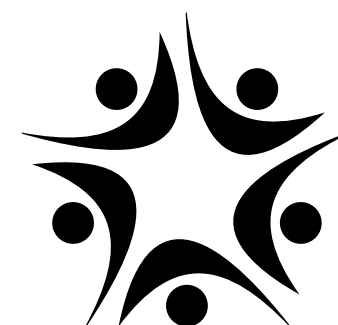


СПОРТ И БИЗНИС

Научни часопис

Број 4.



ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ
БЕОГРАД

Београд
април, 2018.

- abilities (perceptive, gnostic, scientific pedagogical work, modelling, programming, organizational, executive-operational, for observation, recording, and setting up of an information system, diagnosing and controlling, synthesizing and analysing, to make decisions and corrections)
 - capabilities (didactic, expressive, communication, specific pedagogical, specific creative, observation)
 - others (knowledge, morality, inspiration and understanding, intuition)

Coach's professional role has many other personal individual characteristics which originate from the personality of the coach.
- [3] Jošt, B. (1998). *Evalvacija in valorizacija športnih panog na osnovi ekspertnega modeliranja* (Zaključno poročilo na podprojektu z naslovom: Analiza izbranih socialno vrednostnih kazalcev trenerjev po posameznih športnih panogah). Ljubljana: Faculty of Sport, Inštitut za kineziologijo.

[4] Pustovrh, J. in Jost, B. (2010). Structural Analysis of Chosen Social Value Indicators of Coaches of Different Sports. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 17, 1, 85–91.

[5] Kajtna, T., Tušak, M. (2007). *Trener*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Faculty of Sport.

[6] Allaire, Y. (1985). *Theories of Organizational Culture*, Organization Studies, 6/2

LITERATURE

- [1] Krevsel, V. (1997). *Odbojka – Poklic športnega trenerja*. Ljubljana: Faculty of Sport.
- [2] Haralambos, M., Holborn, M. (1995). *Sociologija – teme i pogledi* (Izv.: Sociology – Themes and perspectives, fourth edition). Ljubljana: Državna založba Slovenije.

УТИЦАЈИ БАВЉЕЊА СПОРТОМ НА
ПСИХОФИЗИЧКИ РАЗВОЈ МЛАДИХ СПОРТИСТА

IMPACTS OF SPORTS ACTIVITIES ON
PSYCHO-PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUNG ATHLETES

АНА ГАВРИЛОВИЋ
Универзитет „Унион – Никола Тесла“, Факултет за спорт, Београд, anagavrilovic22@gmail.com

ИВАНКА ГАЈИЋ
Универзитет „Унион – Никола Тесла“, Факултет за спорт, Београд

Сажетак: Бављење спортом је далеко важније од било које друге активности младих јер има директан утицај на развој његове личности и самопоуздања, проналажење места у друштву, формирање тимског и лидерског потенцијала . За децу и омладину, спорт представља изванредну васпитно–социјалну активност која знатно може улепшати њихово одрастање и припремити их за улоге и одговорности у одраслом добу. Истраживања показују да бављење спортом може бити веома корисно и да подстиче одговорно социјално понашање, бољи школски успех, усвајање моралних вредности и навика здравог живљења. Спорт је за децу и младе шанса за учење. То је простор у коме се вежба за живот. Учествовање у спорту, а посебно тимским спортовима, младе учи тимском раду, лидерству, самодисциплини, одговорности, толеранцији, развија њихове вештине савладавања различитих проблема, учи их истрајности, поштовању ауторитета, развија радне навике, јача њихов карактер, самопоштовање и самопоуздање.

Игра и спорт су антрополошке константе детињства и младости. Деца и млади воле спорт због њега самог, због игре и узбуђења које им пружа, изазова надметања, задовољства учествовања, радости победе и туге пораза. Игра деци даје подстицај и физичку активност који су им потребни да развијају мозак за будуће учење. Кроз игру, деца истражују, измишљају и стварају. Она развијају друштвене вештине и начине размишљања, уче како да се изборе са осећањима, како да унапреде своје физичке способности и да открију сопствене капацитете. Дечја игра пружа чврсте основе за учење током читавог живота.

Кроз игру, рекреацију и спорт, деца и омладина уче да расуђују и критички мисле док изналазе решења за проблеме. Они унапређују дух пријатељства, солидарности и фер игре, уче се тимском раду, самодисциплини, поверењу, поштовању других, лидерству и вештинама савладавања проблема. Да би се деца развила у одговорне и брижне одрасле особе, ове активности су од пресудног значаја. Оне помажу младим људима у суочавању са изазовима и припремају их да преузму лидерске улоге у својим заједницама. Игре са правилима и неизбежан тимски рад имају важну улогу за децу школског узраста. Они им помажу да развију сопствене физичке вештине и да вежбају сарадњу, узајамно разумевање и логичко мишљење, уче их како се треба смењивати са члановима своје екипе, како треба делити, поштовати своје вршњаке и уважавати правила.

Кључне речи: Спорт, млади спортисти, утицај спорта на младе, физички утицај, утицај спорта на развој личности

Abstract: Engaging in sports activities is far more important than any other activity of young age because of the impact it has on young individuals, on the development of their personality, the self-awareness and place in the society, on the establishment of their team and leadership potential. For children and young people, sports are an exceptional educational and socializing activity, which can considerably enrich their growing up period and prepare them for their adult roles and responsibilities. The research has shown that taking active part in sports can be very beneficial and that it fosters responsible social behavior, better school performance, acquisition of moral values and healthy habits. Sport gives children and young people opportunity to learn. It is the way to practice their life. Participation in sports, in particular in team sports, teaches the young people about team work, leadership, self-discipline, responsibility, tolerance, it develops their problem solving skills, teaches them how to be persistent, to respect authority, to develop work habits, it strengthens their character, self-esteem and self-confidence.

Games and sports are anthropological constants of childhood and youth. Children and young people like sports for the simple fact that it is sports, for the game and the excitement resulting from it, for the challenge of competition, for the pleasure of taking part and for the joy of victory and the sadness of defeat. Playing games offers children the stimulus and the physical activity their brain needs for future learning. It is by playing that children explore, invent and create. They

develop social skills and ways of thinking, they learn how to handle their feelings, to improve their physical capabilities and to discover their own selves and their own capacities. Children’s game provides a solid basis for lifelong learning.

Through playing, recreation and sports, children and young people learn how to reason and think critically while finding solutions for problems. They improve their own spirit of friendship, solidarity and fair play, they learn team work, self-discipline, trust, respect of others, leadership and problem solving skills. In order for children to become as responsible and caring adults, these activities have predominant significance. They help young people face challenges and prepare them to take over leadership roles in their communities. Games with rules and inevitable team work have an important role in school childrens life. They help them to develop their own physical skills and practice cooperation, mutual understanding and logical thinking. They teach them how to shift roles between members of their own team, how to share, how to respect their peers while observing the rules.

Keywords: *Sport, young athletes, the influence of sports on young people, physical impact, the influence of sports on personality development*

1. УВОД¹

Потрага за личним идентитетом је у основи интересовања сваког адолесцената. Као истраживачи непознатог адолесценти експериментишу новим понашањима и испробавају нове могућности. Уз правилно усмеравање, они развијају вештине које су им потребне да постану одговорни и брижни када одрасту. Организовани спорт и физичка активност младима пружа могућност да се изразе, што је од пресудног значаја у процесу откривања. Они помажу адолесцентима да развијају вештине комуникације, преговарања и лидерства, као и да испитују и унапређују своје способности, чиме повећавају самопоуздање. Они помажу младима да успоставе везе са одраслима и између себе, чиме се ствара осећај заједништва и припадања.

Спорт по својој природи није ни добар ни лош. Истина, он има извнредан потенцијал да позитивно утиче на комплетан физички, психолошки и социјални развој деце, али има и своју тамну страну која се огледа у бројним ексцесима и непримереном понашању одраслих према деци спортистима. Иако се о негативним утицајима бављења спортом нерадо и мало говори, последице нестручног и непедagoшког рада тренера, као и великог притиска преамбициозних родитеља, могу бити врло озбиљне и забрињавајуће [1].

Бавећи се спортом, уз родитељску подршку и безусловну љубав, деца ће стећи знања и вештине корисне за будући живот: научиће како да се носе са победама и поразима, да поштују правила фер плеја и спортског понашања, изградиће добар спортски карактер, постати толерантнија и саосећајнија, стећи самопоштовање и сигурност, развити навике здравог живљења, постати успешнији и задовољнији чланови друштва [1].

„Једна од предности спорта јесте то што се млади повезују. Спорт помаже младима да отклањају разлике и решавају проблеме. Млади могу да промене своје ставове бавећи се спортом. Неки играчи који су били у бандама и наоружаним формацијама, користили

алкохол, пљачкали и силовали, сада су постали уважени спортисти и активни припадници друштва.” (Салах Хусеин Васуге, члан спортског клуба у Џохару, Сомалија)

Предмет рада је анализа позитивног и негативног утицаја спорта на развој младих спортиста.

Циљ рада је да се укаже на вишеструки позитиван утицај бављења спортом на психо-физички развој младих и његове улоге у развоју личности спортисте.

Основна хипотеза Х1 - Омасовљењем спортских активности добићемо физички здравију, социјално интелигентнију, способнију омладину, победничког духа и високих моралних вредности.

2. ПОЗИТИВАН УТИЦАЈ СПОРТА НА ПСИХОЛОШКИ РАЗВОЈ МЛАДИХ

Деца и млади воле спорт због њега самог, због игре и узбуђења које им пружа, изазова надметања, задовољства учествовања, радости победе и туге пораза. Игра деци даје подстицај и физичку активност који су им потребни да развијају мозак за будуће учење. Кроз игру, рекреацију и спорт деца и омладина уче да расуђују и критички мисле док изналазе решења за проблеме.

Млади спортисти кроз спорт негују дух пријатељства, солидарности и фер игре, уче се тимском раду, самодисциплини, поверењу, поштовању других, лидерству и вештинама савладавања проблема. Бављење спортом помаже младим људима у суочавању са изазовима и припрема их да преузму лидерске улоге у својим заједницама. Игре са правилима и неизбежан тимски рад имају важну улогу за децу школског узраста. Они им помажу да развију сопствене физичке вештине и да вежбају сарадњу, узајамно разумевање и логичко мишљење. Они их уче како се треба смењивати са члановима своје екипе, како треба делити заједничко, поштовати своје вршњаке и уважавати правила.

Истраживања показују да бављење спортом може бити веома корисно и да подстиче одговорно

социјално понашање, бољи школски успех, усвајање моралних вредности и навика здравог живљења. Спорт је простор у коме се вежба за живот.

3. ИСТРАЖИВАЊЕ

Узорак испитаника чинио је **141 ученик** мушког пола основних школа на Врачару. Испитаници су подељени у две групе, прву групу чинили су испитаници који се баве спортом три и више година (79), док су другу групу чинили испитаници који се не баве спортом (62). За утврђивање постуралног статуса коришћена је модификована метода Наполеона Воланског према Радисављевићу [2]. Приликом процењивања давале су се оцене: **оцена 0**, ако нема одступања; **оцена 1**, ако има извесних одступања и **оцена 2**, показује да је одступање изразито [3].

Статус ухрањености испитаника утврђен је индексом телесне масе (ИТМ, тј. БМИ). Индекс телесне масе израчунат је као однос телесне масе у килограмима и квадрата телесне висине изражене у метрима - БМИ=ТМ/ТВ2 - кг/м2 [4]. Испитана је процентуална заступљеност **постуралних поремећаја** кичменог стуба укупног узорка испитаника (*Кифоза, Лордоза, Кифо-лордоза, Равна леђа, Криласте лопатице, Лева грудна сколиоза, Десна грудна сколиоза, Лева слабинска сколиоза, Десна слабинска сколиоза, Лева грудно-слабинска сколиоза, Десна грудно-слабинска сколиоза, Компенза торна сколиоза*). Бројчана и процентуална заступљеност постуралних поремећаја грудног коша и доњих екстремитета укупног узорка испитаника (*Издубљене груди, Испупчене груди, Равне груди, „Х“ ноге, „О“ ноге, Хиперекстензија ногу, Равно стопало, Издубљено стопало*) Процентуална заступљеност категорија ухрањености укупног узорка испитаника. Процентуална заступљеност категорија ухрањености испитаника који се баве спортом и неспортиста. Процентуална заступљеност држања лопатица испитаника који се баве фудбалом и неспортиста.

4. ДИСКУСИЈА

На основу добијених резултата у овом истрађивању моће се закључити да се најчешће јављају постурални поремећаји криласте лопатице, равно стопало и „Х“ ноге и код спортиста и код неспортиста. Статистички значајне разлике између фудбалера и неспортиста нађене су код постуралног поремећаја криласте лопатице. Тако добијени резултати показују значајан проценат овог постуралног поремећаја и код неспортиста. Већи проценат неспортиста је имао лоше или изразито лоше држање лопатица. Што се тиче ухрањености испитаника, највећи проценат чине нормално ухрањени испитаници, затим прекомерно ухрањени, гојазни, па неухрањени.

Када се упореде спортисти и неспортисти, већи проценат чине нормално ухрањени спортисти, док је више прекомерно гојазних и гојазних испитаника који се не баве спортом. Испитаници који се активно баве спортом не разликују се од њихових вршњака који се не баве спортом у погледу висине тела, међутим, њихов индекс телесне масе (БМИ) је значајно нижи, што се поклапа са резултатима добијеним у овом истраживању.

4.1. Закључци истраживања

Повећана физичка активност деце обично резултира нижом телесном масом и нижим индексом телесне масе, што је потврђено од стране антропометријских мерења у овом истраживању. За узврат, низак ниво физичке активности доводи до прекомерне ухрањености и гојазности. Деца која се баве спортом имају значајно боље држање тела и мање последичних деформитета у односу на вршњаке који нису спортисти.

5. КОРИСТИ ОД БАВЉЕЊА СПОРТОМ КОД ДЕЦЕ И МЛАДИХ

Објективне предности учешћа у спорту за децу и адолесценте су бројне и обухватају више домена, укључујући физички, физиолошки и друштвени развој. Пре свега, учешће у спорту подстиче снажну физичку активност и потрошњу енергије. Због седентарног животног стила гојазности у детињству се утростручила што може довести до дугорочних здравствених последица, укључујући дијабетес, болести срца, висок крвни притисак, рак, астму, мишићносkeletalну дисфункцију и бол.... Истраживања су показала да је гојазност у детињству добар предиктор гојазности одраслих особа [5] и процењује се да ће једна трећина деце рођена после 2000. године добити дијабетес у неком тренутку у свог живота због тенденције смањења физичке активности и претежно седалног начина живота уз рачунар [6]. Показало се да организовани спортови помажу у прекиду злогласног циклуса неактивности и нездравог начина живота побољшавајући потрошњу калорија, повећавајући вријеме одвојено од забавних медија и минимизирање непотребних лоших навика као што су конзумирање грицкалица. Савремени животни стил запослених родитеља довео је до појаве феномена “оброка у покрету”, тј. брзе хране, веома често велике калоријске вредности са много масти и шећера. Поред промовисања кретања, омладински спортови пружају место за учење, вежбање и развој основних моторичких вештина. Успешно стицање моторичке способности у младости побољшава вероватноћу будућег успешног учешћа у тој активности у одраслом добу [7]. Центар за Контрола болести је доказао позитивну корелацију између ученика који су учествовали у високим нивоима физичке активности и побољшаног академског постигнућа, смањио се ризик од

¹ Рад је излаган на Конференцији „Спорт, здравље, животна средина“, 24.11.2017. у Београду



срчаних болести и дијабетеса, побољшао контролу телесне тежине и мање психолошких дисфункција. [8] И обратно, деца која су гојазна често имају слабији квалитет живота, потешкоће у учењу, смањено самопоуздање и изложена су друштвеној дискриминацији [9,10].

Поред тога што утиче на физичко здравље и отклањање негативних последица гојазности, учешће младих у спорту може такође утицати на друго високоризично понашање дечака и девојчица. И мушки и женски спортисти у веома малом проценту упражњавају лоше навике као што су пушење, конзумирање алкохола и узимање дроге [11].

Године 2009. Фондација за женске спортове објавила је ажурирану верзију “Њен живот зависи од тога”, истраживачки пројекат заснован на доказима који наглашава важну улогу коју физичка активност и спорт играју у животу дјевојчица и жена. Овај извјештај наглашава предности у погледу здравља и благостања које су искусиле физички активне девојке. Промовисање вежбања код младих жена је пресудно јер већина девојака не предузима препоручени ниво дневне телесне активности [12]. Позитивне здравствене користи за физички активне младе девојке од повећане физичке активности и учешћа у спорту укључују смањени ризик за развој рака дојке, остеопорозе, срчане болести и гојазност, смањује стопу тинејџерске трудноће, вођење незаштићених сексуалних односа, пушење, употребу дрога и далеко је мања стопа самоубиства [11]. Дјевојчице које учествују у спорту мање су депресивне, имају веће академске циљеве, веће самопоуздање и бољу слику сопственог тела [10].

5.1 Физичке користи од бављења спортом код деце

- Побољшава спремност, снагу, флексибилност и координацију.
- Побољшава опште здравље и помаже контроли телесне тежине.
- Развија широк опсег моторичких способности.
- Формира здрава понашања која ће остати током целог живота [1].

Социјалне добробити од бављења спортом код деце:

- Развија вештине комуникације и унапређује међуљудске односе.
- Развија вештине руковођења и сарадње.
- Ствара трајна пријатељства.
- Повећава спремност за прихватање одговорности и обавеза.
- Учи организационим вештинама, несебичности и спремности да се дели са другима.
- Развија радне навике.
- Развија спортско понашање, фер плеј и спортски карактер
- Учи како се носити са победама и поразима.
- Омогућава формирање и развијање одговорности за преузимање ризика [1].

5.2 Личне добробити од бављења спортом код деце

- Уживање и забава (у игри, дружењу, такмичењу, изазовима).
- Унапређује (побољшава и повећава) самопоштовање и самопоуздање.
- Побољшава способност концентрације и пажње; олакшава постизање бољих резултата у школи.
- Учи самодисциплини, залагању, истрајности и одговорности.
- Развија моралне врлине – поштење, искреност, правичност, емпатичност, великодушност, поштовање других.
- Развија оријентацију на постигнуће и максимално коришћење личних потенцијала.
- Развија способност моралног резоновања и одлучивања.
- Учи како да се носи са притисцима и стресом.
- Подстиче понашања која су повезана са здрављем, нпр. навике правилне исхране, редовног вежбања.
- Смањује вероватноћу формирања нездравих навика као што је пушење, конзумирање алкохола или дроге [1].

5.3 Добробити за родитеље

- Више се укључују у живот деце тако што са њима деле више њиховог искуства.
- Схватају да се њихова деца забављају, да су активна и здрава.
- У сваком тренутку знају где су им деца, да су на сигурном, под контролом одраслих стручњака, да су безбедна, да уче и да се забављају.
- Бављење спортом подразумева здравију децу, а то значи и смањење трошкова њиховог лечења.
- Деца која се баве спортом снажније су оријентисана на постигнуће
- Деца која се баве спортом стичу веће обаразовање и имају боље школске оцене
- Спорт помаже у развоју навика здравог понашања које подстичу дужи и здравији живот и опште благостање
- Спорт је средство превенције асоцијалних облика понашања као што је делинквенција, криминал, агресивност, удруживање у криминалне групе итд. [1].

6. ЗАКЉУЧАК

Потребно је да се деца активно укључе у физичке активности, и то што раније како би се радило на превенцији и отклањању гојазности, неухрањености и постуралних поремећаја.

Стога је потребно едуковати и децу и родитеље о значају различитих физичких активности и њених позитивних ефеката на целокупан раст, развој и здравље деце.

Спорт и рекреација треба да буду основни део живота деце, упркос узнемиравајућим знацима у омладинској спортској култури. Спорт пружа средство за физичку активност, развијање пријатељства и учење развојних вештина у свим доменима. У тренутном окружењу гојазности у детињству, подстицање активности је од виталног значаја за здравље и добробит деце. Многе здравствене предности за децу свих узраста који учествују у свакодневној физичкој активности су добро документовани. Организовани омладински спортови, када су фокусирани на основе, а ту спада забава, дружење, игра олакшавају физичку активност уз пружање ужитка за младе спортисте. Подстицање позитивног омладинског спортског искуства је акумулација више фактора, односно усклађивање спремности детета са захтевима спорта, позитивног понашања од тренера и родитеља, реалистичног постављања циљева и одговарајућих метода за смањење и управљање повредама.

Смањивање спортског исцрпљивања је неопходно за одржавање спортског учешћа и омогућавање физичке активности у одраслом добу. Изазови са којима се суочавају одрасли спортисти препознају потребу да се олакшају промене у спортској култури омладине Чини се да је нагласак на забави док се успоставља равнотежа између физичке кондиције, психолошког благостања и доживотних часова за здрав и активан животни стил суштински важан за успех.

Омасовљењу спорта за младе, неопходна је сарадња између родитеља, тренера, наставника, здравствених радника, лидера заједнице и политичара. Као друштво морамо промијенити филозофију омладинског спорта од негативног окружења до позитивног у којем већина деце може успети, имати користи и одржати своје учешће у спорту. Организовано учешће у спорту мора бити доступно свим младим људима, без обзира на пол или социоекономски статус.

Омладински спортови морају у основи имати забаву и максимизирати физички, психолошки и друштвени развој за своје учеснике. Политика и смернице којима се успоставља оквир за омладински спорт треба имплементирати на основу научних сазнања, успостављање неке формалне врсте Државно законодавство може помоћи у побољшању безбедности у спорту за младе спортисте обезбеђивањем одговарајућег оквира за учешће у омладинским спортовима.

ЛИТЕРАТУРА:

- [1] Бачанац Љ., Петровић Н., Манојловић Н.,(2009). *Приручник за родитеље младих спортиста*. Београд: Портал Београд, стр.6.
- [2] [2] Радисављевић, М. (2001). *Корективна гимнастика са основама кинезитерапије*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања
- [3] Живковић, Д. (2000). *Теорија и методика корективне гимнастике*. Ниш: СИА
- [4] Медвед, Р. (1987). *Спортска медицина*. Загреб: ЈУМЕНА
- [5] Hedstrom R, Gould D. Research (2004). Youth Sports: Critical Issues Status, White Paper Summaries of the Existing Literature East Lansing, MI: Institute for the Study of Youth Sports, Michigan State University; <http://www.educ.msu.edu/ysi/project/CriticalIssuesYouthSports.pdf>
- [6] Whitaker RC, Wright JA, Pepe MS, Seidel KD, Dietz WH. (1997). Predicting obesity in young adulthood from childhood and parental obesity. N Engl J Med; 33:869–873.
- [7] Loprinzi PD, Cardinal BJ, Loprinzi KL, Lee H. (2012). Benefits and environmental determinants of physical activity in children and adolescents. Obes Facts; 5:597–610.
- [8] Ullrich-French S, McDonough MH, Smith AL. (2012). Social connection and psychological outcomes in a physical activity-based youth development setting. Res Q Exerc Sport; 83:431–441.
- [9] LetsMove.org Learn the facts <http://www.letsmove.gov/learn-facts/epidemic-childhood-obesity>
- [10] Women’s Sports and Fitness Facts and Statistics Women’s Sports Foundation, Benefits of sport: the universal truths <http://www.womenssportsfoundation.org/home/she-network/health/benefits-of-sport-the-universal-truths>
- [11] Pate RR, Trost SG, Levin S, Dowda M. (2000). Sports participation and health-related behaviors among US youth. Arch Pediatr Adolesc Med.;154:904–911.
- [12] Staurowsky EJ, DeSousa MJ, Ducher G, et al. (2009). Her Life Depends On It II: Sport, Physical Activity, and the Health and Well-Being of American Girls and Women. East Meadow, NY: Women’s Sports Foundation

Библиографија:

- UNICEF. *Sport, rekreacija i igra. str. 4-5* <http://www.unicef.rs/files/SPORT,%20REKREACIJA%20I%20IGRA.pdf>