
<b>Vrlo dobar (4)</b>	/	13,2%

Tablica 16. Uspjeh učenika u školi – učenici četvrtih razreda

	Tjelesna i zdravstvena kultura	Sveukupni školski uspjeh
<b>Odličan (5)</b>	95,5%	84,1%
<b>Vrlo dobar (4)</b>	2,4%	16,7%

Dakle, prema dobivenim rezultatima 95 učenika trećih i četvrtih razreda ima odličnu ocjenu iz tjelesne i zdravstvene kulture, samo jedan učenik trećeg razreda ima ocjenu vrlo dobar, te jedan učenik trećeg razreda ima ocjenu nedovoljan. Vezano za općeniti uspjeh u školi da se pretpostaviti na temelju dobivenih rezultata kako učenici trećih razreda imaju nešto bolji uspjeh od učenika četvrtih razreda. Razlika nije velika, ali je vidljiva. Od ispitanih 97 učenika trećih i četvrtih razreda 84 učenika općenito prolazi s odličnim uspjehom, te 14 učenika prolazi s vrlo dobrim.

## 7. RASPRAVA

Dakle postavljene hipoteze iz poglavlja 6.1. su potvrđene. Naime, manje od 50% ispitanih učenika trećeg i četvrtog razreda osnovne škole Granešina se bavi sportom. Učenici se bave raznim sportovima, međutim pretpostavlja se da su najzastupljeniji sportovi nogomet i rukomet što je bilo i za očekivati s obzirom da su to najuspješniji sportovi u Hrvatskoj. Prema mišljenju djece unatoč tome što im sport oduzima svakodnevno vrijeme većina je odgovorila kako stiže obavljati obveze za školu. To je

vjerojatno posljedica toga što su učenici navikli organizirati svoje obveze i što obavljaju sve po tom planu. Time su učenici uz sport kojim se bave stekli disciplinu te radnu naviku koja je vrlo važan aspekt života. Dok prema sličnom istraživanju nisu se pokazali slični rezultate. U sličnom istraživanju, što se tiče usklađivanja vremena za sportske aktivnosti i školskih obveza, većina ispitanika se izjasnilo da im je „malo teško“ (49,1%), 29,8% je izabralo odgovor „nimalo im nije teško“, 19,3% je odgovorilo „umjereno mi je teško, a samo 1,8% je izabralo odgovor „jako mi je teško“ (Busija, 2017). Dakle, prema ovom istraživanju većini je malo teško uskladiti sportske i školske obveze, što opet znači da stižu obavljati sve, ali im je potrebno malo više vremena. Vrlo važan podatak koji je dobiven na temelju istraživanja ovog rada je potvrđivanje teze kako sport utječe pozitivno na koncentraciju. Naime svi učenici koji se bave sportom su odgovorili kako i sami osjete da imaju bolju koncentraciju, a to su primijetili tako što bolje pamte nakon treninga. Dakle, na temelju rezultata u kojima je bilo 100% odgovoreno kako učenici imaju bolju koncentraciju da se pretpostaviti kako je i ovo istraživanje potvrdilo razna druga. Naime, sport kao rekreativna aktivnost ima važnu ulogu, psihološku i kognitivnu. Ono omogućuje učenje reguliranja emocija, djeca su mirnija i koncentriranija (Škes, 2016).

Ta činjenica dovodi do toga kako se zbog bolje koncentracije dovodi u pitanje i bolji uspjeh u školi. Naime svi anketirani učenici trećeg i četvrtog razreda ostvaruju u školi odličan ili vrlo dobar uspjeh što je odličan rezultat. Pa se tako ovi rezultati poklapaju sa rezultatima istraživanja o zdravstvenom ponašanju učenika prilikom kojeg je dokazano kako su učenici koji su imali tjelesnu aktivnost neposredno prije pisanja ispita bolje rezultate imali od onih koji nisu nikakvu aktivnost imali (Škes). Osim toga u istraživanju Busije (2017), koja je ispitala učenike petih, šestih i sedmih razreda, također se pokazao bolji školskih uspjeh učenika koji se bave sportom. Također, učenici koji se bave sportom pokazuju motiviranost za postignućem, a samim time imaju izraženu potrebu za ostvarenjem uspjeha koje se ne odnosi samo na sportski uspjeh već i na uspjeh općenit (Busija,2017). Osim toga, prema istraživanju su dobiveni rezultati pokazali kako učenici koji su zadovoljni svojim sportskim uspjehom u manjoj mjeri zapostavljaju školu (Busija, 2017). Naime, učenici koji su ostvareni imaju motivaciju svoj organizirani sportski i školski plan slijediti, jer naprosto vide pozitivne rezultate svog rada. Na temelju rezultata jednog britanskog istraživanja rezultati su pokazali kako kod rekreativnog odnosno umjerene i snažne tjelesne



aktivnosti kod djece u dobi od 11 godina vidljivo je kako sport ima pozitivan utjecaj na njih. Što je veća aktivnost, veći je učinak u školi. Znanstvenici otkrili su posebno snažan utjecaj sporta kod djevojčica na njihov uspjeh u prirodnim predmetima. U tim predmetima djevojčice su posebno imale koristi od svojih sportskih aktivnosti u dobi od jedanaest godina. S obzirom na napore da se što više djevojčica i žena zainteresira za znanstvene predmete i profesije, to je posebno važan rezultat, napominju istraživači. Međutim, ta anketa prilikom tog istraživanja zabilježila je samo fizičku aktivnost i to u određenoj mjeri. Nije bilo podataka o sjedećim aktivnostima i njihovim mogućim učincima na školske rezultate. U daljnjim istraživanjima, naglašavaju kako se moguće složene veze između sportskih i sjedećih aktivnosti i njihov utjecaj na školske performanse moraju još istražiti (Dick-Pfaf, 2013). Isto tako u istraživanju Varešlija i Palić (2012) dobiveni rezultati pokazivali su kako su učenici koji pohađaju srednju školu imali znatno bolji opći uspjeh od onih koji nisu ništa trenirali. Razlika je vidljiva u tome što u istraživanju Varešlije i Palić (2012) su vidljivi razni uspjesi, dakle od ocjene nedovoljan do odličan, iako su prema rezultatima bolje uspjehe imali učenici koji se bave sportom. Prema tom istraživanju učenici koji se bave rekreativno sportom imaju drugačiji opći uspjeh od onih koji se bave aktivno sportom te oni koji se ne bave sportom uopće imaju drugačiji. Naime prema rezultatima istraživanja vidljivo je da učenici koji se nikako ne bave sportom, njih 20, što čini 29%, imaju sljedeći ostvareni uspjeh: nedovoljan 1 (1,4%), dovoljan 0, dobar 7 (10,1%), vrlo dobar 12 (17,4%), odličan 0. Učenici koji se bave aktivno sportom, njih 21, što čini 30,4%, imaju sljedeći ostvareni uspjeh: nedovoljan 1 (1,4%), dovoljan 1 (1,4%), dobar 5 (7,2%), vrlo dobar 11 (15,9%), odličan 3 (4,3%). Dok učenici koji se bave sportom rekreativno, njih 28, što čini 40,6%, imaju sljedeći ostvareni uspjeh: nedovoljan 3 (4,3%), dovoljan 1 (1,4%), dobar 5 (7,2%), vrlo dobar 12 (17,4%), odličan 7 (10,1%). Razlika je u tome što su učenici trećih i četvrtih razreda imali bolje rezultate, ali naravno takvi rezultati se pridaju količini i težini sadržaja koje određena dobna skupina treba savladati. Naravno u svemu postoje pojedinci koji ipak nešto lošije ostvaruju svoj uspjeh u školi. Pa se tako u ovom slučaju pojavio učenik četvrtog razreda koji ima ocjenu nedovoljan iz tjelesne i zdravstvene kulture. Zaključak jest taj da na temelju prethodno spomenutih istraživanja u svim dobnim skupinama bavljenje sportom povoljno utječe na školski uspjeh.

Prilikom daljnjeg istraživanja bilo bi zanimljivo ispitati situacije u kojima učenici postižu neke lošije rezultate. Odnosno trebalo bi kroz ispitivanje uvidjeti koji su to čimbenici koji dovode do djetetovog neuspjeha. Dakako zanimljivo bi bilo dublje ući u ispitivanje djece pa uspjeti dokučiti konkretno iz djetetovog iskustva koji su sve to razlozi odustajanja od sporta, lošijeg uspjeha u sportu i u školi. Osim toga, istraživanja, koja pokazuju koliko podrška djetetove okoline ima utjecaja na školu i sportski uspjeh, bi uvelike pridonijela poboljšanju svijesti ljudi koji igraju veliku ulogu u djetetovom cjelokupnom razvoju.

## **8. ZAKLJUČAK**

Naime na temelju cjelokupne teorije i istraživanja može se doći do zaključka kako je u današnjem suvremenom svijetu koji je okružen silnom tehnologijom i koji preferira sjedilački način života, malo ljudi pogotovo djece uključeno u neki sport. Potrebno je osvijestiti suvremeno društvo važnosti bavljenja sportom. Prvenstveno je važno osvijestiti mlade roditelje i usaditi im tu činjenicu kako bi oni prvi kao najveći čimbenici razvoja djetetovog života bili u mogućnosti još bolji posao napraviti tijekom odgoja svog vlastitog djeteta. Osim roditelja važnu ulogu u djetetovom odgoju ima također i školsko okruženje, stoga je potrebno provoditi tjelesnu aktivnost kroz nastavu tjelesne i zdravstvene kulture što je više moguće. Za pretpostaviti je dakle na temelju silnih istraživanja kako sport pozitivno utječe na cjelokupni uspjeh u školi što je još jedna činjenica zbog koje bi mnogi trebali krenuti u razmišljanje da se bave sportom.

Dakako pri osvješćivanju mladih o pozitivnim stranama sporta ima veliku ulogu i škola. S obzirom na to da djeca veliki dio svog dana provode u školi i sa svojim školskim prijateljima veća je mogućnost uključivanja ako im se prikaže mogućnost istoga. Također kroz druženje i utjecaj školskih prijatelja isto je moguće povećati broj učenika koji se bave sportom jer jedni druge potiču i kroz svoja osobna iskustva prenose zadovoljenje tjelesnom aktivnošću odnosno određenim sportom.

Djeca su najvažniji pripadnici društva i djeca su u najosjetljivijoj fazi svog života. Potrebno im je omogućiti što zdraviji način razvoja cjelokupnog organizma.

Omogućavajući im pristup sportu, uvelike pridonosimo djetetovom mentalnom i fizičkom zdravlju. Djeca kroz sport poboljšavaju svoje socijalne vještine, razvijaju se kao potpune osobe sa stavom i vlastitim mišljenjem, omogućava im se pristup različitim životnim iskustvima koje možda ne bi imali prilike iskusiti samo tijekom svog školovanja i u obiteljskom okruženju. Bavljenje sportom daje mogućnost djeci spoznati razne životne moralne vrijednosti i naučiti što je dobro, a što loše. Manja vjerojatnost jest da djeca koja se bave sportom od malena u svojoj zrelijoj fazi života krenu lošim putem jer im se kroz dugotrajno bavljenje sportom automatiziraju neki stavovi i mišljenja koja im uvelike mogu pomoći kad se nađu na raskrižju gdje trebaju odabrati kojim životnim putem krenuti. Osim toga takva djeca uvelike imaju sposobnost pomaganju drugima te samim time i svoje okruženje potaknuti da odaberu pravi put.

Djecu nikada ne treba prisiljavati ni na što, svi čimbenici koji imaju veliku ulogu u djetetovom životu trebaju ih s velikim oprezom poticati da nastave ići u dobrom smjeru. Nipošto se to ne smije ostvarivati stvarajući određeni pritisak na djecu jer bi takav pristup mogao dovesti do negativnog ishoda. Naime djeci je samo potrebno da ih njihova okolina tijekom bavljenja sportom i njihovog cjelokupnog razvoja ponekada usmjerava te navodi na zaključke koje sami trebaju spoznati. Citat koji vrijedi za sve roditelje, trenere i one koji imaju važnu ulogu u djetetovom životu glasi: „Najbolji učitelji su oni koji vam pokazuju kamo da pogledate, ali vam neće reći što trebate vidjeti“ (Alexandra K. Trenfor)

## PRILOZI

### Prilog 1

Treniraš li:

- a) timski sport                      b) individualni sport

Koji je to sport?

---

Kako si izabrao/la taj sport?

- a) sam/a sam izabrao/la                      b) roditelji su izabrali

Zašto baš taj sport? -

---

---

Veseliš li se odlasku na trening?

- a) da                      b) ne

Kako se osjećaš na treningu?

- a) ne baš dobro                      b) dobro                      c) odlično

Što te više veseli na treningu?

- a) druženje s prijateljima                      b) odrađivanje treninga

Voliš li se družiti s manjom grupom prijatelja ili većom grupom prijatelja?

- a) s manjom grupom prijatelja (1-3 prijatelja)  
b) s većom grupom prijatelja (3-nadalje)

Nakon što si počeo/la trenirati:

- a) imam više prijatelja  
b) imam manje prijatelja

Koliko vremena ti oduzima trening?

- a) jedva stižem učiti i pisati zadaće                      b) stižem učiti i pisati zadaće

Nakon treninga:

- a) imam bolju koncentraciju, puno bolje pamtim  
b) nemam snage ništa za školu raditi

Koju ocjenu imaš iz tjelesne i zdravstvene kulture?

- a) nedovoljan (1)  
b) dovoljan (2)  
c) dobar (3)

- d) vrlo dobar (4)
- e) odličan (5)

S kojom ocjenom prolaziš?

- a) nedovoljan (1)
- b) dovoljan (2)
- c) dobar (3)
- d) vrlo dobar (4)
- e) odličan (5)

## 9. LITERATURA

1. Ban Vlahek, B. (2019). *Utjecaj sporta u socijalizaciji djece na području grada Čakovca*. Preuzeto 03.08.2020.: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/mev%3A997>
2. Busija, S. (2017). *Stavovi učenika prema sportskim aktivnostima i njihova povezanost s uspjehom u školi*. (Neobjavljeni diplomski rad). Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Čakovec, Hrvatska.
3. Dick – Pfaf, C. (2013). *Langzeiteffekt: Spor verbessert Schulleistungen*. Preuzeto 28.07.2020.: [https://www.wissenschaft-aktuell.de/artikel/Langzeiteffekt\\_Sport\\_verbessert\\_Schulleistungen1771015589359.html](https://www.wissenschaft-aktuell.de/artikel/Langzeiteffekt_Sport_verbessert_Schulleistungen1771015589359.html)
4. Foretić, N. i Bjelajac, S. (2009). Odnos roditelja prema sportu u fazi sportske inicijacije. *Školski vjesnik*, 58, 209-223.
5. Gašparić, Z. (2015). *Utjecaj dodatne tjelesne aktivnosti na razvoj motoričkih sposobnosti učenica*. (Neobjavljeni diplomski rad). Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Petrinja, Hrvatska.
6. Goričanec Obadić, N. (2015). *Socijalizacija i sport: obitelj kao agens socijalizacije*. Preuzeto 03.08.2020.: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/mev%3A285>
7. Hrga, M. (2018). *Utjecaj izvannastavnih i izvanškolskih sportskih aktivnosti na motoričke sposobnosti učenika razredne nastave*. (Neobjavljeni diplomski rad). Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Osijek, Hrvatska.
8. Jurak, G., Strel, J., Kovač, M. (2009). Sportske aktivnosti i obrasci životnog stila slovenske djece i mladeži za vrijeme školskih praznika. *Metodika: časopis za teoriju i praksu metodika u predškolskom odgoju, školskoj i visokoškolskoj izobrazbi*, 10(2), 382-394.
9. Kos, Z. (2018). Uloga tjelesne aktivnosti u upravljanju stresom. *Sestrinski glasnik*, Vol. 23, 33-33.
10. Kristin, D. (2018). Sportske aktivnosti kao pomoć u socijalizaciji djece. *Ljetopis socijalnog rada*, 481-487.
11. Krljež, V. (2009). *Dijete i sport*. Preuzeto: 03.08.2020.: <https://www.bib.irb.hr/513581>
12. Kumrić, Z. (2019). *Razlozi bavljenja sportom iz perspektive djece aktivne u sportu*. (Neobjavljeni diplomski rad). Fakultet zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci, Rijeka, Hrvatska.
13. Lorger, M. (2011). *Sport i kvaliteta života mladih* (Neobjavljena doktorska disertacija). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, Hrvatska.
14. Lukić, M. (2004). *Elementi pedagogije športa i rekreacije*. Zagreb: ZiB Mladost.

15. Matijašević, M. (2017). *Izvanškolske sportske aktivnosti – pedagoška perspektiva*. (Neobjavljeni diplomski rad). Filozofski fakultet odsjeka za pedagogiju Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, Hrvatska.
16. Paranosić, V. (1982). *Psihologija sporta*. Beograd: Novinska, izdavačka propaganda r.o. „Partizan“ saveza za fizičku kulturu Jugoslavije.
17. Petošić, I. (2007). *Roditelji u sportu*. (Neobjavljeni diplomski rad). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, Hrvatska.
18. Rolf, K. (2020). *Sport und Sportentwicklung*. Preuzeto 29.07.2020.: <https://www.iat.eu/aktuell/veroeff/jahrbuch/jahrb07/13-rolff.pdf>
19. Sindik, J., Brnčić B. (2012) Psihološke dobrobiti sporta za djecu. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu* (Vol.3, str 91-94). Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu: Zagreb, Hrvatska.
20. Šiljković, Ž., Rajić, V., Bertić, D. (2007). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. *Odgovorne znanosti*, 9(2), 113-145.
21. Šimunić, V. i Barić, R. (2011). Motivacija za vježbanje povremenih rekreativnih vježbača: spolne razlike. *Hrvatski Športski vjesnik*, 19-25.
22. Škes, M. (2016). *Utjecaj tjelesne aktivnosti na školski uspjeh*. Preuzeto: 18.08.2020. : [http://www.stampar.hr/sites/default/files/Nabava/2016/node/add/dokumenti/utjecaj\\_tjelesne\\_aktivnosti\\_na\\_skolski\\_uspjeh.pdf](http://www.stampar.hr/sites/default/files/Nabava/2016/node/add/dokumenti/utjecaj_tjelesne_aktivnosti_na_skolski_uspjeh.pdf)
23. Terek, I. (2018). *Dijete i sport u suvremenom društvu*. (Neobjavljeni diplomski rad). Specijalistički diplomski stručni studij Menadžment turizma i sporta Međimurskog Veleučilišta u Čakovcu, Čakovec, Hrvatska.
24. Tomac, Z. (2019). Utječu li izvannastavne sportske aktivnosti na razvoj motoričkih vještina učenika primarnog obrazovanja. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, LXV, 123-129.
25. Tonkli, I. (2016). *Utjecaj dodatne tjelesne aktivnosti na efikasnost usvajanja motoričkih znanja*. (Neobjavljeni diplomski rad). Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, Hrvatska.
26. Zahtila, N. (2015). *Motorički razvoj djece predškolske dobi*. Preuzeto 03.08.2020.: <https://repositorij.unipu.hr/islandora/object/unipu:46>
27. Walter, N. (2014). *Lernmythen: Steigert Sport die Konzentration?*. Preuzeto: 29.07.2020.: <https://magazin.sofatutor.com/schueler/lernmythen-steigert-sport-die-konzentration/>

Ja, Andrea Hunček izjavljam kako sam samostalno izradila gore priloženi diplomski rad.