

*Veno Đonlić
Vladimir Takšić
Slaviša Bradić
Sanja Smojver-Ažić*

Prethodno znanstveno priopćenje

PRIMJENA I UČINKOVITOST PROJEKTA „JUDO U ŠKOLAMA“ KAO NOVE METODE USVAJANJA POZITIVNIH OBRAZACA PONAŠANJA I ZDRAVIH ŽIVOTNIH NAVIKA

1. UVOD

Iako je primjena juda kao aktivnosti koja pozitivno utječe na tjelesni i mentalni razvoj te na moralne osobine pojedinca poznata još krajem 19. stoljeća kad je uvršteno u suvremeni sportski sustav, u novije se vrijeme sve više govori o judu kao važnom čimbeniku u prenošenju pozitivnih vrijednosti i obrazaca ponašanja. Intenzivnije usmjeravanje mladih k razvoju pozitivnih osobina i obilježja uvjetovani su porastom socijalnih razlika i nejednakosti, rastu nezaposlenosti, porastu kriminala i rizičnih oblika ponašanja, što dovodi do urušavanja uvriježenih društvenih vrijednosti te razvoja drukčijih načina prenošenja vrijednosti i obrazaca ponašanja.

Mnoga istraživanja povezuju judo s razvojem samopouzdanja i samokontrole (Lamarre, Nosanchuk, 1999; Reynes, Lóránt 2002; Imada, Matsumoto, 2004) te kao aktivnost kojom se stječu pozitivna iskustva koja doprinose pravilnom antropološkom razvoju mladih osoba. Načela juda ne oslanjaju se na uporabu sile, već na učenje suočavanja s problemima na smiren i pitom način te na treniranje pojedinca radi stjecanja samodiscipline, suzdržanosti, koordinacije, kako bi se stvorila obostrana korist – za pojedinca i društvo. Prakticiranje juda ne pridonosi samo fizičkom razvoju, već i psihološkoj zrelosti, te je stoga filozofija juda posebno usmjerena prema učinkovitoj pomoći pojedincima radi preusmjeravanja od agresije ili frustracije kako bi postali socijalno prilagodljivi (Imada, Matsumoto, 2004). Takva saznanja primijenjena su u praksi razvijenih zemalja kao što su: Francuska, Velika Britanija, Nizozemska, Španjolska, Rusija, Portugal, Japan, SAD-e itd. Međutim, kad govorimo na našim prostorima o judu kao metodi usvajanja primjerenog ponašanja koje je temelj u prevenciji vršnjačkog nasilja i usvajanja zdravih životnih navika, podrazumijevamo relativno novu metodu, s obzirom da nema dovoljno istraživanja posvećenih toj temi.

Poučeni iskustvom razvijenih zemalja, ideja o intenzivnijem uvrštenju juda u osnovne škole počela se primjenjivati u praksi od 2008. godine u Rijeci pod nazivom:

„Judo u školama“, a pod okriljem Ministarstva znanosti obrazovanja i sporta projekt se primjenjuje u cijeloj Hrvatskoj od početka školske godine 2013/2014.

Kako bi se ustanovio pozitivan učinak projekta „Judo u školama“ u ovom je radu prikazan dio istraživanja (Takšić i sur., 2015) koji je obavljen nakon završetka prvog polugodišta školske godine 2014/2015, a odnosi se na pozitivne učinke u ponašanju i upravljanju emocijama te razvoju zdravih životnih navika povezanih s usvajanjem teorijskih znanja i aktivnosti koje utječu na razvoj kinestetičkih sposobnosti i sadržaja.

2. METODE RADA

2.1. Uzorak ispitanika

U istraživanju je sudjelovalo 60 učenika polaznika projekta „Judo u školama“ na području grada Rijeke. Testirano je 39 dječaka i 21 djevojčica, prosječne dobi 10,53 godine. Uzorak je bio podijeljen u dvije skupine. Prvu je skupinu činilo 30 učenika koji treniraju od početka školske 2014/2015 godine ne duže od 4 mjeseca (1.gr.), a drugu skupinu 30 učenika koji treniraju duže od dvije godine (2.gr.). U obje je skupine podjednaki omjer djevojčica i dječaka (u prvoj je grupi 20 dječaka i 10 djevojčica, a u drugoj grupi 19 dječaka i 11 djevojčica).

2.2. Uzorak varijabli

Za potrebe istraživanja korišteni su podaci dobiveni od nastavnika iz škola koje pohađaju sudionici projekta o ocjenama iz predmeta: Matematike (MAT), Hrvatskog jezika (HRJ), Tjelesne i zdravstvene kulture (TZK) i vladanja (VLD), a za regulaciju i upravljanje emocijama (UPE) primijenjena je subskala iz Upitnika emocionalne kompetentnosti UEK-45 (Takšić i sur., 2010; Molander i sur., 2011) koja sadrži 16 tvrdnji. Učenici su na skali od 1 do 5 procjenjivali koliko se svaka tvrdnja odnosi na njih.

2.3. Metode obrade podataka

Za statističku obradu podataka korišten je računalni program: SPSS 22 (*Statistical Package for Social Sciences*).

Izračunati su osnovni deskriptivni parametri: aritmetička sredina, standardna devijacija, raspon razlika (minimalan rezultat, maksimalni rezultat), kao i korelacija, za koju svrhu je korišten Pearsonov koeficijent korelacije. Za utvrđivanje statistički značajnih razlika između dvije skupine primijenjena je analiza varijance.

3. REZULTATI I RASPRAVA

Statistički značajna razlika između skupina primjećuje se u ocjenama iz vladanja i Tjelesne i zdravstvene kulture, tako da skupina koja duže trenira ima primjerenije ponašanje i bolje ocijenjene motoričke i funkcionalne komponente od skupine koja je tek nedavno započela s treniranjem juda (tablica 1). Razumljivo je značajna razlika i u dobi ispitanika, s obzirom da skupina 2 duže trenira. Uočena je tendencija kod skupine koja je tek počela trenirati da je bila manje kritična u samoprocjeni svojih emocionalnih kompetencija, što je očekivano budući da je u prosjeku za godinu i pol mlađa od skupine koja duže trenira. U ostalim ispitanim varijablama nema statistički značajne razlike među skupinama, a također je važno napomenuti da nije bilo značajnih efekata spola.

Tablica 1. Analiza značajnosti razlike između skupina s različitim dužinom treniranja

VARIJABLE	AS	SD	MIN	MAX	F	p
1.gr. DOB 2.gr. total	9,83 11,23 10,53	1,20 1,54 1,54	7,00 8,00 7,00	12,00 14,00 14,00	15,289	0,000
1.gr. UPE 2.gr. total	63,56 60,50 62,03	6,87 7,31 7,20	47,00 40,00 40,00	76,00 77,00 77,00	2,797	0,100
1.gr. MAT 2.gr. total	4,40 4,03 4,21	0,72 0,96 0,86	3,00 2,00 2,00	5,00 5,00 5,00	2,774	0,101
1.gr. HRJ 2.gr. total	4,16 4,33 4,25	0,69 0,66 0,67	3,00 3,00 3,00	5,00 5,00 5,00	0,901	0,347
1.gr. TZK 2.gr. total	4,76 4,96 4,86	0,50 0,18 0,38	3,00 4,00 3,00	5,00 5,00 5,00	4,176	0,046
1.gr. VLD 2.gr. total	0,60 0,87 0,73	0,49 0,34 0,44	0 0 0	1 1 1	5,800	0,019

Legenda: AS-aritmetička sredina; SD-standardna devijacija; MIN-minimalan rezultat; MAX-maksimalan rezultat, F-omjer; p-pokazatelj značajnosti razlika ($p < 0,05$), VLD:0-dobro, 1-primjereno

Osim testiranja značajnosti razlike između skupina provjerena je i povezanost između ispitivanih varijabli. Očekivana visoka povezanost je između Matematike i Hrvatskog jezika, međutim, zanimljiva je i značajna povezanost između upravljanja emocija i vladanja, što znači da onaj koji efikasnije upravlja emocijama ima bolje vladanje i obrnuto (tablica 2).

Tablica 2. Korelacije između varijabli

Red. br. varijable	Varijabla	1	2	3	4	5	6	7
1	SPOL	1	- 0,26	- 0,16	0,19	0,07	- 0,07	0,13
2	DOB		1	- 0,23	- 0,23	- 0,16	0,04	0,19
3	UPE			1	- 0,08	0,04	- 0,25	0,29*
4	MAT				1	0,57**	0,09	0,24
5	HRJ					1	0,19	0,28*
6	TZK						1	- 0,01
7	VLD							1

SPOL: 0-ženski, 1-muški; VLD:0-dobro, 1-primjereno

* p < 0,05; ** p < 0,01

4. ZAKLJUČAK

Dobiveni rezultati potvrđuju dosadašnje spoznaje o učinkovitosti juda na pozitivne oblike ponašanja te na motoričke i funkcionalne karakteristike. Takvi zaključci temelje se na rezultatima analize varijance za razliku između skupina u ocjenama iz vladanja i Tjelesne i zdravstvene kulture. Korelacija ispitanih varijabli pokazuje povezanost između upravljanja emocijama i vladanja, što podrazumijeva bolje upravljanje mehanizmima samokontrole onih pojedinaca koji imaju primjerenije vladanje. Na temelju analize moguće je zaključiti da se učenici koji treniraju judo minimalno dvije godine razlikuju u ponašanju i motoričko-funkcionalnim komponentama od učenika koji su nedavno počeli s treniranjem te se stoga s pravom možemo nadati učinkovitosti opravdanosti projekta „Judo u školama“ kao nove metode usvajanja pozitivnih obrazaca ponašanja i zdravih životnih navika. U budućim bi istraživanjima svakako trebalo uključiti i pravu kontrolnu skupinu učenika koji ne treniraju judo, a koja bi bila izjednačena po demografskim obilježjima. Rezultati ovog istraživanja idu u prilog učinkovitosti projekta, ali i upućuju na potrebu daljnjih analiza neposrednih i dugoročnih efekata uvođenja juda u škole.

5. LITERATURA

1. Imada, V., Matsumoto, D. (2004). *The Psychological and Behavioral Effects of Judo*. A USJF White Paper, Produced by The USJF Development Committee, United States Judo Federation.
2. Lamarre, B. W., Nosanchuk, T. A. (1999). Judo-The gentle way: A replication of studies on martial arts and aggression. *Perceptual and Motor Skills*, 88(3), 992-996
3. Molander, B., Holmström, S., & Takšić, V. (2011). South and North: DIF Analyses of University-Student Responses to the Emotional Skills and Competence Questionnaire. *Psychological Topics*, 20, 3, 425-447.
4. Reynes, E., Lorant, J. (2002). Effect of traditional judo training on aggressiveness among young boys. *Perceptual and Motor Skills*, 94(1), 21-25.
5. Takšić, V., Mohorić, T. & Duran, M. (2010). In search of “the correct answer” in an ability-based Emotional Intelligence (EI) test. *Studia Psychologica*. 52, 3, 219-228.
6. Takšić, V., Bradić, S., Đonlić, V., Smojver-Ažić, S. (2015). Preliminary analysis of the training effects in the project „Judo in schools“. *1st Scientific and Professional Conference on Judo: „Applicable Research In Judo“* Zagreb, Croatia February 13. and 14. Faculty of Kinesiology University of Zagreb.