

БАВЉЕЊЕ СПОРТОМ КАО АЛТЕРНАТИВА НЕЗДРАВИМ ОБЛИЦИМА ПОНАШАЊА

Тијана Ђирковић Хигл, психолог
Владимир Китановић, психолог



ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА
РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ

SERBIAN INSTITUTE OF SPORT AND SPORTS MEDICINE



ЗАШТО БАШ СПОРТ ?

- Игра и спорт – антрополошке константе детињства и младости
- Моћно оружје у васпитању и социјализацији деце
- Спорт – шанса за учење. Простор у коме се вежбају вештине за каснији живот
- Велики број добробити за физички, социјални и лични развој појединаца

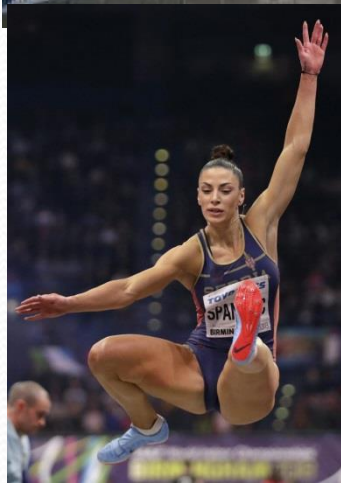


ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА
РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ

SERBIAN INSTITUTE OF SPORT AND SPORTS MEDICINE

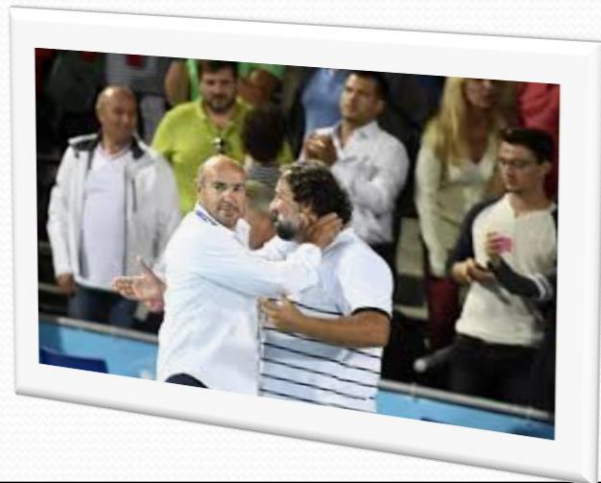


ЗАШТО БАШ СПОРТ?



СОЦИЈАЛНЕ ДОБРОБИТИ

- Брзо навикавање деце на интеракцију са другима
- Развија вештине комуникације и унапређује интерперсоналне односе
- Ствара трајна пријатељства



СОЦИЈАЛНЕ ДОБРОБИТИ

- Повећава спремност за прихватање одговорности и обавеза
- Развија спортско понашање, фер плеј и спортски карактер
- Учи несебичности и спремности да се помогне другима



СОЦИЈАЛНЕ ДОБРОБИТИ

- Учи како да се изађе на крај са победама и поразима
- Развија осећај за здраву компетитивност
- Повећава спремност за сарадњу и прихватање заједничких циљева



ЛИЧНЕ ДОБРОБИТИ

- Пружа забаву и уживање
- Повећава и оснажује самопоштовање
- Учи самодисциплини, залагању, истрајности и одговорности
- Развија радне навике
- Развија моралне врлине: искреност, емпатичност, правичност, толеранцију
- Развија оријентацију на постигнуће и максимално коришћење личних потенцијала

ЛИЧНЕ ДОБРОБИТИ

- Развија вештине за превладавање стреса
- Прихватање тела, бржа адаптација на развојне промене и задовољство телесним концептом
- Подстиче здрава понашања
- Смањује вероватноћу формирања нездравих навика



Спорт и психолошко благостање

- Истраживања показују:
 - Јасан однос између вежбања и позитивних расположења
 - Позитиван утицај спорта на раст самопоштовања
 - Благотворни ефекат на смањење анксиозности
 - Користи у побољшавању квалитета живота особа са депресијом, лечењу симптома и у превенцији депресије
 - Позитивни ефекти на пољу когнитивних способности, концентрације, академског постигнућа.

МОТИВИ ДЕЦЕ ЗА БАВЉЕЊЕ СПОРТОМ*

1. Дружење
2. Љубав према спорту
3. Здравље
4. Забава, провод
5. Путовања
6. Естетски
7. Лична афирмација (успех)
8. Популарност
9. Новац
10. Жеља родитеља

* Ваћанас, Лј., Радовић, М., Весковић, А. (2007). Specificities of Motivational Profile of Young Athletes of Serbia. Serbian Journal of Sports Sciences, 1 (1-4): 21-28

ПРЕПОРУКЕ:

- Промовисање спорта и физичке активности у циљу примарне превенције наркоманије и других нездравих облика понашања
- Подизање нивоа свести о значају физичких активности, као и информисање на који начин физичка неактивност доводи до нездравих облика понашања

ПРЕПОРУКЕ:

- Вршњачка едукација и укључивање познатих спортиста у едукацију – идентификација и учење по моделу
- Нуђење алтернативе деци и младима
- Укључивање што више деце у спортске активности кроз часове физичког васпитања и школски спорт
- Омогућити деци задовољење базичних мотива за бављење спортом
- Уважити специфичности когнитивног, емотивног, социјалног, моралног и физичког развоја деце приликом организовања спортских активности

ХВАЛА НА ПАЖЊИ!



**ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА
РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ**

SERBIAN INSTITUTE OF SPORT AND SPORTS MEDICINE

