

Сандра Р. Милановић

Јелена С. Јанчић

Универзитет у Крагујевцу

Факултет педагошких наука у Јагодини

Катедра за дидактичко-методичке науке

Рада К. Петровић Шумар

ОШ „17. октобар”, Јагодина

УДК 159.923.2:355.233.2:796/799

DOI 10.46793/Uzdanica20.S.277M

Оригинални научни рад

Примљен: 1. децембар 2023.

Прихваћен: 5. фебруар 2024.

УТИЦАЈ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА У ФОРМИРАЊУ ПРЕДСТАВЕ О СЕБИ КОД ДЕЦЕ У РАНОЈ АДОЛЕСЦЕНЦИЈИ

Апстракт: Представа о себи се може дефинисати као слика о себи, тј. свест о себи. Она представља менталну слику самога себе, субјективни доживљај властитог „ја” и личну перцепцију себе.

Циљ истраживања које ће бити представљено у овом раду био је да утврди на који начин и колико је развијена представа о сопственом телу код ученика раног адолесцентног узраста, с обзиром на степен ангажовања у настави физичког васпитања и спорту. Истраживање је реализовано на узорку од 172 ученика од петог до осмог разреда ОШ „17. октобар” у Јагодини, у првом полугодишту школске 2023/24. године. За потребе истраживања коришћен је упитник сачињен од 13 питања – 10 тврдњи које у себи садрже скалу процене од 1 до 5 (1 – *не слажем се*, 2 – *малим делом се слажем*, 3 – *донекле се слажем*, 4 – *прејезично се слажем* и 5 – *још јаче се слажем*) и два питања отвореног типа. Истраживањем је утврђено да ученици још немају до краја формиран селф-концепт и углавном себе гледају кроз телесне недостатке (бубуљице, танке или дебеле ноге, велики нос...). Резултати истраживања указују на то да су ученици који се баве спортом задовољнији својим спољашњим изгледом и сигурније се осећају у друштву својих вршњака и не би ништа мењали у односу на своје тело. Већина воли да иде на тренинге, а последица редовног упражњавања тренинга је и психичко благостање, које се одражава кроз стабилније реаговање у конфликтним ситуацијама. Ученици прихватају спорт као саставни део свог слободног времена. Овим истраживањем је потврђено да спорт и физичко васпитање позитивно утичу на прихватање сопственог физичког изгледа. Највећи део ученика преферира колективни спорт, што указује на успешан процес социјализације код деце основношколског узраста. Забрињава чињеница да опада проценат заинтересованих за предмет Физичко васпитање у основној школи и зато је пројекат Министарства здравља, Министарства просвете и Министарства спорта под називом „Свако дете има право да одраста здраво” почетни корак у омасовљењу спорта.

Кључне речи: представа о себи, физичко васпитање, спорт, ученици.

УВОД

Свако од нас има своју представу о себи. Без обзира на то колико је наш појам о себи у складу са стварношћу, он нас води из дана у дан и снажно утиче на све што радимо, од неважних ствари до животних одлука.

Представа о себи има четири димензије: перцептуалну (ментална представа коју појединац има у вези са изгледом и функцијом тела), когнитивну (односи се на мисли, уверења и процену изгледа и функције тела и укључује незадовољство или задовољство сопственим изгледом), афективну (представља осећања и емоције које појединци доживљавају у односу на изглед и функцију свог тела) и бихејвиоралну (одлуке и поступци појединца који су засновани на њиховим перцепцијама, спознајама и емоцијама у вези са њиховим изгледом и функцијом) (Cash & Smolak, 2011).

Представа о сопственом телу представља мишљење и осећање о сопственом телу. Представа о себи може бити реална и нереална. За човека који може да процени себе, зна своје способности, зна своје особине и карактеристике, колико је цењен у друштву, какав углед има и слично можемо рећи да има реалну представу о себи. Представа о сопственом телу може бити реална, потцењена и прецењена. Постоје особе које имају складно тело, пропорционално, али себе доживљавају као нескладне или ружне, особе које пате од поремећаја анорексије које себе стално доживљавају превише гојазним, здраве и снажне особе које створе слику о себи да су слабашне и болесне, као и особе које своје физичке несавршености не примећују и саме себе идеализују, не примећују да су ниских способности и себе процењују веома високо.

Нереална представа о себи може настати у најранијем добу личности. На дете велики утицај могу имати особе са којима одраста, најпре мајка, отац, а затим и остали чланови породице. Постоје родитељи који потцењују и ниподаштавају своје дете и стално су незадовољни, а са друге стране постоје и они који не виде ограничења своје деце, који су нереални у очекивању успеха своје деце која нису у стању да испуне жеље својих родитеља. Код оба типа деце створиће се нереална представа о себи јер ће стално бити суочена са неуспехом па ће себе доживети мање вредним, безвредним (Milovanović, 2014).

Представа о себи може бити позитивна и негативна. Позитивна представа о себи води ка конструктивном и социјално пожељном понашању, док негативна може довести до девијантног, социјално неадекватног понашања. Позитивна представа о себи мотивишућа је и настаје као последица задовољавања личних стандарда. За разлику од ње, негативна представа о себи може довести до деструктивног понашања или одустајања од самога себе.

Представа о телу може умногоме утицати на самопоштовање. Самопоштовање се односи на начин на који вреднујемо оно што радимо и постижемо и може да буде високо и ниско. Особе које имају високо самопоштовање

углавном су задовољне собом и способне су да прихвате и извуку поуку из својих грешака, одговорне су и пуне идеја, не одбијају туђу помоћ и нису претерано забринуте због неуспеха. Такве особе увек теже ка остварењу својих циљева. Поштују себе и друге, траже нова искуства и изазове и поставаљају себи теже циљеве. Особе које имају ниско самопоштовање гледају на себе као на особу која је мање способна од других, мање интелигентна од других, мање вредна у сваком погледу, и интелектуалном и физичком. Оне су незадовољне изгледом, сматрају себе непривлачним и неатрактивним, инфериорним у сваком погледу у односу на друге.

Самопоштовање се изграђује дуго и полако од раног детињства, на основу повратних информација које добијамо од родитеља, васпитача, другова, учитеља, наставника, као и на основу понашања других људи према нама. Родитељи су први и главни покретачи стварања слике о себи и доприносе на тај начин што воде бригу о деци, дају им емотивну топлину, прихватају дете, уважавају његове карактеристике, његове потребе, интересе. То се одражава на дете, које ће бити бољег физичког и здравственог стања, отпорније на стрес, задовољно собом, имати веру у себе, позитиван однос према другима и бити спремно да изрази своје мишљење. Дете се осећа добро, има позитивну представу о себи јер себе доживљава као способно, сигурно, цењено, вољено, самостално, морално и прихваћено биће. Са друге стране, дете које се не осећа добро и има негативан селф-концепт о себи одбачено је, неспособно, сумња у себе, несигурно је, невољно, зависно и осећа се лоше.

У периоду адолесценције развој представе о себи расте. Током овог периода варијације самопоштовања нису необична појава. На узрасту од 11 до 13 година когнитивни развој повећава свесност о сопственим психичким карактеристикама које у себи носе супротности, али тек на узрасту од 14 до 16 година те супротности изазивају унутрашњи конфликт (Орачић, 1995). Адолесценти могу бити веома узнемирени због ових противречности, па их повремено обузима осећање интензивне патње.

У сваком периоду одрастања и развоја представа о себи се мења, од претежно конкретних физичких атрибута до апстрактних психолошких атрибута.

ДОСАДАШЊА ИСТРАЖИВАЊА

Физичко васпитање се сматра повољним контекстом за остваривање значајних образовних исхода и промоцију физичке активности код деце и младих. Реални донети наставе физичког васпитања умногоме зависе од мотивације ученика (Ђорђић и Тубић, 2010).

Препоручена физичка активност код деце, према Светској здравственој организацији, треба да буде најмање сат времена дневно (WHO, 2020).

Физичко васпитање са по три часа недељно у трајању од 45 минута не може деци да обезбеди препоручене дневне дозе физичке активности, али зато може да утиче на интересовање и мотивацију код деце за бављењем физичком активношћу или спортом.

Интересовање и учествовање на часовима физичког васпитања опадају са узрастом, где у адолесцентском периоду на часовима физичког васпитања учествује само 24% ученика и процентуално већи број ученика у односу на ученице (Ђорђевић и Тубић, 2010).

Добробити физичке активности су познате и научно доказане: јаче срце, јаче кости, већи капацитет плућа, превенција прекомерне тежине и гојазности, оптимални ниво шећера и масти у крви, превенција повећаног крвног притиска и дијабетеса, превенција рака, психичко благостање, боља меморија, развијање социјалних веза, повећање капацитета пажње, превенција депресије и слично (WHO, 2020).

Поред свих наведених добробити физичке активности, истраживања показују да ниво физичке активности опада стално са годинама у просеку од 7% годишње (Dumith et al., 2011). Физичко васпитање као школски предмет има кључну улогу у унапређивању физичке активности код деце (Shephard & Trudeau, 2000) и једини је школски предмет који децу припрема за здрав живот у утиче како на физички тако и на ментални развој.

Седентарни начин живота је све заступљенији код деце школског узраста. Деца су све више технолошки писмена, од најранијег детињства су им доступни рачунари, мобилни телефони, таблети, на којима проводе своје слободно време гледајући разне садржаје, играјући игрице или проводећи време на друштвеним мрежама. Дете гледа шта раде одрасли из његовог окружења и учи по моделу имитације, те долазимо до тога да животи деце све више почињу да изгледају као животи одраслих (Ortega et al., 2008).

Светска здравствена организација истиче да начин седентарног живљења не доводи само до повећања масноће, лошијег кардиометаболичког здравља, лоше кондиције и смањења времена сна, већ доводи и до проблема са понашањем, највише просоцијалним (WHO, 2020).

Лоше просоцијално понашање деце доводи до тога да она не могу да се укључе у заједнички рад, нису саосећајна, тешко склапају пријатељства, не умеју да разумеју и реше проблем пред којим се нађу, не солидарису се са другима, не понашају се на друштвено прихватљив начин.

Учитељи, а касније наставници и професори физичког васпитања, треба да мотивишу и заинтересују ученике за бављење физичком активношћу јер је мало вероватно да ће ученици који нису заинтересовани за часове физичког васпитања своје слободно време провести у бављењу физичким активностима.

Часови физичког васпитања представљају погодно место за ефикасне интервенције како би се повећала свест о позитивној представи о свом телу.

Истраживањем које је обавила ауторка Фоли Давелар (Foley Davelaar, 2021) открвено је да деца до 7 година немају страх од учешћа на спортским такмичењима јер физичка компетенција и представа о свом телу код њих немају утицај. Деца између 7 и 10 година већ почињу да опажају своје вештине и да се упоређују са својим вршњацима. Након 12. године почињу задиркивања на основу физичког изгледа и питања родне идентификације, која могу бити исцрпљујућа и узрок одустајања од спорта и физичке активности. Што су деца старија, физички изглед, ВМІ и физичка компетенција постају све већи фактори одустајања од спорта, при чему представа о себи и сопственом телу игра значајну улогу код адолесцената.

Аутори Ђорђевић и Тубић (2010) указују да је мотивација код ученика веома битна и да реални домети наставе физичког васпитања зависе од ученичке мотивације. Емпиријска провера теоријских поставки указала је на постојање типичних мотивационих профила ученика у настави физичког васпитања, базичне психолошке потребе као медијаторе утицаја социјалних и интраперсоналних фактора на мотивацију ученика, те важност мотивационе климе, циљних оријентација ученика и наставног стила на самоодређеност понашања ученика у настави физичког васпитања. Дидактичко-методичке импликације односе се на потребу развијања флексибилнијег курикулума физичког васпитања, подстицање мотивационе климе, циљних оријентација усмерених на задатак и опажене кретне компетенције ученика.

Павловић и сарадници (2023) су истраживали корелацију мотивације и селф-концепта са физичком активношћу ученика млађег школског узраста, као и ниво предвиђања мотивације и физичког селф-концепта са физичком активношћу ученика на часовима физичког васпитања. Узорак испитаника чинило је 411 ученика трећег и четвртог разреда са територије Златиборског округа. Откривено је да физичка активност дечака и девојчица зависи од варијабли предиктора мотивације. Идентификована је мотивација као најважнија одредница физичке активности, а она је била различита за дечаке и девојчице. Стога наставу физичког васпитања за ученике млађег школског узраста треба конципирати стварањем мотивационе климе, у циљу подстицања физичке активности.

Селф-концепт или појам о себи развија се на веома раном узрасту, када деца у потпуности развијају свест о властитој вредности (самопоштовање и самовредновање). Селф-концепт представља доживљај себе, односно слику о себи. Представља доживљај властитог тела, опажај својих психолошких и социјалних карактеристика, као и моралне, емоционалне и сексуалне компоненте ове структуре. Код деце основа појма о себи изграђује се на раном узрасту, с првим контактима са својим телом и својом околином. На развој појма о себи значајно делују како карактеристике личности појединца тако и одлике окружења у коме особа одраста – породица, школа, вршњаци

и све друге важне особе у великој мери обликују појам о себи (Грубор и др., 2009; Лазаревић и др., 2008; Zotović, 2005).

Селф-концепт поред свега наведеног представља и различите вредносне ставове које заузимамо за себе као што су самопоштовање, самоефикасност, самопоуздање и слично, али се такође односи и на укупну когницију, физичке карактеристике, уверења која особа има о себи, шта зна о себи.

Из многобројних истраживања може се закључити да се селф-концепт изграђује не само на часовима физичког васпитања, него и кроз активно бављење спортом.

Лазаревић и сарадници (2008) су приказали резултате истраживања релација физичког селф-концепта и физичког вежбања ученика основне школе. Циљ истраживања био је да се испитају карактеристике физичког селф-концепта ученика основне школе, с обзиром на степен ангажовања у физичком вежбању и спорту, да ли се испољавају полне разлике у карактеристикама физичког селф-концепта ученика, као и релације физичког селф-концепта и физичког вежбања унутар полних група, с обзиром на степен ангажовања у физичком вежбању и спорту. Истраживање је реализовано на узорку од 469 ученика основне школе (225 дечака и 244 девојчице), од шестог до осмог разреда. Резултати указују на постојање статистички значајних разлика у карактеристикама физичког селф-концепта у корист групе ученика која је, поред наставе физичког васпитања, додатно ангажована у физичком вежбању и спорту. Постојале су и разлике у појединим карактеристикама физичког селф-концепта између дечака и девојчица, а резултати такође указују на веће разлике у карактеристикама физичког селф-концепта у узорку девојчица у односу на дечаке, када се посматра степен њиховог ангажовања у физичком вежбању и спорту.

МЕТОДОЛОГИЈА ИСТРАЖИВАЊА

Предмет нашег истраживања био је утицај спорта и физичког васпитања на формирање представе о телу код деце у раној адолесценцији.

Проблем нашег истраживања било је питање да ли деца у раној адолесценцији редовним бављењем спортом и редовним присуством часовима физичког васпитања формирају бољу представу о телу.

Циљ нашег истраживања био је да код ученика раног адолесцентног узраста утврдимо на који начин и колико је развијена представа о сопственом телу, с обзиром на степен ангажовања у настави физичког васпитања и спорту.

На основу циља постављени су следећи истраживачки задаци:

1. Утврдити ставове испитаника о значају физичке активности и бављења спортом;

2. Испитати да ли ставови испитаника о значају физичке активности и бављења спортом утичу на представу о себи и свом телу.

Истраживање је трансверзалног карактера, реализовано у првом полугодишту 2023/2024. године у Основној школи „17. октобар” у Јагодини. У оквиру истраживања формулисани су следећи задаци: 1) сачинити инструмент истраживања; 2) реализовати истраживање на планираном узорку; 3) утврдити који ученици се баве спортом; 4) добијене резултате приказати графички и табеларно.

УЗОРАК ИСПИТАНИКА

Истраживање је реализовано у ОШ „17. октобар” у Јагодини, на узорку од 172 испитаника раног адолесцентног узраста, од 11 до 15 година. Сprovedено је у првом полугодишту 2023/2024. године уз претходну сагласност родитеља и школе, а у сарадњи са психологом школе.

УЗОРАК ВАРИЈАБЛИ

За потребе истраживања креиран је упитник који се састојао из два дела. Први део упитника садржао је кратак опис и циљ истраживања. Сви испитаници су учествовали добровољно у истраживању, уз сагласност родитеља, а од њих се тражило да пре попуњавања упитника назначе да ли су сагласни да се сви добијени подаци могу анонимно обрадити и презентовати у облику научноистраживачког рада. Други део упитника садржао је Ликертову скалу ставова, којом је представљено 10 тврдњи о физичком васпитању и спорту и три питања отвореног типа. Упитник је носио назив *Са сјорџом на њи*, а испитаници су га, након добијања упутстава, попуњавали на редовним часовима физичког васпитања. Примењени упитник је садржао 13 питања на које су испитаници давали своје одговоре путем Ликертове скале. Коришћена је петостепена скала за 10 тврдњи, где су испитаници исказивали своје слагање или неслагање са изнетим тврдњама и три питања отвореног типа.

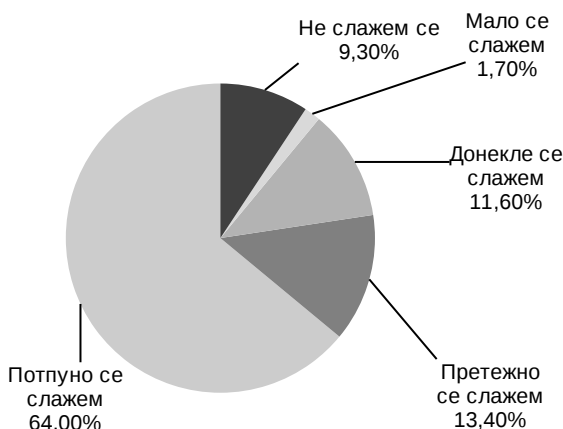
СТАТИСТИЧКА ОБРАДА ПОДАТАКА

Добијени резултати представљени су графички и процентуално, а обрађени су статистичким пакетом SPSS for Windows. У обради података добијених емпиријским истраживањем урађена је дескриптивна статистика.

РЕЗУЛТАТИ ИСТРАЖИВАЊА СА ДИСКУСИЈОМ

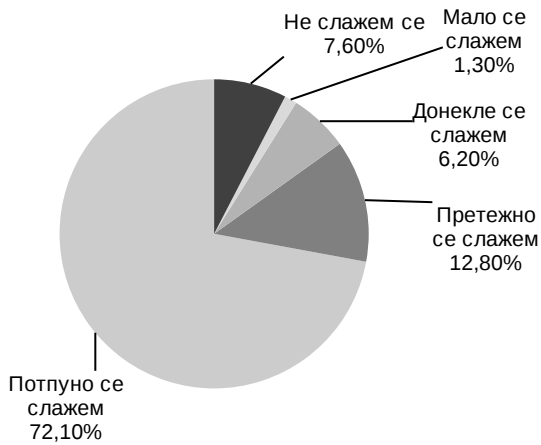
Резултати истраживања биће приказани процентуално и помоћу графикана уз анализу добијених резултата.

Графикон 1. Одговори испитаника на тврдњу *Редовно тренирам спорти*



На ову тврдњу су одговорили сви испитаници (укупно 172): 64% је одговорило да редовно тренира, 13,4% претежно се слаже са понуђеном тврдњом, 11,6% повремено тренира, 1,7% ретко, док 9,3% ученика не тренира ниједан спорт. Са обзиром на узраст у којем се налазе ученици може се рећи да је незадовољавајући проценат ученика који редовно тренирају. Забрињава бројка од 9,3% који се не баве ниједним спортом.

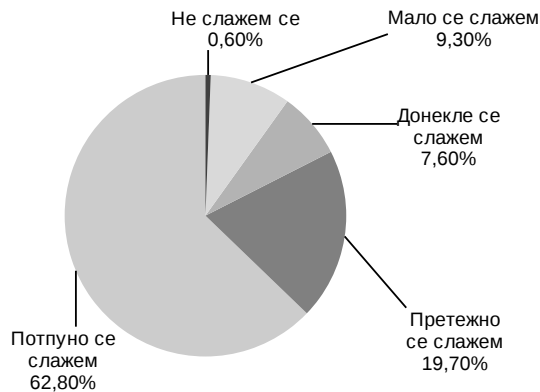
Графикон 2. Одговори испитаника на тврдњу *Волим да идем на тренинге*



На основу Графикона 2 констатујемо да је на тврдњу *Волим да идем на тренинге* 72,1% испитаника одговорило да се потпуно слаже, 12,8% претежно се слаже, 6,2% се слаже донекле, 1,3% се слаже малим делом, док 7,6% ученика изражава неслагање са тврдњом. Дакле, од укупног броја анкетираних ученика 112 воли да иде на тренинге, док њих 12 уопште не воли да иде на тренинге. Ово показује да је већина ученика мотивисана за бављење неким спортом.

Учитељи, а касније наставници и професори физичког васпитања, треба да мотивишу и заинтересују ученике за бављењем физичком активношћу јер је мало вероватно да ће ученици који нису заинтересовани за часове физичког васпитања своје слободно време провести у бављењу физичким активностима или спортом.

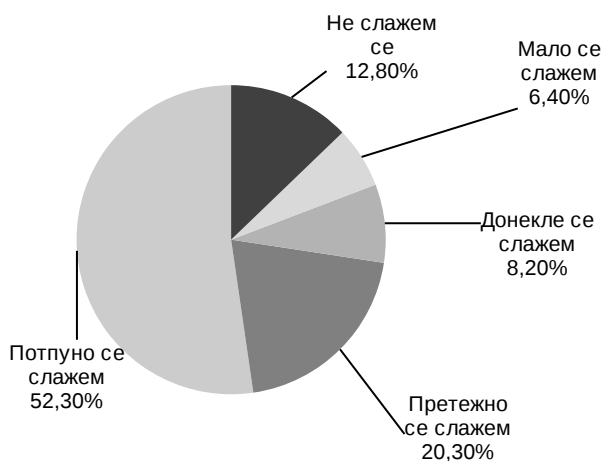
Графикон 3. Одговори испитаника на тврдњу *После тренинга осећам се пријатно*



Од укупног броја анкетираних испитаника 62,8% се осећа пријатно, 19,7% се осећа делимично пријатно после тренинга, 7,6% донекле се осећа пријатно, 0,6% негира тврдњу да се после тренинга осећа пријатно. Скоро 91,1% испитаника осећа пријатност после тренинга, што се може објаснити високом мотивацијом да се баве спортом.

Познато је да спортске активности позитивно утичу на физички, психички и социјални развој детета. Кроз спортске активности деца се међусобно зближавају и друже, осећају се прихваћено и тако изграђују селф-концепт.

Графикон 4. Одговори испитаника на тврдњу *Сијурније се осећам у друштву кад сам задовољан/на својим физичким изгледом*



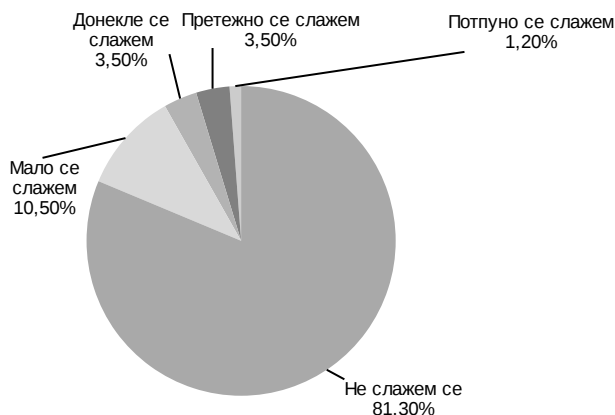
Од укупног броја анкетираних ученика 52,3% потпуно се слаже са овом тврдњом, 20,3% претежно се слаже, 8,2% донекле се слаже са овом тврдњом, 6,4% уопште се не слаже са овом тврдњом, а 12,8% сматра да ова тврдња није тачна. Дакле, 80,8% испитаника потпуно се и делимично слаже са тврдњом да су сигурнији у себе када су задовољни својим физичким изгледом, а 19,2% се са овом тврдњом не слаже. Однос према сопственом телу повећава ниво задовољства код ученика. Што су задовољнији својим физичким изгледом, сигурнији су у друштву.

Графикон 5. Одговори испитаника на тврдњу *Не идем на тренинге јер се стиђим*



Од укупног броја испитаника, 91,9% потпуно је негирало ову тврдњу, што значи да за њих стидљивост није препрека за бављење спортом, док код 8,1% испитаника стидљивост представља препреку. Стидљивост може да потиче од незадовољства физичким изгледом или нерералне слике о себи, те испитаник сматра да ће бити суочен са неуспехом.

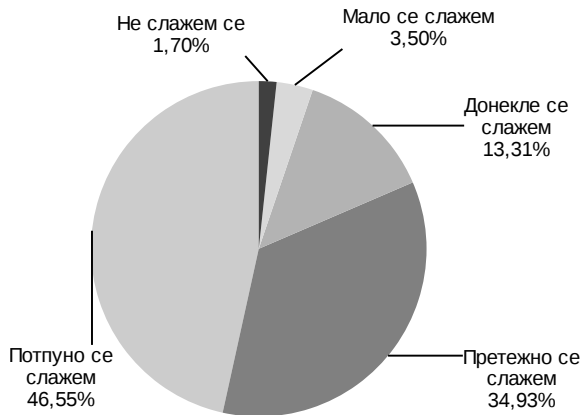
Графикон 6. Одговори испитаника на тврдњу *Не идем на тренинге јер сам несигуран/на у своје способности*



Графикон показује да се 8,1% испитаника слаже се са тврдњом да не иде редовно на тренинге јер није сигурно у своје способности, док остали испитаници, тј. 91,9%, тврде да не постоји несигурност у односу на способности када је реч о тренингу.

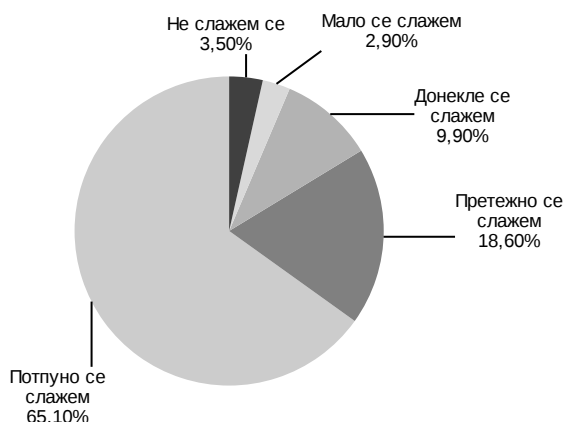
Код спортиста незаобилазна компонента мотива постигнућа је селф-концепт, нарочито његове димензије самоцеђења и самопоуздања (Vuĵanović, 2015). Уколико спортиста стално сумња у своје способности и критикује себе, може доћи до тога да се његови потенцијали не развију јер неће развити позитивну слику о себи, а самим тим ни мотив спортског постигнућа.

Графикон 7. Одговори испитаника на тврдњу *Мислим да се добро старам о свом тијелу*



Од укупног броја анкетираних ученика 46,5% сматра да се добро стара о свом телу, 34,9% да се претежно добро стара о свом телу, а 13,3% испитаника да се донекле добро стара о свом телу, док остали немају високо мишљење о бризи коју показују према свом телу, а 5,2% немају добар однос према свом телу. Овај сегмент који се односи на бригу и однос према сопственом телу показао је да мање од половине испитаника има став о односу према свом телу. Свакако да је један од задатака позитивног образовног процеса да подигне свест о значају бриге за сопствено тело. То је могуће и у млађем школском узрасту само кроз садржаје који су интересантни и пријемчиви за усвајање знања, вештина, навика, умења, као једини могући начин да се свест о сопственом телу подигне на виши ниво, а самим тим и селф-концепт био би на задовољавајућем нивоу.

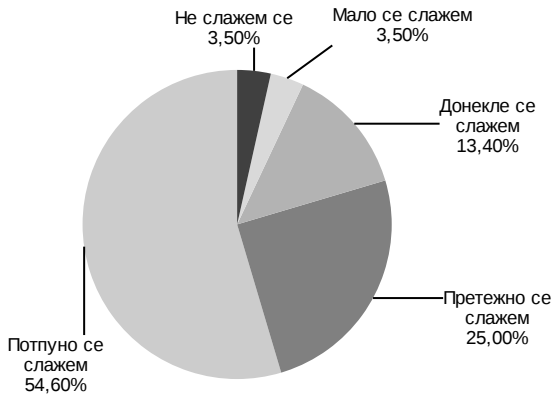
Графикон 8. Одговори испитаника на тврдњу *Волим часове физичког васпитања*



Од укупног броја анкетираних ученика 65,1% воли часове физичког васпитања, 18,6% претежно воли часове физичког васпитања, 9,9% донекле воли часове физичког васпитања, док 2,9% и 3,5% нису љубитељи часова физичког васпитања. Очекивано је било да за већи број испитаника физичко васпитање буде међу омиљеним предметима, али резултати анкете нису то потврдили. Процент од 65,1% потврдних одговора говори да популарност часова физичког васпитања опада, број ученика који је редовно присутан на часовима смањује се из годину у годину и све указује на то да је потребно увести новине како би овај предмет био занимљивији и приступачнији условима данашњице.

Потреба за стварањем мотивационе климе у циљу повећања физичке активности је преко потребна, што доказују и резултати истраживања Павловића и сарадника (2023) у коме је мотивација идентификована као најважнија одредница код деце млађег школског узраста, а која је била различита за дечаке и девојчице.

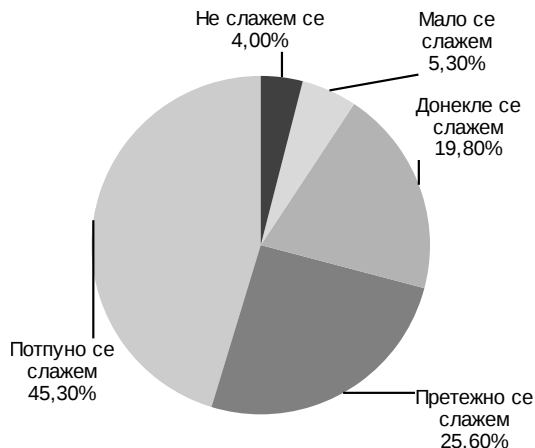
Графикон 9. Одговори испитаника на тврдњу *Задовољан/на сам својим изгледом*



Одговори на ову тврдњу показују да ја 54,6% испитаника потпуно задовољно својим изгледом, 25% је делимично задовољно, 13,4% донекле, а 7% није задовољно својим изгледом. Процент ученика који су задовољни својим изгледом (93%) приближан је проценту оних ученика који редовно тренирају неки спорт. Можемо претпоставити да редовно бављење спортом ствара бољу слику о себи код ученика који редовно тренирају, а самим тим се повећава и задовољство собом.

Добијени резултати се слажу са резултатима истраживања до којих су дошли и Тубић и сарадници (2012), у коме су испитаници који су се бавили спортом позитивније проценили себе у већини испитиваних аспеката селф-концепта у односу на испитанике који се не баве организовано спортом.

Графикон 10. Одговори испитаника на тврдњу *Спортистици су угоди данашњим младима*



Од укупног броја испитаника 45,3% одговорило је да се потпуно слаже са тврдњом да су спортисти њихови идоли, 25,6% претежно се слаже, док некле се слаже 19,8%, а 9,3% као идоле имају друге личности. Овај проценат испитаника се подудара са процентом испитаника који се не баве ниједним спортом.

Упитник је садржао и три питања отвореног типа.

На питање *Коју врсту спортиста волиш?* највећи број испитаника (њих 111) изјаснило се да воли групне спортове као што су одбојка, кошарка, фудбал, рукомет, њих 32 да воли индивидуалне спортове као што су пливање, атлетика, тенис и гимнастика, 20 испитаника се определило за теретану, а осталих 9 за нешто друго – зумба, јога и крос фит. Позитивно је то што 69,7% испитаника воли колективне спортове, те би их требало мотивисати да се њима активно баве како би побољшали свој социјални развој, као и социјалне вештине.

Следећа тврдња је била *Код својих њих бих променио/ла (наведи шта ти се не допада на њиховом телу)*. Испитаници су углавном изјавили да су задовољни својим физичким изгледом и углавном су то били ученици који се баве неким спортом. Мали је број оних који нису задовољни својим изгледом и углавном су наводили неке наследне карактеристике као што су боја очију, велики нос, маљавост, висина, „икс” или „окс” ноге.

На питање *Ко је њихов омиљени спортиста?* ученици су углавном одговарали да су то актуелни спортисти, који су на врхунцу своје славе: Новак Ђоковић, Душан Влаховић, Никола Јокић, Богдан Богдановић, Ивана Шпановић, Тијана Бошковић, Маја Огњеновић, Немања Видић, Лионел Меси, Кристијано Роналдо, Јусеин Болт, Леброн Џејмс...

Деца и адолесценти који се баве спортом имају виши ниво опажене спортске компетенције, више унутрашње оријентисаних мотива за бављење спортом и истрајнији су него они који се не баве спортом или су одустали од бављења спортом (Lazarević i sar., 2008; Carrol & Loumidis, 2001; Crocker, Eklund & Kowalski, 2000; Crocker i sar., 2003; Trew, Scully, Kremer & Ogle, 1999; Feltz & Petlichkoff, 1983; Klint & Weiss, 1987; Roberts, Kleiber & Duda).

ЗАКЉУЧАК

Физичко васпитање је једини наставни предмет у основној школи који је усмерен на физички развој ученика, његово кретање, на развој целокупног антрополошког статуса, који несумњиво може да утиче на позитиван развој представе о себи. Физичко васпитање може бити подстрек и мотивација за бављење спортом током целог живота. „Оно је средство физичког, менталног, личног, социјалног, духовног и емоционалног развоја” (*Code of ethics and good practice guide in physical education*, стр. 6).

Деца у раној адолесценцији немају увек јасно развијену представу о себи. Представа о себи није до краја формирана јер углавном себе гледају кроз телесне недостатке (бубуљице, танке ноге, велики нос и сл.). Резултати добијени упитником показују да су деца која се баве спортом задовољнија својим изгледом и да не би ништа мењала у односу на своје тело, али узорак испитаника није био довољно велики и усклађен па се може само делимично прихватити, што захтева додатна истраживања на већем узоку.

Мотивациона клима на часовима физичког васпитања један је од битних фактора који утичу на формирање позитивне слике о свом телу код ученика. Она зависи првенствено од ангажовања наставника, од тога колико је подстицајан и колико се залаже на часу физичког васпитања. Наставник је тај који подстиче учење, овладавање вештинама, знањима и умењима, који подстиче сарадњу, вреднује, похваљује, награђује, који утиче на формирање физичког селф-концепта. Он код деце развија осећај припадности, колективни дух, социјализује децу кроз разне видове игре, међусобну комуникацију и сарадњу. Кроз одабир адекватних метода и облика рада развија код ученика дисциплину, самопоштовање, самовредновање, утиче на то да се ученици осећају лепо и задовољно. Све то утиче позитивно на дете да поштује себе и друге, да има самопоуздање, да тражи нова искуства и изазове и поставља себи теже циљеве и да има позитивну слику о себи, усађује им физичко вежбање у свакодневни живот и мотивише их да се баве неким спортом.

Кроз спорт се формира и представа о себи јер је важна компонента у одрастању и физички изглед. Више него икада до сада кроз медије се форсира физички изглед младих. Права слика о себи често не укључује друге много важније квалитете као што су искреност, поштење, хуманост, марљивост и слично, све почиње и завршава се на површном спољном изгледу.

На датом узоку можемо закључити да велики број испитаника воли да иде на тренинге и да након тренинга има позитиван осећај. Чак 80% испитаника сигурно је у своје способности, а самим тим се и у друштву осећа сигурније. Задовољни су својим изгледом и веома мали број испитаника се стиди да иде на тренинге. Интересовање за колективне спортове може допринети бољој социјализацији испитаника и стварању сарадничког духа. Оно што је забрињавајуће на датом узоку јесте да се неки испитаници уопште не баве спортом, као и то да сматрају да се не старају добро о свом телу.

Деца и млади су дезоријентисани и често не могу да нађу модел понашања. Спорт је једина „сигурна лука” у којој су вредности јасно постављене. Спорт не признаје протекцију. Вредности долазе до изражаја кроз сопствени труд и залагање. Забрињавајућа је чињеница да је мали број ученика обухваћен спортским активностима. Пројекат Министарства здравља, Министарства просвете и Министарства спорта под називом „Свако дете има право да одраста здраво” представља почетни корак у популаризацији спорта.

Представа о себи пресудна је за срећу и успех, па како би деца била успешнија у школовању и у животу, имала чврсте и конкретне односе са другима, треба радити и мотивисати их да развију позитиван однос према себи.

ЛИТЕРАТУРА

Vujanović, S. (2015). Motivacija i sport. *Aktuelno u praksi: bilten za stručna pitanja u fizičkoj kulturi*, 25(1), 19–24.

Грубор, С., Михајић, И., Зотовић, М., Петровић, Ј. (2009). Релације селф-концепта адолесцената и процењених васпитних стилова њихових родитеља. *Педагошка стварносћ*, 55(5–6), 622–635.

Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R., & Kohl, H. W. (2011). Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *International journal of epidemiology*, 40(3), 685–698.

Ђорђевић, В. и Тубић, Т. (2010). Теорија самоодређења и разумевање мотивације ученика у настави физичког васпитања. *Зборник Института за педагошка истраживања*, 42(1), 128–149.

Zotović, M. (2005). PTSP i depresivnost posle NATO bombardovanja: činioci individualnih razlika u reagovanju na stres. *Psihologija*, 38(1), 93–109.

Лазаревић, Д., Радисављевић, С., и Милановић, И. (2008). Релације физичког селф-концепта и физичког вежбања ученика основне школе. *Зборник Института за педагошка истраживања*, 40(2), 306–326.

Milovanović, R. (2014). *Uvod u psihologiju*. Jagodina: Fakultet pedagoških nauka.

Орачић, Г. (1995). *Лићност у социјалном огледалу*. Београд: Институт за педагошка истраживања.

Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjörström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International journal of obesity*, 32(1), 1–11.

Pavlović, S., Pelemiš, V., Marković, J., Dimitrijević, M., Badrić, M. Halaši, S., Nikolić, I., & Čokorilo, N. (2023). The Role of Motivation and Physical Self-Concept in Accomplishing Physical Activity in Primary School Children. *Sports*, 11(173), 1–12.

Perić, D., i Timša, M. (2014). Uloga motoričkog ponašanja dece predškolskog uzrasta u formiranju pojma o sebi. *Tims. Acta: naučni časopis za sport, turizam i velnes*, 8(1), 31–40.

Shephard, R. J., & Trudeau, F. (2000). The legacy of physical education: Influences on adult lifestyle. *Pediatric Exercise Science*, 12(1), 34–50.

Tubić, T., Đorđić, V., i Poček, S. (2012). Dimenzije self-koncepta i bavljenje sportom u ranoj adolescenciji. *Psihologija*, 45(2), 209–225.

Foley Davelaar, C. (2021). Body Image and its Role in Physical Activity: A Systematic Review. *Cureus*, 13(2), 1–7.

Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.). The Guilford Press.

WHO (World Health Organization) (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Sandra R. Milanović

Jelena S. Jančić

University of Kragujevac

Faculty of Education in Jagodina

Department of Didactics and Methodology

Rada K. Petrović Šumar

Primary school “17.October”, Jagodina

THE ROLE OF SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION IN BODY IMAGE FORMATION IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Summary: Body image, defined as one’s self-awareness, encompasses the mental image and subjective experience of one’s personality.

This research aimed to explore primary school students’ body image, considering their engagement in physical education and sports. Conducted at Primary School “17. October” in Jagodina, the study involved 172 students from fifth to eighth grade during the first semester of the 2023/2024 school year. The questionnaire consisted of 13 items – 10 statements with a rating scale from 1 to 5 (1 – *I do not agree*, 2 – *I somewhat agree*, 3 – *I slightly agree*, 4 – *I mostly agree*, and 5 – *I strongly agree*) and two open-ended questions. The findings revealed that students had not fully developed their self-concept and often perceive themselves through physical flaws such as pimples, thin or thick legs, and big noses. The research indicated that students engaged in sports displayed greater satisfaction with their external appearance, felt more secure among peers, and expressed contentment with their bodies. Regular training correlated with improved psychological well-being, resulting in more stable reactions in conflict situations. Students embraced sports as an integral part of their free time. Notably, the study established that sports and physical education developed a healthy body image, which affected students’ self-esteem. A preference for team sports indicated successful socialization in primary school students. The decline in interest in Physical education classes among children raised concerns, prompting the Ministries of Health, Education, and Sports to start the project entitled “Every child has the right to grow up healthy” as an initial step in promoting sports.

Keywords: body image, physical education, sports, students.