

**ВИСОКА ШКОЛА СТРУКОВНИХ СТУДИЈА ЗА
ОБРАЗОВАЊЕ ВАСПИТАЧА**

Нови Сад



**УКЉУЧЕНОСТ ПРЕДШКОЛСКЕ ДЕЦЕ У
ОРГАНИЗОВАНЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ**

Мастер рад

Професор: др Миленко Јанковић

Студенткиња:

Јелена Златковић

Број индекса: 11м/21

Нови Сад, 2023. година.

Сажетак

Деци је физичка активност природна форма кретања која подразумева изазов и уживање засновано на игри. Аутор у раду указује на то да бављење спортом омогућава деци унапређење физичких могућности, добро здравствено стање и развој социјалних односа. Циљ овог рада је да се истражи колико су предшколска деца укључена у неку организовану физичку активност ван вртића. Истраживање је спроведено у предшколској установи „Абц јуниор“ из Земуна. Узорак је сачињен од 60 анкетираних родитеља, деце узраста од 3 до 7 година, путем анкетног упитника. Резултати су показали да 68,3%, односно 41 родитељ води дете на неку организовану физичку активност, од тога су њих 19 дечаци, а 22 су девојчице. Анкетираних 31,7% је дало негативан одговор уз најчешћи разлог да дете не показује интересовање за спорт. У овом раду аутор показује колико је важно и како да се деца мотивишу за неку спортску активност. Родитељи, васпитачи, тренери и спортска друштва треба да имају за циљ да укључе што већи број деце у организоване физичке активности како би њихов раст и развој ишао у правом смеру.

Кључне речи: предшколска деца, организоване физичке активности, спорт, здравље, раст и развој.

Abstract

Physical activity is a natural form of movement for children that involves challenge and enjoyment based on play. The author highlights the benefits of engaging in sports for children, including improved physical abilities, good health, and the development of social relationships. The aim of this paper is to investigate the extent to which preschool children are involved in unorganized physical activities outside of kindergartens. The research was conducted at the preschool institution "ABC Junior" in Zemun. The sample consisted of 60 surveyed parents of children aged 3 to 7 years, through a questionnaire. The results revealed that 68.3%, or 41 parents, engage their child in some form of organized physical activity, with 19 being boys and 22 being girls. 31.7% provided a negative response, with the most common reason being that the child lacks interest in sports. In this study, the author demonstrates the importance of motivating children for sports activities. Parents, caregivers, coaches, and sports organizations should aim to involve as many children as possible in organized physical activities to ensure their growth and development progress in the right direction.

Keywords: preschool children, organized physical activities, sports, health, growth and development.

САДРЖАЈ

1. УВОД	1
2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА.....	3
2.1 Физичка активност	3
2.2 Ефекти физичке активности на здравствени статус и моторику деце	4
2.3 Ефекти физичке активности на кардиоваскуларни систем	4
2.4 Ефекти физичке активности на превенцију телесних деформитета.....	5
2.5 Ефекти физичке активности на развој моторике.....	6
2.6 Физичка активност у програму рада предшколске установе	7
3. ПРОБЛЕМ, ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ РАДА.....	9
4. ХИПОТЕЗЕ ИСТРАЖИВАЊА	11
5. МЕТОД РАДА.....	12
5.1 Узорак испитаника	12
5.2 Мерни инструмент.....	13
6. РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА	14
7. УЛОГА ВАСПИТАЧА У МОТИВАЦИЈИ ЗА ФИЗИЧКУ АКТИВНОСТ	19
8. ЗАКЉУЧАК.....	21
ЛИТЕРАТУРА.....	22
ПРИЛОГ 1	24

1. УВОД

У савременом добу, услед интензивирања употребе рачунара и паметних уређаја на глобалном нивоу, нарочито у развијеним земљама и земљама у развоју, све се мање пажње посвећује физичким активностима деце. Као резултат тога, све је већи проценат деце са деформитетима, који су узроковани мањком физичке активности.

Деца убрзано расту и развијају се у првих пет година кроз четири главна подручја развоја. Ова подручја су моторичка, подручје комуникације и језика, когнитивна, социјална и емоционална. Моторички развој подразумева физички раст и јачање костију и мишића, способност кретања и успостављања интеракције са околином. Моторички развој детета дели се у две категорије: на фину и грубу моторику. Фина моторика се односи на ситне покрете у рукама, зглобовима, прстима, стопалима, ножним прстима, као и на покрете уснама и језиком. Грубе моторичке способности укључују моторички развој мишића који омогућавају бебама да подигну главу, седе и пузе и на крају ходају, трче, скачу и прескачу препреке. Типични развој моторичких способности има предвидив развој. Почиње од главе, врата, руку и ногу, а затим се креће ка шакама, стопалима, прстима на рукама и ногама итд. Моторички развој је важан током ране фазе развоја детета, јер је физички развој везан за друга развојна подручја.

Методика физичког васпитања у нашем вртићу је програм систематског физичког вежбања, са неким елементима тренинга за децу, који обезбеђују правилно усмеравање и стицање спортских навика, као и прво искуство у базичним и тимским спортовима.

Правилном применом елементарне и моторичке игре у активностима из ове области, можемо утицати на подстицање развоја општих и специфичних моторичких способности. Планским и систематским одабиром, правилним дозирањем и употребом одговарајућих помоћних средстава, прилагођених развојним карактеристикама групе, али и индивидуализацијом приступа, уз стварање позитивне климе и мотивационим стимулансима, можемо доћи до жељеног циља, уз обострано задовољство.

Колико су од значаја редовне активности из ове области, толико значаја за дечији развој имају и све остале спортско-рекреативне активности које се одржавају ван вртића. Тема семинарског рада говори о томе колико су, у ствари, деца укључена у спортско-рекреативне активности ван вртића. Циљ рада јесте приказати колико је важно за децу

да се укључе у спортско-рекреативне активности, као и испитати родитеље колико су заиста деца укључена у ове активности.

2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА

2.1 Физичка активност

Развој моторике препознат је као једно од најважнијих подручја људског развоја. Разни облици физичке активности спадају у основне људске потребе и снажно су изражени у детињству. Према Каменову (2008), ретко у којем домену свог развоја дете напредује тако много и тако брзо као у моторици. Раст и развој су у предшколском периоду најинтензивнији, тачније: развој је најбржи до треће године, али се убрзано одвија све до шесте године.

Родитељи су први који имају кључну улогу у развоју моторичких способности, вештина и знања деце. Родитељи првенствено уводе, а затим и воде дете кроз развојне фазе вештине кретања и учествују у успостављању квалитетног облика физичке активности деце, и то као узор и партнери у физичкој активности, или неко ко ће подстицати физичку активност и стварати неопходне услове. Они су важна спона која прати вештине кретања и подстиче дете да се укључи у активности које утичу на развој моторичких способности. Родитељска улога није ограничена само на могућност развијања моторичких способности, већ исто тако и родитељска понашања, ставови родитеља и њихова уверења јесу део породичног окружења које утиче на понашање и моторички развој детета (Williams et al., 2008; Ferreira et al., 2007).

Физичка активност се дефинише као било које телесно кретање у продукцији скелетних мишића које доводи до потрошње енергије (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985). То се не односи само на спортско-рекреативне активности, које су планиране и програмиране, него на било који свесно начињени покрет и кретање различитог садржаја и намене. Позитивно дејство физичке активности на човеково здравље потврђено је у многим студијама (Harris, Kuramoto, Schulzer, & Retallack, 2009; Warburton, Nicol, & Bredin, 2006), а неактивност је, с прекомерним и неправилним уносом хране, добар предуслов за настанак гојазности, нарушавање нормалног постуралног статуса и поремећаја у функционисању локомоторног апарата, кардиоваскуларног и респираторног система (Janković, 2016).

2.2 Ефекти физичке активности на здравствени статус и моторику деце

Физичка неактивност може проузроковати многе последице, а њени узроци су бројни. Ниво физичке активности деце пре 50 година био је знатно већи, а данашња деца троше дневно око 600 kcal мање (Boreham, & Riddoch, 2001; према: Јанковић, 2016). Прогрес технике и технологије мења садржај и структуру дневних активности и то се мора узети у обзир јер негативно утиче на физичку активност предшколске деце. Резултати анкетног истраживања спроведеног на територији Новог Сада, Сомбора, Бачке Паланке и Сремске Митровице, показују да од 738 предшколаца њих око 71% користи рачунар и то углавном код куће. Истим истраживањем је утврђено да преко 60% деце дневно проведе гледајући телевизор између 30 и 120 минута (Tubić, 2007; према: Јанковић, 2016). Оваква и слична истраживања потврђују констатацију да се садржај дневних дечјих активности мења, а промена најчешће узрокује физичку неактивност. Такође се може навести да су неки од фактора који доприносе физичкој неактивности предшколске деце недостатак спортских клубова и недостатак спортских објеката, поготово у мањим местима. Физичка неактивност узрокује појаву многих болести и обољења. Она представља четврти водећи фактор ризика морталитета (око 3,2 милиона смртних случајева) и за 20% до 30% повећава ризик смртности у односу на оне који се баве физичким активностима умереног интензитета, најмање 30 минута током већине дана у недељи (Mendis, Puska, & Norrving, 2011; према: Јанковић, 2016).

Познато је да је физичка активност било ког типа добра за опште здравље, и физичко и ментално. Физичка активност повољно утиче на здравље срца и плућа, делује противупално, смањује бол, повећава имунитет и побољшава когнитивне процесе и памћење. Доприноси бољем расположењу. Све у свему, физичка активност повољно утиче на свестрани развој детета, како у здравственом тако и у моторичком развоју.

2.3 Ефекти физичке активности на кардиоваскуларни систем

Кардиоваскуларни систем је вишеструко битан за несметано функционисање организма, а неке од његових улога јесу транспорт кисеоника и хранљивих материја кроз организам, заштитна улога од вирусних и бактеријских инфекција уз помоћ белих крвних зрнаца (леукоцита), терморегулативна улога путем циркулисања крви кроз систем итд. На ефикасност кардиоваскуларног система утичу бројни фактори, а један од њих је физичка

активност. Према подацима Светске здравствене организације, болести кардиоваскуларног система годишње изазову преко 17,3 милиона смртних случајева и водећи су узроци смртности у свету (Mendis et al., 2011; према: Јанковић, 2016). Код проучавања ефеката физичке активности на кардиоваскуларни систем најчешће се прати обим, интензитет и учесталост физичке активности. Праћење кардиоваскуларног система подразумева праћење великог броја параметара, а већина истраживања је усмерена на проверу крвне слике (холестерол, триглицериди, инсулин и сл.), интензитета срчане фреквенције и крвног притиска. Интензитет срчане фреквенције деце различит је у поређењу с одраслима, јер деца имају знатно мању величину срца, па је ударни волумен мањи (Medved, 1980; према: Јанковић, 2016). Из тог разлога је проток крви у организму повећан на основу убрзане срчане фреквенције. Ако се томе дода дужина рада, доба дана, положај тела, температура, а пре свега емоционално стање (узбуђење, туга и сл.), које се код мале деце не може одвојити од покрета и кретања које остварују, онда све то иде у прилог констатацији да је праћење интензитета срчане фреквенције веома тешко и недовољно поуздано. Ипак, у истраживању деце од три до пет година старости дошло се до резултата да се аеробном физичком активношћу од 30 минута дневно током осам недеља може утицати на смањење броја откуцаја срца у минути (Alpert, Field, Goldstein, & Perry, 1990; према: Јанковић, 2016). Врло опсежном и прецизном студијом с предшколском децом, која је трајала три године, потврђује се да је физичка активност повезана с факторима ризика од коронарних болести у раном детињству (Sääkslahti et al., 2004; према: Јанковић, 2016). Стога је неопходно пратити одређене параметре здравственог статуса кардиоваскуларног система.

Нежељене последице на кардиоваскуларни систем током физичке активности ретке су, али се ипак дешавају. Овакве ситуације се појављују уколико особа није адекватно санирала претходну болест и уколико нека особа нагло повећа обим и интензитет своје физичке активности, а претходно није била физички активна. Из тог разлога неопходна је консултација лекара и стручних лица из спорта и физичког васпитања.

2.4 Ефекти физичке активности на превенцију телесних деформитета

Једна од основних мера превенције постуралних поремећаја је вежба, јер делује како на централни нервни систем, тако и на мишићно-скелетни систем као целину. Откако је

употреба рачунара код адолесцената све више присутна, посебно у последње две деценије, препоручује се упражњавање физичке активности и вежбање, јер се тако задовољавају повећане потребе за покретима код деце, али и усмерава моторичка онтогенеза у правом смеру, помажући стварање оптималних могућности за нормалан тип телесне конституције. Циљано извођење корективних вежби које повећавају флексибилност и јачају ослабљену мускулатуру, смањује стопу деформитета кичме код деце школског узраста. У Русији су деца са сметњама у држању укључена у часове допунске гимнастике које организује поликлиника у сарадњи са школом, док су у Немачкој уведени прековремени часови гимнастике у школама, где се у школској сали два пута недељно вежба под надзором физиотерапеута (Mitova et al., 2014). Препоруке за вежбање и физичку активност постају све важније и учесталије. Саветује се бар 60 минута умерене до снажне дневне физичке активности. Министарство здравља и социјалне заштите у САД препоручује да вежбе јачања снаге мишића треба изводити макар три дана недељно. И активну и неактивну децу треба едуковати о предностима вежбања и ефектима који се њиме постижу (Nettle & Sprogis, 2011).

2.5 Ефекти физичке активности на развој моторике

Активност детета у игри, нарочито моторичкој, повољно утиче на развој организма у целини, а посебно на неке органе као што су дисајни органи, крвоток и коштаномишићни систем.

У процесу телесне активности развијају се и усавршавају њихове функције, које су од огромног значаја за интегралност развоја. Игра је средство развијања и усавршавања функција појединих чула, која се јављају као неходан предуслов остваривања сложених задатака, као на пример, развијање окуло-моторне перцепције и fine моторике детета овог узраста. У моторичким играма се пред дете постављају захтеви за применом најразноврснијих облика кретања - ходање, трчање, скакање, пењање као и разних покрета као што су покрети при хватању, бацању, гађању и слично, чиме се код деце учвршћују и развијају одговарајуће кретне навике.

У процесу подстиче се развој функција централног нервног система и координације покрета, што омогућава прелаз са једноставнијих на сложеније облике кретања. У игри се развијају психофизичке способности као што су спретност, окретност, брзина, издржљивост, гipкост, равнотежа, прецизност, снага. Дете брже, лепше и

складније изводи одређене кретње, без сувишних покрета и непотребног губљења телесне енергије.

Оно што је најбитније везано за утицај физичке активности на моторички развој дететових способности јесте што се тим активностима усавршава кретање детета у свим облицима, што је подлога за касније стицање нових вештина и усавршавању постојећих у спорту, рекреацији и свакодневном животу.

2.6 Физичка активност у програму рада предшколске установе

Предшколско доба представља период у ком се постављају основе за формирање личности. Активности деце предшколског узраста из области физичког васпитања су од великог значаја за њихов целикупан развој. Физичка активност представља један од значајних фактора подстицања правилног раста и развоја. Она уједно представља извор забаве и разоноде који заокупља дечију пажњу, те је стога, радо прихваћено код деце.

Циљеви физичких активности деце предшколског узраста су задовољавање основних потреба за кретањем и игром, развој и очување кретних потенцијала деце, развијање и формирање правилног става и односа према физичком васпитању, стварање трајне навике за здравим стиловима живота и потребе да се физичке активности уграде у свакодневни живот и културу живљења уопште.

Кроз редовне, разнолике и добро организоване физичке активности у предшколској установи дете:

- усваја, развија и учвршћује навике личне хигијене и брине о хигијени средине у којој живи;
- развија навике кретања, а помоћу њих овладава простором, спонтано се изражава покретом, изражава властита емоционална стања;
- испољава самоиницијативност и самосталност у решавању одређених задатака према могућностима у различитим ситуацијама;
- стечене навике и вештине кретања примењује у различитим ситуацијама и условима;
- креативно изражава доживљаје покретом уз ритам;

- развоја навике за свакодневним кретањем, покретном игром, негујући поштовање реда, правила игре, самоконтролу и сложеније облике сарадње међу децом;
- упознаје сопствено тело, његов изглед и функције појединих делова тела (развој латерализације);
- применом физичких вештина решава једноставне животне ситуације и стиче позитивну слику о себи и властитим могућностима;
- усваја и примењује навике правилне исхране;
- усваја и примењује основна правила колективног и безбедног начина кретања (у шетњи, саобраћају итд.);
- стиче емоционалну и физичку самосталност приликом организованог одласка на излет, летовања, зимовања...
- развија интересовање за спортске манифестације;
- стиче основне појмове и представе о спортским институцијама, удружењима, клубовима, објектима, дисциплинама, реквизитима...
- развија љубав према одређеном спорту, клубу, спортисти;
- усваја правила одређене игре – спорта, као и правила фер односа у игри;
- развија дух кохезије и солидарности;
- упознаје се са природним потенцијалима за бављење физичким активностима из ближег окружења (паркови, шуме, трим стазе итд.) и самим тим развија љубав према природи и боравку напољу.

У оквиру ових активности потребно је организовати различите облике и врсте игара, драматизације и друге облике дечијег изражавања. Значај игара је вишеструк, јер задовољава дечију потребу за кретањем, утичу на развој физичких способности, на овладавање новим облицима и техникама кретања, утичу на развој пажње, памћења, мишљења, маште, развијање знатижеље и истраживање окружења, развијање смисла за хумор, креативност, интелектуалне вештине, подстичу развој самопоуздања. Дете кроз игру учи да поштује одређена правила игре и понашања, дисциплинује се и социјализује, изражава своје емоције, ослобађа се страха од неуспеха.

3. ПРОБЛЕМ, ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ РАДА

Као проблем можемо навести недостатак укључености предшколске деце у организоване физичке активности што је негативан утицај на њихов развој и здравље. Истраживање ће се, између осталог, базирати и на идентификацију фактора који утичу на овај недостатак.

Предмет рада је анализа учесталости физичке активности код предшколске деце и врста организованих физичких активности у које су деца предшколског узраста укључена. Такође су прикупљене информације о факторима који утичу на одлуку родитеља, деце и васпитача у вези са укључивањем деце у такве активности. Тако ћемо знати у којој мери треба да их мотивишемо за овај вид активности. Ово укључује социоекономске факторе, перцепцију важности физичке активности, доступност ресурса и подршку породице.

Главни циљ истраживања је открити који су то фактори који утичу на недостатак укључености предшколске деце у организоване физичке активности. На основу резултата истраживања може се предложити стратегија и препоруке које могу помоћи у повећању укључености деце у такве активности. Ово може укључивати низ организованих радионица усмерених на родитеље, децу и ширу заједницу како би се подстакла већа савест о значају редовне физичке активности у предшколском узрасту.

Постављамо следеће задатке:

1. Преглед релевантне литературе из области физичког васпитања за децу предшколског узраста и утицај физичке активности на развој детета.
2. Анализа постојећих програма физичких активности за предшколску децу, укључујући њихову структуру и приступачност.
3. Спровођење истраживања путем штампане анкете „Деца у спортско-рекреативним активностима“.
4. Анализа резултата.
5. Промовисање здравог начина живота тј. важности бављења физичким активностима, поготово у предшколском узрасту.

Кроз анализу ових аспеката, рад ће допринети бољем разумевању ситуације и пружиће смернице за повећање броја предшколске деце која се укључују у неку

организовану физичку активност што ће свакако имати позитиван утицај на њихов развој и здравље.

4. ХИПОТЕЗЕ ИСТРАЖИВАЊА

На основу постављеног циља и задатака истраживања, формулисане су следеће хипотезе:

Хипотеза 1: Постоји разлика у преференцијама спортских активности између дечака и девојчица, при чему ће се већи број дечака изјаснити да преферира фудбал и кошарку, док ће већи број девојчица преферирати плес или фолклор.

Хипотеза 2: Претпоставља се да већина деце проводе напољу више од 60 минута у слободно време.

Хипотеза 3: Већина деце је укључена у неки од облика организованих спорско-рекреативних активности ван вртића.

Хипотеза 4: Претпоставља се да већина деце показује интересовање за тренинг.

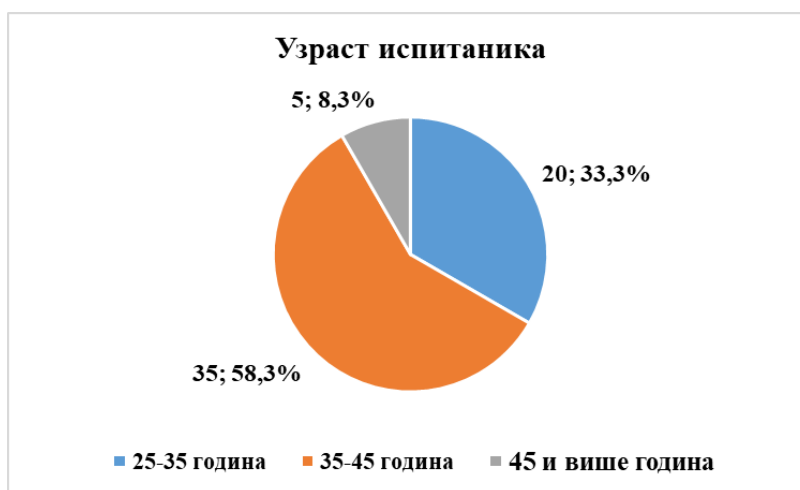
Ове хипотезе могу послужити као полазна тачка за анализу података добијених из штампане анкете. Кроз тестирање ових хипотеза, уочићемо колико деце је укључено у организовану физичку активност, моћи ћемо да уочимо факторе који утичу на укљученост као и колика је потреба за мотивацијом за укључивање предшколске деце у организоване физичке активности.

5. МЕТОД РАДА

5.1 Узорак испитаника

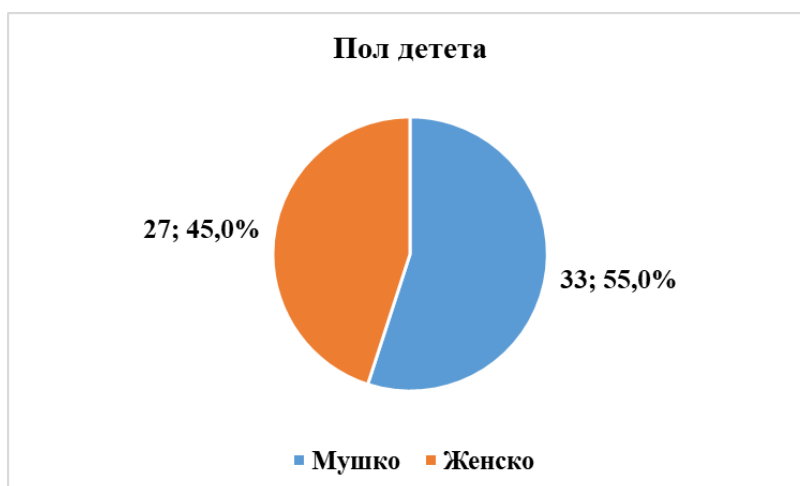
Истраживање је спроведено у априлу 2022. године путем штампане анкете под називом „Деца у спортско-рекреативним активностима“. Учествовање је било анонимно и добровољно. Циљана група су били родитељи деце узраста 3-7 година ПУ „Абц јуниор“ из Земуна. У прва три графика су приказане опште информације о испитаницима и деци.

Графикон 1. Узраст испитаника



У графикону 1. можемо видети да је 58,3%, односно, 35 испитаних родитеља, припада годинама 35-45. Њих 20 (33,3%) су између 25 и 35 година, а њих 5-оро (8,3%) је старије од 45 година.

Графикон 2. Пол детета



У графикону 2. можемо видети да од 60 испитаних родитеља, 27 родитеља испитаника (45,0%) имају дете женског пола, а 33 испитаника (55,0%) дете мушког пола.

Графикон 3. Колико ваше дете има година



Графикон 3. нам показује да је 40-оро деце (66,7%) узраста 5-7 година, а њих 20 (33,3%) је узраста 3-5 година.

5.2 Мерни инструмент

Инструмент истраживања био је анкетни упитник, а сви подаци су прикупљени поступком анкетања у сврху писања семинарског рада. Анкетни упитник се састоји од једанаест питања која су затвореног типа, вишеструког избора, као и отвореног типа. Пример анкетног упитника приказан је у Прилогу 1.

6. РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА

Графикон 4. Након вртића, колико времена дете проведе напољу?



Родитељима је постављено ово питање, затвореног типа, где су њихови одговори били да њих 52 (86,7%) борави напољу између 20-60 минута, а њих 8 (13,3%) бораве 60 и више минута. Већина родитеља је испод написало да се ово време боравка на отвореном односи само на радне дане и након вртића, а да викендом или нерадним данима бораве доста дуже, у зависности од временских услова.

Графикон 5. Да ли ваше дете иде на неку спортско-рекреативну активност ван вртића?



Родитељима испитаницима су били понуђени одговори ДА или НЕ. Њих 41 (68,3%) је одговорило са ДА, а 19 (31,7%) је одговорило са НЕ.

Од укупног броја испитаника родитељи су навели да деца иду на следеће спортско-рекреативне активности:

- 10 деце иде на фудбал (све дечаци);
- 8 иде на пливање (6 девојчица и 2 дечака);
- 6 дечка иде на кошарку;
- 4 девојчице иду на фолклор;
- 3 девојчице иду на плес;
- 10 иде у школицу спорта (9 девојчица и 1 дечак).

Разлози за овакву расподелу интересовања између дечака и девојчица за одређене спортске активности могу бити резултат комбинације друштвених, културних и личних фактора. Ево неколико могућих разлога:

1. Друштвени и културни обрасци: Традиционално, одређени спортови су се сматрали "прикладнијим" за одређене полове због старих друштвених и културних норми. Фудбал и кошарка су често перципирани као "мушки" спортови, док су плес и фолклор често повезани са "женским" интересовањима. Ови обрасци могу се преносити кроз генерације и утицати на изборе деце.
2. Узори и модели улоге: Деца често траже узоре и моделе улоге у својој околини. Ако приметите да већина дечака игра фудбал или кошарку, док девојчице бирају плес и фолклор, то може утицати на њихове сопствене изборе јер желе да се уклопе или идентификују са својом групом.
3. Маркетиншки и медијски утицај: Промоција одређених спортова или активности путем медија, огласа или програма може обликовати перцепцију деце о томе шта је "нормално" или популарно. Ако се одређене активности промовишу више него друге, то може утицати на изборе деце.
4. Различити физички и емоционални аспекти: Девојчице и дечаци се развијају физички и емоционално на различите начине. Неки спортови се могу доживљавати као више одговарајући за одређене физичке карактеристике или интересовања.
5. Социјални притисак: Понекад, деца могу осећати социјални притисак да се придруже активностима које се перципирају као "типичне" за њихов пол како би се уклопили и избегли евентуалне негативне реакције од својих вршњака.

Важно је напоменути да се ови обрасци мењају током времена. Све више се ради на промовисању равноправности и разноврсности у изборима активности, како би деца имала слободу да се баве оним што их заиста занима, без обзира на стереотипе.

Родитељи који су у претходном питању одговорили да им дете није укључено у организоване спортско-рекреативне активности су наводили следеће разлоге:

- 11 их је навело да дете нема интересовање за то;
- 2 је навело да њихово дете нема таленат за то;
- 6 их је навело да немају времена да их воде.

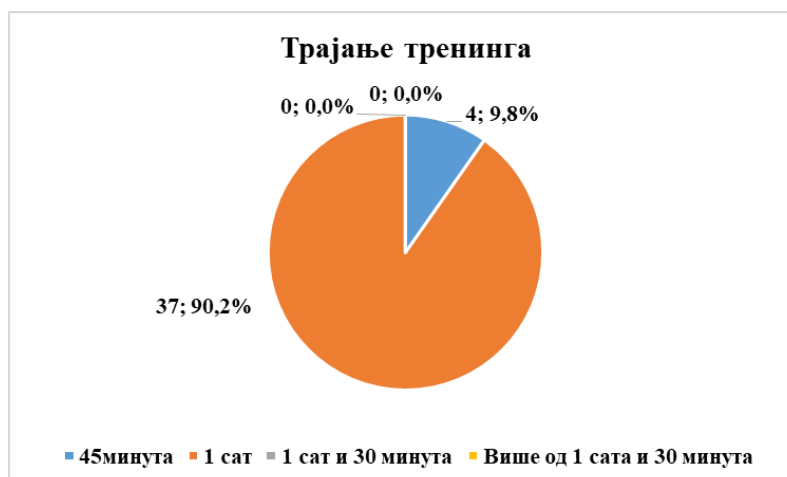
Враћамо се на мотивацију, и можемо се дотаћи организације времена. У већим градовима је време проблем, али сваки кварт има неко спортско друштво, спортску организацију и сл. Потребно је мотивисати дете, дати им пример, бити им узор како би дете показало жељу за неком активношћу.

Графикон 7. Колико пута недељно дете има тренинг?



Сви родитељи испитаници, чија деца иду на неку спортско-рекреативну активност (41 – 100%) одговорили су да тренинг имају 2-3 пута недељно што је сасвим довољно за овај узраст деце.

Графикон 8. Колико траје тренинг?



Само активност из фолклора траје 45 минута (4 – 9,8%), остали тренинзи трају један сат (37 – 90,2%), што је сасвим довољно за децу предшколског узраста.

Графикон 9. Да ли учествују у неким организованим такмичењима, утакмицама, наступима и сл.?



Сви родитељи испитаници су одговорили са ДА, значи њих 41 (100%). То је добро јер деци служи као додатна мотивација за тренирањем, пружа квалитетнији друштвени живот, развија се здрав такмичарски дух.

Графикон 10. Да ли је дете само изабрало на коју ће спортивно-рекреативну активност да иде или му је наметнуто?



39 испитаника родитеља (95,1%) одговорило је да је дете само изабрало спортивно-рекреативну активност, а њих 2 (4,9%) да су деци наметнули. Претпостављамо да је у ова два случаја у питању била добра мотивација за изабрану активност што ће нам потврдити следећи графикон.

Графикон 11. Да ли дете показује интересовање за тренинге?



Из графикона 11. можемо да видимо да сва деца која похађају неку спортско-рекреативну активност, показују интересовање за исту.

Резултати спроведеног истраживања приказани су графички, и једно питање је представљено описно (питање 6.). На основу добијених резултата можемо да закључимо да од 20 деце испитаних родитеља млађег узраста (3-5 година), њих 13 иде на неку спортско-рекреативну активност и то: 10 иде у сколицу спорта и 3 на плес. Деца старијег узраста (5-7 година), углавном се одлучују за неки спорт. Од њих 40, 28-оро иде на неку спортско-рекреативну активност и то: 10 иде на фудбал, 8 на пливање, 6 на кошарку и 4 на фолклор.

Истраживање нам је показало и колико је важно да мотивишемо децу да иду на неку спортско-рекреативну активност. Из анкете можемо да видимо да су сва деца мотивисана за изабрану активност, и она која су сама бирала и она којима је наметнута активност. Важну улогу у томе имају родитељи, а често се корисним показала и сарадња родитеља и васпитача. Такође је битно поменути и да су тренери, стручни сарадници у спорту и активностима битан фактор у мотивисаности деце за изабрану спортско-рекреативну активност. Сви треба да имају исти циљ, родитељи, васпитачи, тренери, спортска друштва и др. а то је укључити што већи број деце у спортско-рекреативне активности како би њихов раст и развој ишао у правом смеру.

7. УЛОГА ВАСПИТАЧА У МОТИВАЦИЈИ ЗА ФИЗИЧКУ АКТИВНОСТ

Мотивисање деце у вртићу за укључивање у организовану спортску активност захтева пажљив приступ и разумевање индивидуалних потреба и интересовања сваког детета. Ево неколико стратегија које васпитачи могу применити:

- Разноликост понуде: Осигурајте да вртић нуди разноврсне спортске активности како би деца имала широк избор. Различите опције омогућавају деци да пронађу нешто што им се заиста допада.
- Позитиван пример васпитача: Васпитачи могу бити узор и инспирација деци. Покажите ентузијазам и занимање за спортске активности како бисте подстакли децу да се укључе.
- Употреба игре: Интегришите спортске активности кроз игру и забаву. Деца ће бити мотивисана ако доживљавају активности као игру и прилику за дружење.
- Давање избора: Омогућите деци да бирају између различитих спортских активности. Када се осећају као да имају контролу над својим изборима, вероватније је да ће бити мотивисани да се укључе.
- Тимски дух: Нагласите важност тимског рада и заједничког напора. Деца ће се осећати повезано са групом и мотивисана да допринесу тимском успеху.
- Похвале и подршка: Похвалите напоре и постигнућа деце у спортским активностима. Позитивно ојачавање може подстаћи њихову мотивацију.
- Креативност и изазови: Дизајнирајте активности које су креативне и изазовне, али прилагођене узрасту деце. Кроз постизање мањих циљева, деца ће осећати задовољство и жељу за даљим укључивањем.
- Родитељска подршка: Комуницирајте са родитељима о значају физичке активности и подстицању укључености у спортске активности. Родитељи који препознају важност могу додатно мотивисати децу да се укључе.
- Друштвена интеракција: Нагласите забаву и дружење које долази уз учествовање у спортским активностима. Деца ће бити мотивисана да се придруже ако се осећају део заједнице.

- Креативни догађаји: Организујте посебне догађаје као што су мини-такмичења, излети или тематске вежбе како бисте додатно подстакли интересовање и мотивацију деце.

Све ове стратегије треба прилагодити потребама и интересовањима деце како би се створила позитивна и подржавајућа средина која подстиче укључивање у спортске активности. Дobar васпитач, мора стално да се едукује, да допуњује своје знање, да богати искуство током рада како би деци могао да пружи разнолике активности. Уводни говор пред активност помаже васпитачу да децу заинтересује за рад. Подршка деци током извођења вежби помаже детету и мотивише га за рад. Нпр. док деца ходају на прстима, васпитач може да говори „Беремо крушке“ или „Ко ће да дохвати јабуку са врха дрвета“ и тако сличне примере васпитач може да наводи током извођења вежби. Васпитач такође може да мотивише децу за физичку активност различитим реквизитима, музиком, гардеробом (нпр. ако је дан за кошарку, обући се у одговарајућу гардеробу – дрес, беле спортске чарапе, знојнице итд.).

8. ЗАКЉУЧАК

С обзиром на постављене хипотезе може се констатовати следеће:

- Хипотеза 1:** (Постоји разлика у преференцијама спортских активности између дечака и девојчица, при чему ће се већи број дечака изјаснити да преферира фудбал и кошарку, док ће већи број девојчица преферирати плес или фолклор) **се потврђује.**
- Хипотеза 2:** (Претпоставља се да већина деце проводе напољу више од 60 минута у слободно време) **се одбацује.**
- Хипотеза 3:** (Већина деце је укључена у неки од облика организованих спортско-рекреативних активности ван вртића) **се потврђује.**
- Хипотеза 4:** (Претпоставља се да већина деце показује интересовање за тренинг) **се потврђује.**
- Хипотеза 5:** (Деца која редовно учествују у организованим физичким активностима имају бољи физички и когнитивни развој у предшколском периоду) **се потврђује.**

Од најмлађег узраста треба започети формирање навика за редовно вежбање, како у породици, тако и у вртићу. Родитељи могу имати веома важну улогу у успостављању адекватног обрасца физичке активности деце, да буду партнери у физичкој активности и вежбању, модели тј. узор, неко ко ће подстицати физичку активност деце и обезбедити неопходне услове. Такође, без обзира да ли је само или у групи са вршњацима, у затвореном или на отвореном простору, дете у вртићу је у континуираном покрету, због чега су и васпитачи ти који треба да организују игре са различитим облицима кретања. Одрасли заједничким радом треба да покушају да усаде одговорност и навике за здрав живот деце, да буду модели деци тј. физички активни, као и учењем кроз игру о физичкој активности, развојем моторичких кретања и способности, да подстичу укључивање деце у спортско-рекреативне активности.

LITERATURA

- Alpert, B., Field, T. M., Goldstein, S., & Perry, S. (1990). Aerobics enhances cardiovascular fitness and agility in preschoolers. *Health Psychology, 9*(1), 48.
- Blanuša, J., & Sedlak, J. (2021). Povezanost roditeljskih dozvola za fizičku aktivnost i motoričkih sposobnosti dece uzrasta od 3 do 5 godina. *Tims. Acta: naučni časopis za sport, turizam i velnes, 15*(2).
- Boreham, C., & Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of sports sciences, 19*(12), 915-929.
- Ewart, C. K., Young, D. R., & Hagberg, J. M. (1998). Effects of school-based aerobic exercise on blood pressure in adolescent girls at risk for hypertension. *American journal of public health, 88*(6), 949-951.
- Janković, M. (2016). *Fizička aktivnost predškolske dece*. Doktorska disertacija, Novi Sad: Univerzitet u Novom Sadu.
- Jovanović, R., Nikolovski, D., Radulović, O., & Novak, S. (2010). Physical activity influence on nutritional status of preschool children. *Acta Medica Medianae, 49*(1), 17-21.
- Kamenov, E. (2008). *Vaspitanje predškolske dece*. Beograd: Zavod za udžbenike.
- Kelley, G. A., Kelley, K. S., & Tran, Z. V. (2003). The effects of exercise on resting blood pressure in children and adolescents: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Preventive cardiology, 6*(1), 8-16.
- Kelley, G. A., & Kelley, K. S. (2000). Progressive resistance exercise and resting blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Hypertension, 35*(3), 838-843.
- Mendis, S., Puska, P., Norrving, B. E., & World Health Organization. (2011). *Global atlas on cardiovascular disease prevention and control*. World Health Organization.
- Ferreira, I., Van Der Horst, K., Wendel-Vos, W., Kremers, S., Van Lenthe, F. J., & Brug, J. (2007). Environmental correlates of physical activity in youth—a review and update. *Obesity reviews, 8*(2), 129-154

- Hardin, D. S., Hebert, J. D., Bayden, T., Dehart, M., & Mazur, L. (1997). Treatment of childhood syndrome X. *Pediatrics*, *100*(2), 5-5.
- Harris, K. C., Kuramoto, L. K., Schulzer, M., & Retallack, J. E. (2009). Effect of school-based physical activity interventions on body mass index in children: a meta-analysis. *Cmaj*, *180*(7), 719-726.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, *100*(2), 126.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, *174*(6), 801-809.

ПРИЛОГ 1

Поштовани,

Пред Вама се налази упитник који је саставни део истраживања семинарског рада на тему „предшколска деца у спортско-рекреативним активностима“ који се бави сагледавањем тога колико су деца предшколског узраста активна што се тиче неких спортско-рекреативних активности ван вртића. Попуњавање анкетног упитника је потпуно анонимно, те Вас молим да одговорите искрено на питања у наставку. Добијене информације биће коришћене искључиво за потребе истраживања. Унапред се захваљујем на издвојеном времену.

1. Узраст испитаника?

- 25-35 година
- 35-45 година
- 45 и више година

2. Пол детета:

- Дечак
- Девојчица

3. Колико Ваше дете има година?

- 3-5 година
- 5-7 година

4. Након вртића, колико времена проведете напољу са дететом?

- мање од 20 минута
- 20-60 минута
- 60 и више минута

5. Да ли Ваше дете иде на неку организовану спортско-рекреативну активност ван вртића? Ако иде наведите на коју.

- да
- не

*Уколико је Ваш одговор био ДА, наведите која организована спортско-рекреативна активност је у питању.

6. Уколико је Ваш одговор на претходно питање био НЕ, наведите разлог због ког Ваше дете не похађа ниједну организовану спортско-рекреативну активност.

7. Колико пута недељно дете иде на тренинг?

2-3 пута

4 и више пута

8. Колико траје тренинг?

45 минута

1 сат

1 сат и 30 минута

више од 1 сата и 30 минута

9. Да ли учествују у неким организованим такмичењима, утакмицама, наступима и сл.?

Да

Не

10. Да ли је дете само изабрало на коју ће спортско-рекреативну активност да иде или му је наметнуто?

само је бирало

наметнуто му је

11. Да ли дете показује интересовање и жељу за тренингом?

да

не