

ВИСОКА ШКОЛА СТРУКОВНИХ СТУДИЈА ЗА ОБРАЗОВАЊЕ ВАСПИТАЧА
НОВИ САД



**УКЉУЧЕНОСТ ВАСПИТАЧА У ОРГАНИЗОВАНЕ И
СЛОБОДНЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ**

Мастер рад

Ментор:

проф. др Миленко Јанковић

Студент:

Мирослава Мишљеновић 38м/22

Нови Сад, 2023. године.

САЖЕТАК

Досадашња истраживања су указивала на недовољну ефикасност наставе физичког васпитања на развој функционалних способности деце предшколског узраста. Циљ овог рада био је да утврди ставове и мишљења просветних радника о значају физичког васпитања у предшколским установама. Општи циљ истраживања је био да се утврде ставови васпитача о значају физичког васпитања у предшколским установама, док су остали циљеви били: утврдити да ли васпитачи редовно спроводе физичке активности са децом предшколског узраста; утврдити да ли васпитачи и сами имају физику активност сваког дана; да се утврди да ли се физичко васпитање одржава у предшколским установама у природи на свежем ваздуху; да се утврди колико су битне физичке активности у предшколским установама итд. Истраживање је спроведено на узорку од 148 васпитача (испитаника). На основу резултата можемо да констатујемо да смо основни циљ истраживања утврдили, важност физичких активности у предшколским установама. Васпитачи претежно мало вежбају, 100 васпитача је одговорило да се тренутно не баве неким видом физичке активности, а 48 васпитача је дало позитиван одговор. Добијени резултати упућују на закључак да би будућа истраживања требало усмерити на прикупљање података о физичкој активности деце ван вртића, треба испитати родитеље деце и утврдити какве су навике деце предшколског узраста и ван вртића. У овом истраживању доказано је да деца у вртићу вежбају скоро свакога дана.

Кључне речи: деца, васпитач, физичка активност, вежбе.

Apstract

Previous research has indicated insufficient effectiveness of physical education teaching on the development of functional abilities of preschool children. The aim of this paper was to determine the attitudes and opinions of educators about the importance of physical education in preschool institutions. The general goal of the research was to determine the attitudes of educators about the importance of physical education in preschool institutions, while the other goals were: to determine whether educators regularly carry out physical activities with children of preschool age; determine whether the teachers themselves have physical activity every day; to determine whether physical education is held in preschools in nature in the fresh air; to determine how important physical activities are in preschool institutions, etc. The research was conducted on a sample of 148 educators (respondents). Based on the results, we can state that the main goal of the research was to establish the importance of physical activities in preschool institutions. Teachers mostly exercise little, 100 teachers answered that they do not currently engage in any type of physical activity, and 48 teachers gave a positive answer. The obtained results point to the conclusion that future research should be focused on collecting data on the physical activity of children outside of kindergarten, parents of children should be examined and the habits of children of preschool age and outside of kindergarten should be determined. In this research, it was proven that children in kindergarten exercise almost every day.

Key words: Children, teacher, physical activity, exercises.

САДРЖАЈ

1. УВОД.....	1
2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА	3
2.1 Физичка активност и здравље	6
2.2 Физичка активност и исхрана деце предшколског узраста.....	7
3. ПРОБЛЕМ, ПРЕДМЕТ И ЦИЉ ИСТРАЖИВАЊА	9
4. ХИПОТЕЗЕ ИСТРАЖИВАЊА	10
5. МЕТОД РАДА	11
5.1 Узорак испитаника	11
5.2 Узорак мерних инструмената	12
5.3 Метод обраде података	12
6. РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА	13
7. ПРЕДЛОЗИ/ПРЕПОРУКЕ ЗА УКЉУЧИВАЊЕ ВАСПИТАЧА У ОРГАНИЗОВАНЕ И СЛОБОДНЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ.....	21
8. ЗАКЉУЧАК.....	23
9. ЛИТЕРАТУРА.....	26
10. ПРИЛОЗИ:	27
ПРИЛОГ 1: УПИТНИК	28

1. УВОД

Физички развој и физичке способности су вишедимензионални појмови од велике важности, чија дефиниција и селекција одговарајућих параметара имају дугу и комплексну историју. У процесу програмирања и спровођења система праћења морфолошких и моторичких способности деце и младих, неопходно је претходно одређивање нивоа, динамике и структуре актуелних појава које су везане за пол, узраст, социјалне, етнографске, географске и друге карактеристике. Међутим, морфолошке и моторичке димензије не представљају изоловане факторе, већ се морају посматрати у оквиру целовитог система који чини човека као посебан биопсихосоцијални ентитет, па је самим тим њихова екстракција и мерење отежано (Обрадовић, 2011).

Овде се говори о важности комплексног приступа у разумевању физичког развоја и физичких способности. Како би се најбоље разумела њихова природа, потребно је узети у обзир многе факторе као што су пол, узраст, социјални статус и друге карактеристике. Узимајући у обзир све факторе, програмирање и сређивање система праћења физичких способности може да помогне у разумевању и подржавању развоја деце и омладине. Ово може бити веома корисно у школама, спортским програмима и другим контекстима где је важно промовисати здрави начин живота и физичку активност.

Ставови и мишљења васпитача о значају физичких активности у предшколским установама могу значајно утицати на физички развој деце. У општем смислу, већина васпитача се слаже да су физичке активности важне за децу, а многи истичу да оне пружају бројне бенефите, укључујући побољшану моторику, јачање мишића, смањење стреса, боље самопоуздање и побољшане когнитивне функције. Међутим, постоје неки васпитачи који не дају довољно пажње физичким активностима у предшколском образовању. Разлози за то могу бити недостатак знања о значају физичке активности или недостатак времена и ресурса да се оне спроведу у пракси. Такође, неки васпитачи могу сматрати да су академске активности важније за развој деце, док физичке активности нису у првом плану. Важно је да васпитачи препознају важност физичких активности у предшколским установама и да укључе различите облике физичких активности у своје свакодневне активности са децом. То могу бити игре на отвореном,

спортске активности, вежбе дисања и опуштања, плес и друге активности које ће деци помоћи да развију своје моторичке способности и унапреде своје здравље. Осим тога, васпитачи би требали бити добро обучени о значају физичке активности и како их прилагодити различитим потребама деце, укључујући децу са посебним потребама или децу која нису заинтересована за физичке активности. Укратко, ставови и мишљења васпитача о физичким активностима имају значајан утицај на физички развој деце у предшколским установама. Зато је важно да се васпитачи едукују и буду мотивисани да укључе физичке активности у своје свакодневне активности са децом како би се осигурало да се деца развијају на здрав и срећан начин.

2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА

Физичко васпитање деце предшколског узраста саставни је део целовитог система образовања и васпитања као организованог процеса оформљавања и развоја личности. Циљ физичког васпитања деце предшколског узраста је, пре свега, да у систему целокупног васпитања доприноси целовитом развоју личности, првенствено развоју физичких, функционалних и моторичких способности, очувању и унапређењу здравља, садржајнијем и кориснијем провођењу времена и развоју позитивних особина личности. Физичко васпитање има посебан значај за дечији организам. Кретање, као основа физичког васпитања, представља један од основних услова за нормалан раст и развој младог организма. Недостатак моторичке активности, односно ограничена физичка активност, веома неповољно утиче на раст и развој организма, угрожава нормално функционисање важних органа и система организма, здравље и нормалан развој деце. Предшколски узраст је период интензивног развоја свих органа и система дечијег организма: мишића, костију, нервног система, унутрашњих органа – срца и крвних судова, дисајних органа и др. Телесни развој и степен развијености моторике деце предшколског узраста представљају добру основу за систематску и организовану примену одговарајућих програма и активности у физичком васпитању (Каменов, 1983).

Физичко васпитање је систематски организован процес стицања моторичких вештина, знања и способности, јачања здравља и развоја психо – физичких снага и способности васпитаника (Круљ, Качапор и Кулић, 2001).

Физичка активност се дефинише као било које телесно кретање у продукцији скелетних мишића које доводи до потрошње енергије (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985).

На здравље популације утиче мноштво различитих фактора. Детерминанте које одређују здравље популације могу се поделити у три главне групе: генетика, фактори средине и фактори начина живота (Hernandez & Blazer, 2006). У оквиру ових детерминанти постоји широк опсег фактора који утичу на здравље. Док је генетика унапред одређена (нпр. пол), фактори средине су компликованији јер обухватају уједно и физичке и социјалне факторе из окружења људи. Примери физичких фактора су загађење ваздуха и саобраћајна бука, док се у социјалне факторе могу сврстати

културне норме и позиција у друштву. Начин живота се односи на изборе које људи доносе у вези са својим здрављем, укључујући и изборе који се односе на физичку активност (или непостојање исте) и исхрану. Социјални фактори су од раније идентификовани као важни за здравље, док су психолошки фактори у последњих тридесет година придобили велику пажњу у оквиру глобалне здравствене перспективе. Очекивано трајање живота и узроци смрти се традиционално користе као индикатори здравља популације. Ови индикатори дају кључне информације о здравственом статусу становништва, али не дају информације о квалитету физичких, менталних и социјалних димензија живота. Светска здравствена организација (WХО) 1995. године је препознала значај евалуације и побољшања квалитета живота популације и покренула је свој пројекат за истраживање квалитета живота (WХОQOL Group, 1995).

Квалитетом живота се баве многе науке, као што су психологија, социологија, филозофија, медицина и здравствена заштита. Још је антички филозоф Сократ (469-399 п.н.е.) сматрао да “Није највећа вредност што смо живи, него што живимо добро” (Сабо, 2009).

Средином двадесетог века под квалитетом живота се подразумевао животни стандард. Са повећањем животног стандарда истраживања су се усмерила ка испитивању сопствених и друштвених потреба. Од 60-их година двадесетог века почели су јасно да се разликују субјективни и објективни показатељи квалитета живота, док су се од 70-их година истраживања квалитета живота усмерила на субјективне показатеље (Вулетић и Мисајон, 2011).

Током последњих 30 година квалитет живота постаје брзорастућа дисциплина у потпуности прихваћена од стране влада, агенција и јавних сектора широм света, са захтевом да се измери и упореди промена квалитета живота унутар и између заједница, градова, региона и држава. Многе студије о квалитету живота су, на пример, подржане од организација као УНЕСЦО, ОЕЦД и WХО (Delhey et al., 2002).

У све неповољнијем животном окружењу - опадање нивоа физичке активности, рестрикција могућности за кретање, доминација „брзе“ хране, пораст гојазности и других незаразних болести везаних за начин живота - од виталног значаја постаје брига за здраво и активно одрастање најмлађих (Ћорђић и Бала, 2006).

Децу треба кроз физичку активност да подстакнемо на здравији живот, а то позитивно утиче на субјективни доживљај живота, на школски успех, на когнитивно функционисање, на физичко и опште самовредновање, и квалитет живота повезан са здрављем. Према Ђорђевић и Бала (2006а) основе за здрав животни стил формирају се као и друге важне навике, вредности и ставови, управо у периоду детињства и младости.

Физичка активност васпитача у предшколским установама има свој значај и може имати позитиван утицај на децу. Навешћу неколико важних аспеката везаних за физичку активност васпитача из сопственог угла (као васпитач):

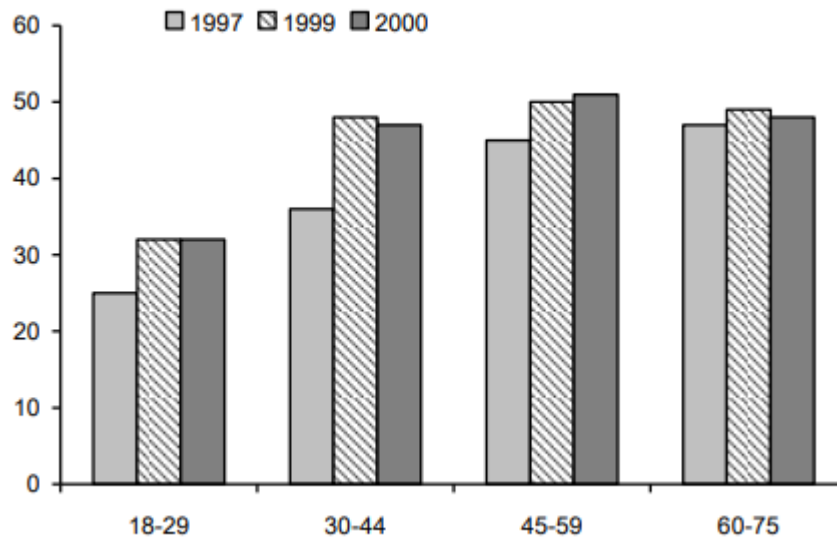
1. Пример васпитача: Васпитачи играју важну улогу у моделирању понашања и навика деце. Када деца виде да су њихови васпитачи активни и ангажовани у физичким активностима, то их може инспирисати и мотивисати да се и сами више крећу и укључе у игре и вежбе.
2. Подстицање и вођење активности: Васпитачи могу организовати и водити разне физичке активности за децу. То могу бити игре на отвореном, спортске активности, плесне и музичке игре, вежбе дисања и опуштања. Васпитачи могу бити креативни и прилагодити активности различитом узрасту и способностима деце, како би им пружили прилику да се крећу, играју и развијају моторичке вештине.
3. Стварање стимулативног окружења: Васпитачи могу осмислити окружење које подстиче физичку активност. То може укључивати организовање простора за игру на отвореном, постављање различитих реквизита за игру и вежбу, као и обезбеђивање безбедних и подстицајних услова за кретање и истраживање.
4. Едукација о здравом начину живота: Васпитачи могу пружити едукацију деци о значају физичке активности и здравом начину живота. Кроз разговоре, приче и активности, могу преносити информације о томе како физичка активност позитивно утиче на здравље, расположење и развој деце. Такође, могу упутити родитеље на значај физичке активности код куће и подржати сарадњу између породице и предшколске установе у промоцији здравих навика.

Важно је напоменути да, иако је физичка активност важна, васпитачи имају широк спектар обавеза и одговорности. Стога је битно пронаћи равнотежу између физичке активности, академских активности, игре и других аспеката развоја детета.

2.1 Физичка активност и здравље

Навике у исхрани, количина и квалитет намирница које свакодневно конзумирамо, представљају фактор очувања здравственог статуса на који је пажња јавности највише усмерена. Са друге стране, недовољно пажње се придаје обиму и врсти физичке активности, која представља основно средство за повећање калоријске потрошње и редукцију гојазности која има пандемијски карактер. Ипак, истраживања везана за еволуцију људи указују на значајну везу ова два фактора. Људи, као ловци-сакупљачи, поседују ефикасан систем за енергетско обезбеђење дуготрајне физичке активности, способност производње велике количине енергије када је то потребно, као и капацитет за складиштење енергије. Енергија се током еволуције трошила углавном у циљу налажења хране, што је најчешће захтевало дуготрајну физичку активност на великој територији. Током неколико милиона година, наведени механизми су омогућили људима да опстану. Нагла промена окружења у току последњих неколико векова довела је до недовољне адаптације човека на промењене услове средине. Људи нису добро припремљени на живот у условима када је високо калорична храна доступна у великим количинама. Са напретком технологије, у смислу моторизованог транспорта, аутоматизације производње и примене остале технологије, која замењује физички рад човека, додатно се умањује и потреба за физичком активношћу. Коначно, јефтине и доступне компјутерске игре, гледање телевизије, експанзија Интернета направиле су од куће пожељно место за боравак. Као резултат, све је теже пронаћи време и мотивацију за упражњавање физичке активности и одржавање нивоа форме потребне за здрав живот.

Резултат свега горе наведеног јесте и чињеница да око 60-70% популације развијених земаља не остварује минимални ниво физичке активности препоручен у циљу одржавања здравља и енергетског баланса (Sport Council and Health Education Authority, 1992; WHO, 1995; USDHHS, 1996) (Дијаграм 1).



Дијаграм 1: Учесталост недовољне физичке активности међу становницима Аустралије старости 18-75 година, 1997-2000 (Trost i sar., 2002)

2.2 Физичка активност и исхрана деце предшколског узраста

- Физичка активност деце предшколског узраста треба да буде забавна, разноврсна и прилагођена њиховом развојном нивоу. Неколико идеја за физичке активности које су прикладне за децу предшколског узраста:
- Игра надметања: Организујте различите игре које укључују трчање, скакање и бацање лопте. Можете поставити мале циљеве или створити мали тркачки курс на отвореном простору или у сали.
- Пливање: Пливање је одлична активност за развој координације и снаге мишића. Многи базени и спортски клубови имају програме пливања за предшколце.
- Балет и плес: Плесне активности, као што је балет или други облици плеса, помажу у развоју грациозности, координације и флексибилности.
- Вожња бицикла: Вожња на сигурном и контролисаном простору помаже у развоју моторичких вештина и равнотеже. Увек осигурајте одговарајућу заштитну опрему, као што су кацига и штитници.
- Игре на игралишту: Игралишта су одлично место за развој физичких вештина. Децу можете позвати да скачу на степеницима, пузе по тунелима и сл.
- Јога за децу: Јога је одличан начин да се деца упознају са својим телом, развију флексибилност и мирност. Постоје специјални програми јоге за предшколце.

Важно је да физичке активности буду усклађене са интересима и способностима детета.

„Развој се дешава остваривањем одређених задатака, а задаци диктирају у којој организационој форми ће се спроводити физичка активност, који садржај ће се примењивати. Телесне активности у вртићу могу бити усмерене на: обогаћивање моторичких вештина, развој моторичких способности, активну паузу после неких статичних активности, превенцију од појаве различитих деформитета или пак на корелацију с неким другим активностима (активности у природи, музичке активности, упознавање околине или саобраћајних правила итд.)“ (Јанковић, 2016).

Пројектно учење је постало свакодневница свих предшколских установа где се кроз пројекте организују активности, па и физичка активност. Пројектно планирање може смањити досадашњу лошу праксу, где је физичка активност у вртићима била ограничена на одређени број усмерених моторних активности током радне седмице, а реализације осталих форми рада у физичком васпитању (јутарње телесно вежбање, шетња, рекреативна пауза итд.) биле су реализоване спорадично или колико време дозвољава (Милошевић и сар., 2019).

Правилна исхрана је важна у предшколском узрасту деце, када деца интензивно расту и развијају се. Деца предшколског узраста бораве већи део дана у вртићу, конзумирају два главна обода (доручак и ручак), као и две ужине, путем којих подмирују већину квалитативних и квантитативних потреба.



Слика број 1: Пирамиде правилне исхране деце, преузето са <https://www.infozonet.rs>, дана 30. 5. 2023.

3. ПРОБЛЕМ, ПРЕДМЕТ И ЦИЉ ИСТРАЖИВАЊА

Проблем истраживања се односи на ставове и мишљења васпитача о значају физичких активности у предшколским установама.

Предмет истраживања се односи на мишљења и ставове васпитача о физичким активностима како њих самих тако и физичких активности деце. У средишту предмета истраживања се налазе питања везана за физичке активности васпитача.

Основни **циљ** истраживања је да се утврде ставови и мишљења васпитача о значају физичких активности у предшколским установама.

4. ХИПОТЕЗЕ ИСТРАЖИВАЊА

На основу постављеног проблема, одређеног предмета истраживања и дефинисаног циља постављају се следеће хипотезе:

- X₁** Већина васпитача сматра да су физичке активности веома битне за децу предшколског узраста.
- X₂** Већина васпитача (више од 50%) се повремено или активно бавила/бави спортом и рекреацијом.
- X₃** Деца у вртићима најчешће упражњавају покретне игре као вид физичког васпитања.

5. МЕТОД РАДА

Техника је анкетирање преко Google упитника. Инструмент је формиран за потребе истраживања како би се остварили циљеви истраживања.

Статистичка обрада података извршена је уз коришћење Excel табеле, а резултати су приказани графички и табеларно.

5.1 Узорак испитаника

У истраживању је учествовало 148 васпитача. Просечна старост васпитача је 39 година. У истраживању су учествовали васпитачи од 22 до 62 године старости.

Испитаници су били из целе Србије, највише њих било је из Земуна (63 испитаника), затим из Београда (51), па Сремске Митровице (11). У истраживању су учествовали испитаници и из осталих места у Републици Србији: Кикинда, Бачка Паланка, Крагујевац, Младеновац, Јагодина, Бачки Јарак, Темерин, Зрењанин, Горњи Милановац, Нови Сад...

Највише анкетираних васпитача имају радно искуство у струци до 30 година стажа и то 23 испитаника (16%). Просечна година стажа је 35.

Графикон број 1: Група деце са којом раде испитаници



На графикону број 1 видимо да испитаници раде у свим узрасним групама. Највише има оних који раде у мешовитим групама, и то 54 (37%) испитаника, затим 48 (32%) испитаника који раде у предшколским групама. Са старијом групом имамо 25 (17%) анкетираних, са средњом групом ради 9 (6%) васпитача и са млађом групом ради 12 (8%) васпитача од укупно анкетираних.

5.2 Узорак мерних инструмената

Инструмент истраживања је Упитник. Технике које смо користили у истраживању су анализа садржаја и анкетање. Код методе теоријске анализе коришћена је анализа садржаја. Разлог да поступимо на овакав начин је анализа доступне домаће и стране литературе. Пример упитника је приказан у Прилогу 1.

5.3 Метод обраде података

Резултати су обрађени квантитативно и квалитативно на основу одговора које су дали анкетирани испитаници – васпитачи.

6. РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА

Графикон број 2: Здравље анкетираних



На постављено питање „Покушајте да оцените стање свог здравља” 62% васпитача је одговорило да су врло ретко болесни, затим је 26% васпитача одговорило да су сасвим здрави, а 12% анкетираних се изјаснило као често болесни. Узимајући у обзир врсту посла и саму чињеницу да су готово током целе године изложени разним вирусима, можемо рећи да су резултати задовољавајући.

Графикон број 3: Превоз до/од посла



На постављено питање: „Које превозно средство најчешће користите за одлазак и долазак са посла (вртића)?” добијени резултати су показали да чак 35% васпитача долази на посао сопственим аутомобилом, затим аутобусом 29%, а 28% васпитача је одговорило да иде пешака и 8% бициклом, што је задовољавајуће.

Табела број 1: Време за одлазак/долазак са посла

Број минута	Број испитаника	Процентне фреквенције
0 - 20 минута	54	42%
20 - 40 минута	50	38%
40 - 60 минута	7	5%
60 - 80 минута	10	8%
80 - 100 минута	3	2%
100 - 120 минута	6	5%
Σ (укупно)	130	100%

На постављено питање: „Наведите колико времена Вам је потребно за одлазак/долазак са посла (вртића) уколико се крећете пешке средњим темпом?” добијени резултати су показали да највећем проценату васпитача 42% треба до посла од 0 до 20 минута, затим 38% испитаника је изјавило да им треба од 20 до 40 минута, а 5% испитаника од 40 до 60 минута до посла средњим темпом. Временски период од 60 до 80 минута до посла је потребан код 8% испитаника, затим код 2% треба од 80 до 100 минута пешака средњим темпом и 5 % испитаника каже да им до посла пешке средњим темпом треба од 100 до 120 минута. Просечна вредност = 21.67 минута

Графикон број 4: Активност у некој спортској секцији или клубу



На постављено питање „Да ли сте некад били активно укључени у рад неке спортске секције или клуба?” 31% васпитача је одговорило да су се повремено бавили спортом и рекреацијом, 23% васпитача је одговорило да су се активно бавили спортом и 16% васпитача је одговорило да су редовно вежбали са циљем релаксације и забаве. Од свих анкетираних васпитача, њих 30% је било неактивно у спорту.

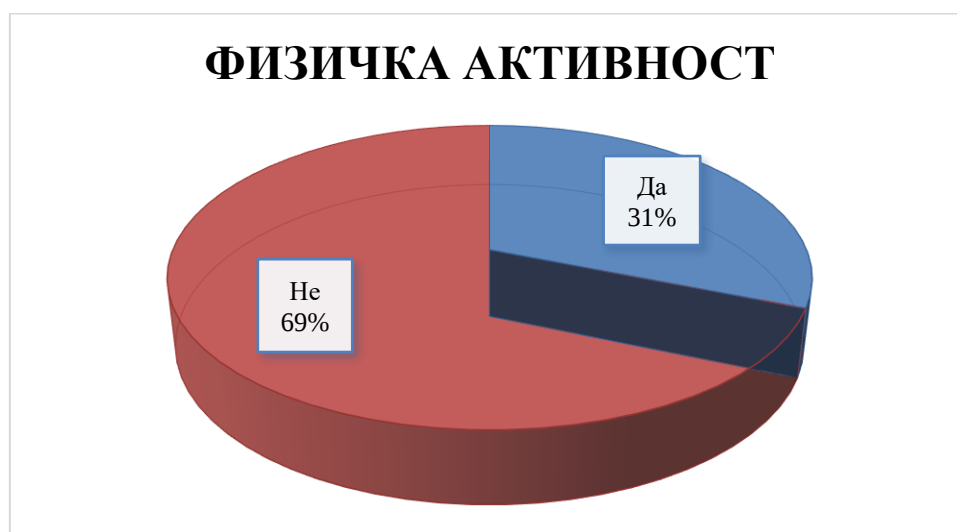
Табела број 2: Клуб или спортска секција

Спорт	Број испитаника	Процентне фреквенције
Физичка активност уз музику	21	30%
Одбојка	14	20%
Кошарка	11	16%
Остало	23	33%
Σ (укупно)	69	100%

Надовезујући се на претходно постављено питање „Да ли сте некад били активно укључени у рад неке спортске секције или клуба?” у Табели број 2 представљени су резултати Спортских секција и клубова у које су били активно укључени испитаници.

Из Табеле 2 примећујемо да се највећи број испитаника бавио физичким активностима уз музику (фолклор - 9; балет - 5; плес - 1; фитнес - 4; аеробик - 2 испитаника, што представља 30% укупно анкетираних), затим колективним спортовима: одбојком 20% и кошарком се бавило 16% испитаника. Под категоријом Остало припадају рукомет, гимнастика, цудо, стони тенис, кик бокс, карате, пливање, ватерполо, атлетика и веслање који заједно чине 33% испитаника који су се бавили спортом.

Графикон број 5: Физичка активност - тренутно



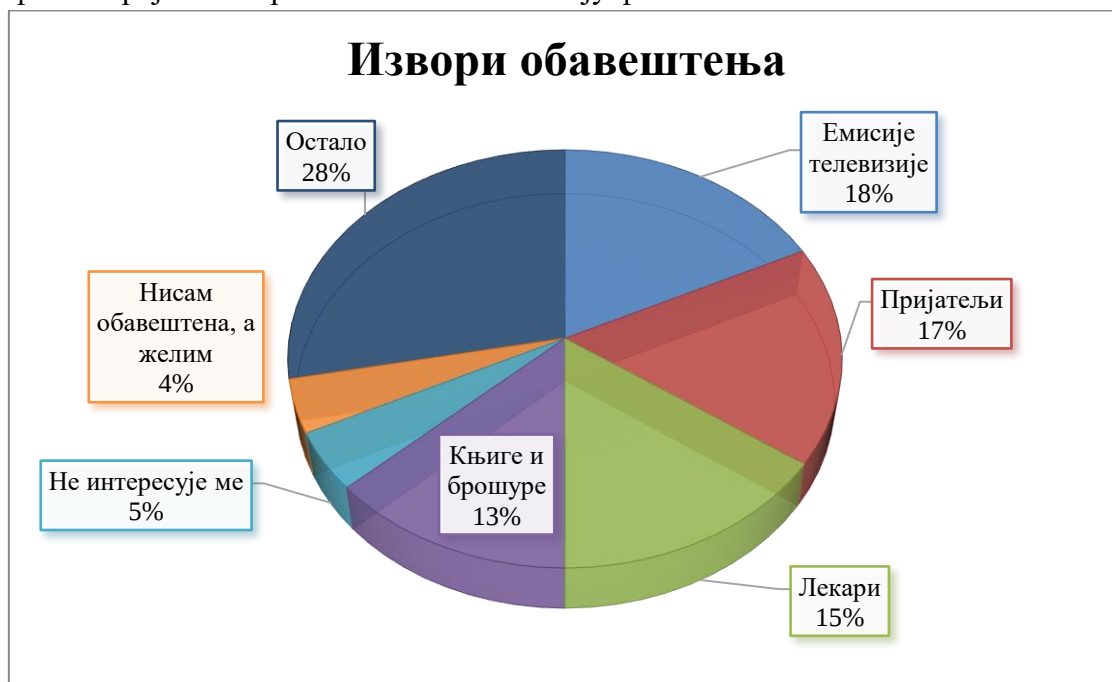
На постављено питање „Да ли се тренутно бавите неким видом физичке активности најмање три пута недељно?“ добили смо следеће резултате: 100 васпитача је одговорило да се тренутно не баве неким видом физичке активности, а 48 васпитача је дало позитиван одговор. Закључујемо да већина испитаних васпитача нема физичку активност.

Графикон број 6: Разлози за физичку неактивност



На постављено питање „Уколико се не бавите активним вежбањем наведите разлоге за то“ смо сазнали да већини васпитача и то 39% недостају навике, 37% испитаних васпитача истиче да је главни разлог недостатак времена. Здравствени разлози чине 13%, затим недостатак и удаљеност терена 6% и материјални издаци су главни разлог 5% испитаника.

Графикон број 7: Извори обавештења о значају физичке активности



На постављено питање „На који начин сте обавештени о потреби да се бавите физичким вежбањем?“ сазнали смо следеће, да су испитаници обавештени на различите начине о потреби да се баве физичким вежбањем – емисије телевизија 18%, пријатељи 17%, лекари 15%, књиге и брошуре 13%, нису обавештени, а желе 4%, не интересује их 5%. Под категорију Остало спадају дневни, недељни, спортски листови, друштвене организације, родитељи и сл. и заједно чине 28% испитаника.

Графикон број 8: Важност физичких активности у предшколским установама



На постављено питање „Колико су по вама битне физичке активности у предшколским установама?“, 100% испитаника је одговорило да су физичке активности веома битне у предшколским установама, што показује развијену свест о томе од стране васпитача.

Графикон број 9: Три најчешће физичке активности са децом



На постављено питање „Наведите три најчешће физичке активности које упражњавате са децом у вртићу“ на графикону видимо да се са децом највише раде вежбе обликовања 30%, затим игре на отвореном - у дворишту 25%, потом полигони 13%, покретне игре 8% и такмичарске игре 6%. Под категоријом Остало спадају одлазак у шетњу, вежбе са риквизитима, трчање, вожња бицикла, фудбал, разне игре са лоптом и сл. што заједно чини 18% одговора васпитача.

Графикон број 10: Физичко вежбање у ПУ



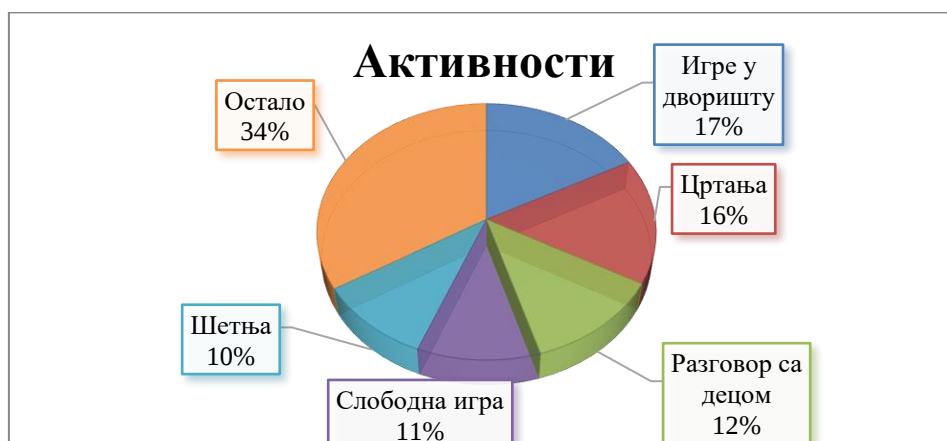
На постављено питање „Изнесите своје мишљење о корисности разних видова физичког вежбања са децом у предшколској установи?“, 94% васпитача одговорило је да је физичка активност нужна за очување здравља, повећање задовољства, а 6% васпитача је одговорило да физичка активност није потребна деци сваког дана.

Графикон број 11: Вежбање са децом у току недеље



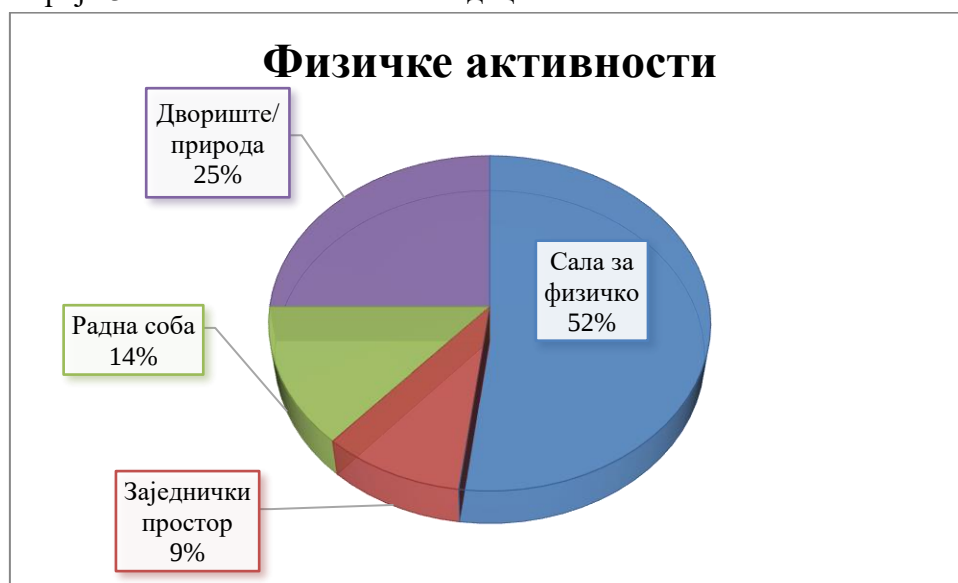
На постављено питање „Колико често, током недеље, вежбате са децом у предшколској установи?“, добили смо ове податке: чак 50% васпитача вежба са децом у предшколској установи три до четири пута недељно, затим једном недељно вежба са децом 16% васпитача, док пет пута недељно вежба 20% васпитача, а 14% васпитача са децом вежба два пута недељно. Ови резултати су и више него задовољавајући јер нам показују да деца често имају физичку активност у предшколским установама, што је јако корисно за њихов раст и развој.

Графикон број 12: Најучесталије активности



На постављено питање „Наведите три најчесталије активности које упражњавате са децом у вртићу“, 10% васпитача је одговорило да је то шетња, затим 11% васпитача је дало одговор да је то слободна игра. Игра у дворишту вртића је одговор 17% анкетираних васпитача, а разговор са децом је навело 12% анкетираних. Од укупно анкетираних, њих 16% је рекло да је то цртање. Под категоријом Остало спадају вежбе обликовања, цртање, играње на поду, друштвене игре и сл. и заједно чине 34% анкетираних васпитача.

Графикон број 13: Физичке активности са децом



На постављено питање „Где најчешће упражњавате физичке активности са децом?“, видимо да највећи проценат васпитача, њих 52%, физичке активности упражњава у сали за физичко. У дворишту/природи одговор је дало 25% анкетираних, а у радној соби 14% васпитача. Одређен број васпитача, њих 9%, изводи физичке активности са децом у заједничком простору.

7. ПРЕДЛОЗИ/ПРЕПОРУКЕ ЗА УКЉУЧИВАЊЕ ВАСПИТАЧА У ОРГАНИЗОВАНЕ И СЛОБОДНЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ

За почетак треба утврдити расположиви термин слободног времена. Недељу дана пратити дневне активности. Видети када у току недеље имамо “луфта” у који можемо да убацимо физичку активност од 30 минута. Укључити физичку активност у свакодневну рутину. Пешачите или возите бицикл (наравно за бицикл се подразумева да постоји бициклистичка стаза, да је равно, тј. да није скоро немогуће да се одвезете до посла, нпр. у Београду, сем на Новом Београду скоро је немогуће користити бицикл као превозно средство до посла) до посла или продавнице, организујте физичку активност у школи, шетајте пса, вежбајте током гледања ТВ-а, паркирајте даље од вашег одредишта, итд. Нађите времена за физичку активност. На пример, шетајте, трчите или пливајте за почетак два пута недељно. Где год можете идите пешке. Пробајте да урадите за почетак десет чучњева, па после пар дана покушајте да урадите петнаест. Гледајте да што мање користите лифт, идите степеницама... Објасните породици и пријатељима ваш интерес за физичку активност, замолите за подршку вашим настојањима. Позовите пријатеље и чланове породице да вам се придруже у активностима. Планирајте друштвене активности које укључују и физичку активност. Проширите пријатељства на физички активне особе. Прикључите се групама које су активне или вежбају. Вежбајте с пријатељима вама сличних способности. Нађите пријатеља који је вољан да вас научи неким новим вештинама. Планирајте физичку активност у току дана или седмице када се осећате пуни енергије. Уверите сами себе да ако себи пружите шансу, физичка активност ће повећати ниво ваше енергије. Направите физичку активност вашег дневног или седмичног програма и упишите је у календар. Позовите пријатеље да редовно вежбају с вама и то упишите на ваше календаре. Научите како да вежбате примерено вашој доби, нивоу способности, нивоу моторичких вештина и здравственом статусу. Изаберите активности с најмањим ризиком. Научите како се у циљу смањења ризика од повреде загрејати и охладити, истезати итд. Проводите време на отвореном, што више можете.

„Успех не долази вама, ви морате ићи према успеху.” – Marva Collins

Предлози за умерену физичку активност

- Шетање – прошетајте до посла или продавнице, обиђите паркове у околини, прошетајте са децом до школе, изађите из аутобуса раније бар две станице, при одласку/доласку на посао.
- Вожња бициклом.
- Коришћење степеница уместо лифта.
- Чишћење куће, рад у башти, шетање пса.
- Укључите се у неки спорт или плес.
- Бавите се физичком активношћу на послу (уместо разговора телефоном прошетајте до колега, паузу искористите за лагане вежбе истезања или кратку шетњу).
- На посао идите бициклом или пешке.
- Бавите се физичком активношћу док гледате телевизију (чучњеви, вожња собног бицикла, вежбање на степеру).
- Што више слободног времена проводите у природи, физички активно (шетња, рад у башти, вожња бицикла или ролера, одбојка, кошарка, фудбал итд.).
- Вежбајте са пријатељима. Пријатније је вежбати у познатом друштву.

„Бројне су предности редовне физичке активности као што је ходање, вожња бицикла или плес за здравље. На пример, смањује се ризик од кардиоваскуларних болести, дијабетеса и остеопорозе, поред здраве исхране велика је помоћ у контроли тежине, а потврђено је и да подстиче ментално благостање. Поред тога, учешће у физичкој активности повећава могућности за социјализацију, умрежавање и културни идентитет. Физичка активност има позитиван утицај на заједницу и друштво промовишући друштвену интеракцију и кохезију. Оснаживању и самопоуздању, посебно код деце и младих, доприносе спортске и друге физичке активности. Физичка активност такође помаже да се спречи и контролише ризично понашање, као што су употреба дувана, алкохола и других супстанци, нездрава исхрана и насиље“ (Пековић, 2023).

8. ЗАКЉУЧАК

Након извршеног истраживања констатујемо да смо основни циљ истраживања утврдили, важност и значај физичких активности у предшколским установама. Васпитачи претежно мало вежбају, 100 васпитача је одговорило да се тренутно не баве неким видом физичке активности, а 48 васпитача је дало позитиван одговор.

Утврдили смо да се неке хипотезе потврђују, а у даљем тексту су приказане све хипотезе засебно:

Прва хипотеза (Већина васпитача сматра да су физичке активности веома битне за децу предшколског узраста) **се потврђује.**

- 100% васпитача је одговорило да су физичке активности веома битне у предшколским установама.
- чак 50% васпитача вежба са децом у предшколској установи од три до четири пута недељно, затим једном недељно вежба са децом 16% васпитача, док пет пута недељно вежба 20% васпитача, а 14% васпитача са децом вежба два пута недељно. Ови резултати су и више него задовољавајући. Они нам показују да деца често имају физичку активност, што је јако корисно за њихов раст и развој.

Друга хипотеза (Већина васпитача (више од 50%) се повремено или активно бавила/бави спортом и рекреацијом) **се потврђује.**

- 31% васпитача је одговорило да су се повремено бавили спортом и рекреацијом, 23% васпитача је одговорило да су се активно бавили спортом и 16% васпитача је одговорило да су редовно вежбали са циљем релаксације и забаве. Од свих анкетираних васпитача, њих 30% је било неактивно у спорту.
- већини васпитача и то 39% недостају навике, 37% васпитача истиче да је главни разлог недостатак времена. Здравствени разлози чине 13%, затим недостатак и удаљеност терена 6% и материјални издаци су главни разлог 5% испитаника.

Трећа хипотеза (Деца у вртићима најчешће упражњавају покретне игре као вид физичког васпитања) **се одбацује.**

- видимо да се са децом највише раде вежбе обликовања 30%, затим игре на отвореном - у дворишту 25%, потом полигони 13%, покретне игре 8% и такмичарске игре 6%. Под категоријом Остало спадају одлазак у шетњу, вежбе са риквизитима, трчање, вожња бицикла, фудбал, разне игре са лоптом и сл. што заједно чини 18% одговора васпитача.

Будућа истраживања треба усмерити на прикупљање података о физичкој активности деце ван вртића, треба упитати родитеље деце и утврдити какве су навике деце предшколског узраста и ван вртића. У овом истраживању доказано је да деца у вртићу вежбају скоро сваког дана. Интересантно би било још једно истраживање везано за просторе у вртићу намењене за физичко вежбање деце и васпитача. Том приликом испитати колико вртића у Новом Саду (или чак у целој Србији) имају простор за физичко васпитање.

Физичка активност деце и васпитача у предшколским установама има кључну улогу у њиховом целокупном развоју и благостању. Редовна физичка активност доприноси физичком, емоционалном и социјалном развоју деце, побољшава њихове моторичке способности, одржава здравље и подстиче учење. Предшколске установе имају одговорност да пружи деци прилику за разноврсне физичке активности током дана. То може укључивати слободну игру на отвореном, организоване спортске активности, вежбање, плес и друге облике активног кретања. Васпитачи играју кључну улогу у подстицању и вођењу ове физичке активности. Деца би требала да имају готово свакодневне прилике за игру на отвореном како би се кретала, истраживала и развијала моторичке вештине. Васпитачи могу организовати време за слободну игру на дворишту или у оближњем парку. Такође, васпитачи могу организовати структурисане активности као део свакодневног распореда. То може укључивати спортске игре, вежбе истезања, игре са лоптом, плесне активности или друге облике вежбања прилагођене узрасту деце. Физичка активност може бити интегрисана у различите аспекте наставног плана. Васпитачи треба да буду активно укључени у физичке активности заједно са децом. Кроз сопствени пример, васпитачи могу мотивисати децу да се крећу и укључе у активности. Управо они су одговорни за безбедност деце током физичке активности. Треба да осигурају да се деца играју на сигурним просторима, користе одговарајућу

опрему и надзиру активности како би се смањио ризик од повреда. Важно је да се физичке активности прилагођавају различитим потребама и интересовањима деце.

ЛИТЕРАТУРА

- Вулетић, Г. и Мисајон, Р. А. (2011). *Субјективна квалитета живота*. У Г. Вулетић (ур.), Квалитет живота и здравље (стр. 17-20). Осијек: Филозофски факултет.
- Delhey, J., Bohnke, P., Habich, R., & Zapf, W. (2002). *Quality of Life in a European Perspective: the EUROMODULE as a New Instrument in Comparative Welfare Research*. *Social Indicators Research*, 58(1-3), 161–175.
- Ђорђевић, В. и Бала, Г. (2006а). *Физичка активност деце предшколског узраста*. У Г. Бала (Ур.), Физичка активност девојчица и дечака предшколског узраста (стр. 57-74). Нови Сад: Факултет физичке културе
- Јанковић, М. (2016). *Физичка активност предшколске деце*. Докторска дисертација. Физичка активност, кретна активност, моторичка ангажованост, деца предшколског узраста, предшколска установа – вртић. Библиотека Факултета спорта и физичког васпитања у Новом Саду, Нови Сад.
- Каменов, Е. (1983). *Интелектуално васпитање кроз игру*, Београд: Завод за уџбенике и наставна средства.
- Круљ, Качапор, Кулић (2001). *Педагогија*, Београд, Свет књиге.
- Милошевић, Б., Васиљевић, М., Велишек-Брашко, О., Зорић, М., Јанковић, Б., Матовић, М. (2019). *Модел интегрисане методичке праксе на високој школи струковних студија за образовање васпитача*. Нови Сад
- Обрадовић, Ј. (2011). *Физичка припрема одбојкаша*, Дипломски рад. Нови Сад: Факултет спорта и физичког васпитања.
- Пековић, С. (2023). *Физичка активност – предуслов за здрав и дуговечан живот*, преузето са <https://www.beo-lab.rs/fizicka-aktivnost-preduslov-za-zdrav-i-dugovecan-zivot/>, дана 23.07.2023.
- Сабо, А. (2009). *Квалитет живота и психичка стања деце са астмом и њихових родитеља*. Докторска дисертација. Будимпешта: Универзитет Семмелвеис.

- Sport Council and Health Education Authority (1992). *Allied Dunder National Fitness Survey*. London: Sports Council/HEA.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, C. M. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health related research*. Public Health Reports, 100, 16-131.
- Trost SG, Owen N, Bauman AE, Sallis JF, Brown W. (2002). *Correlates of adults' participation in physical activity: review and update*. Med SciSports Exerc.
- USDHHS: Physical activity and health. (1996). *A report of the Surgeon General* (Executive Summary). Pittsburgh, PA
- Hernandez, L. M., & Blazer, D. G.(2006). *Genes, Behavior, and the Social EnviromentMoving Beyond the Nature/Nurture Debate*. Washington, DC: The National Academic Press.
- WHO. (2000). Прегузето са www.mayoclinic.com , дана 04.05.2023.
- WHOQOL Group. (1995). *The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization*. Social Science & Medicine, 41(10), 1403–1409.

ПРИЛОГ 1: УПИТНИК

Прилог 1. Анкета на тему “Укљученост васпитача у организоване и слободне физичке активности”

1. Молим Вас да наведете колико имате година:

2. Молим Вас да наведете место где се налази вртић у ком радите:

3. Молим Вас да наведете колико година радите у струци:

4. Молим Вас да наведете групу деце са којом радите:

а) млађа група

б) средња група

в) старија група

г) предшколска група

д) мешовита група

5. Покушајте да оцените стање свог здравља:

а) сасвим сам здрава

б) врло ретко сам болесна

ц) доста често сам болесна

д) (друго) _____

6. Које превозно средство најчешће користите за одлазак и долазак са посла (вртића)?

а) аутобус

б) сопствени аутомобил

в) бицикл

г) идем пешке

д) (друго) _____

7. Наведите колико времена Вам је потребно за одлазак/долазак са посла (вртића) уколико се крећете пешке средњим темпом?

8. Да ли сте некад били активно укључени у рад неке спортске секције или клуба?

а) активно сам се бавила спортом

б) редовно сам вежбала са циљем релаксације и забаве

в) повремено сам се бавила спортом и рекреацијом

г) нисам се активно бавила

9. Ако сте некад били активно укључени у рад неке спортске секције или клуба напишите који је то био:

10. Да ли се тренутно бавите неким видом физичке активности најмање три пута недељно?

а) да

б) не

11. Уколико се не бавите активним вежбањем наведите разлоге за то:

- а) не осећам потребу
- б) недостају ми навике
- ц) сметају ми године старости
- д) немам времена
- е) прилични су материјални издаци
- ф) смета ми неразумевање околине
- г) недостатак и удаљеност терена
- х) нема ко да организује
- и) немам где да вежбам
- ј) здравствени разлози
- к) (друго) _____

12. На који начин сте обавештени о потреби да се бавите физичким вежбањем?
(означите поље где сте обавештени преко тог извора)

- а) дневни листови
- б) недељни листови
- ц) спортски листови
- д) емисије радио – станица
- е) емисије телевизије
- ф) плакати, леци
- г) књиге и брошуре
- х) родитељи
- и) наставници
- к) пријатељи
- л) друштвене организације
- м) лекари
- н) нисам обавештена, а желим
- п) не интересује ме

13. Колико су по Вама битне физичке активности у предшколским установама?

а) веома су битне

б) мислим да нису толико битне

в) нису битне

г) (друго) _____

14. Наведите три најчешће физичке активности које упражњавате са децом у вртићу (нпр. вежбе обликовања, игре на игралишту...):

15. Изнесите своје мишљење о корисности разних видова физичког вежбања са децом у предшколској установи?

а) физичка активност није потребна деци сваког дана

б) физичка активност је потребна само појединцима подложним одређеним болестима и деформитетима

в) физичка активност је нужна за очување здравља, повећања задовољства

г) нисам размишљала о томе – не знам

д) (друго) _____

16. Колико често, током недеље, вежбате са децом у предшколској установи?

17. Наведите три најучесталије активности које упражњавате са децом у вртићу (нпр. цртање, играње на поду, одлазак у шетњу, разговор са децом, друштвене игре, слободна игра у дворишту и сл):

18. Где најчешће упражњавате физичке активности са децом?

а) у природи

б) у радној соби

ц) у сали за физичко

д) (друго) _____

ХВАЛА!

Мирослава Мишљеновић,

студент струковних мастер студија за образовање васпитача у Новом Саду