



Висока школа струковних студија
за образовање васпитача Нови Сад
Петра Драпшина 8.

МАСТЕР РАД

УЧЕШЋЕ ПРЕДШКОЛСКЕ ДЕЦЕ У СПОРТСКО- РЕКРЕАТИВНИМ АКТИВНОСТИМА У ПУ „ЛИЛИПУТ” НОВИ САД

Ментор: др Бојан Милошевић

Студент: Бојана Бабић 12/19

Нови Сад, 2021. године.

Сажетак: Ниво физичке активности врло је важан аспект у васпитном и здравственом смислу у раду са децом предшколског узраста. Све се чешће говори о проблему седентарног начина живота који погађа, између осталих, и децу. Решење тог проблема је у адекватној и учесталој примени физичког вежбања у оквиру физичког васпитања, или других облика физичких активности. Постоји велики број истраживања и у свету и код нас која се баве овом тематиком испитујући притом и антрополошки статус деце и како физичким вежбањем позитивно деловати на његово унапређивање. Бављење физичком активношћу у раном узрасту, посебно уз подршку и подстицање родитеља, васпитача и других 'значајних одраслих' у дечјем окружењу, омогућава стварање позитивних ставова према физичкој активности и успостављање одговарајућих навика и система вредности (Ђорђевић и Бала, 2006). Редовна физичка активност је од великог значаја за здравље одраслих, али и за правилан раст и развој деце, као и њихово психичко, емоционално и социјално сазревање. Кад се говори о физичкој активности деце, мисли се на њихову свеукупну активност која је повезана са радом мишића, без обзира на облике: настава физичког васпитања, игра, спортска рекреација или спортска активност. Основна одлика дечијег узраста је интензиван раст и развој, као и стварање позитивних предуслова који ће утицати на здравље детета. Изузетна важност редовног упражњавања спортских активности код деце огледа се у развоју самопоуздања, побољшању квалитета сна и здравих навика, бољем расположењу, регулацији емоција, а самим тим и бољем когнитивном развоју. Из тог разлога, само бављење било којом физичком активношћу можемо окарактерисати као најважнији фактор у самом развоју појединца. Развојем моторичких способности, директно се утиче на усавршавање и примену моторичких умења и навика неопходних у свакодневним и специфичним условима живота. Овај рад и истраживање имају за циљ да на основу упитника за родитеље увиди укљученост деце у различите облике физичке активности, као и њихов утицај на развој моторичких способности деце предшколског узраста. Овај облик истраживања спроведен је у јуну 2021. године. Испитани су родитељи деце деце предшколског узраста од 5 до 7 година који похађају ПУ „Лилипут” у Новом Саду.

Кључне речи: моторичка способност, деца, физичка активност, предшколски узраст, родитељи.

Summary: The level of physical activity is a very important aspect in the educational and health sense in working with preschool children. There is more and more talk about the problem of a sedentary lifestyle that affects, among others, children. The solution to this problem is in the adequate and frequent application of physical exercise within physical education, or other forms of physical activities. There is a large amount of research both in the world and in our country that deals with this topic, examining the anthropological status of children and how physical exercise can have a positive effect on its improvement. adults' in the children's environment, enables the creation of positive attitudes towards physical activity and the establishment of appropriate habits and value systems (Đorđić and Bala, 2006). Regular physical activity is of great importance for the health of adults, but also for the proper growth and development of children, as well as their mental, emotional and social maturation. When we talk about children's physical activity, we mean their overall activity that is related to muscle work, regardless of the forms: physical education classes, play, sports recreation or sports activity. The basic feature of children's age is intensive growth and development, as well as the creation of positive preconditions that will affect the child's health. The exceptional importance of regular sports activities in children is reflected in the development of self-confidence, improving the quality of sleep and healthy habits, better mood, regulation of emotions, and thus better cognitive development. For that reason, just engaging in any physical activity can be characterized as the most important factor in the development of an individual. With the development of motor skills, it directly influences the improvement and application of motor skills and habits necessary in everyday and specific living conditions. This paper and research aim to see the involvement of children in various forms of physical activity, as well as their impact on the development of motor skills of preschool children, based on a questionnaire for parents. This form of research was conducted in June 2021. Parents of children of preschool age from 5 to 7 years of age who attend PU "Liliput" in Novi Sad were examined.

Key words: motor ability, children, physical activity, preschool age, parents.

Садржај

1	УВОД	5
2	ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА.....	8
2.1	Раст и развој до седме године.....	8
2.2	Моторичке способности и моторичке вештине предшколске деце	11
2.3	Ефекти физичке активности на здравствени статус.....	22
2.4	Ефекти физичке активности на моторику код деце	27
2.5	Учешће предшколске деце у организованим физичким активностима	30
3	ПРОБЛЕМ, ПРЕДМЕТ И ЦИЉ РАДА	31
4	ХИПОТЕЗЕ ИСТРАЖИВАЊА	32
5	МЕТОД РАДА.....	33
5.1	Узорак испитаника	33
5.2	Узорак мерних инструмената	33
5.3	Метод обраде података	33
6	РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА	34
7	УЛОГА ВАСПИТАЧА У ПРОМОЦИЈИ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ КОД ДЕЦЕ .	39
8	ЗАКЉУЧАК.....	41
	Литература	42
	Прилог 1. Анкета.....	43

1 УВОД

Већина моторичких способности и навика, које чине моторику човека у њеном јединству, развија се и стиче искључиво у периоду од треће до десете године живота, а нарочито се могу развијати и на њих повољно утицати у предшколском узрасту, тј. од 4. до 7. године живота. У том периоду се изграђује структура моторичког простора на основу генетских и спољашњих фактора који утичу на целокупан раст и развој деце (Бала, Киш и Поповић, 1996). Моторичко функционисање мале деце је генералног типа, што значи да у том узрасту нема још издиференцираних моторичких способности (деца реагују целим телом и целокупном моториком). Такође, битна одлика предшколског доба јесте наглашена и упадљива интегралност, при чему су домени дечјег развоја (физички, моторички, когнитивни и др.) тесно повезани развоја (Ismail, Gruber, 1971; према: Бала, Киш и Поповић, 1996). Моторичке способности деце се, генерално гледано, постојано побољшавају током предшколског периода (додуше, не увек и на линеаран начин). Проучавајући предшколски узраст од 4. до 7. године живота, неки аутори су дошли до закључка да између дечака и девојчица у склопу овог узраста нема значајних разлика у моторичким способностима (Станковић, 1976; Пешић, 1984; Нићин, Калајџић и Бала, 1996). Сва ова истраживања су махом указала на извесну супериорност дечака у погледу моторичких способности. Дечаци су углавном били успешнији у тестовима за процену координације, снаге и брзине, док су девојчице углавном биле успешније у тестовима за процену гipкости, брзини алтернативних покрета и равнотеже. Физичка активност је један од најважнијих спољашњих фактора утицаја на развој и раст деце. Кад се говори о физичкој активности деце, мисли се на њихову свеукупну активност која је повезана са радом мишића, без обзира на облике: настава физичког васпитања, игра, спортска рекреација или спортска активност. Основна одлика дечјег узраста је интензиван раст и развој, као и стварање позитивних предуслова који ће утицати на здравље детета. Поред социјалне компоненте коју обезбеђује породица, веома је битан и физички фактор, тј. кинези-фактор, јер ствара позитивну климу раста и развоја детета. Пораст броја гојазне деце у Србији је пре свега последица недовољне физичке активности и лоше исхране. Подаци говоре, да од 60 до 85% деце која су гојазна у школском узрасту, ту карактеристику преносе и у одраслом добу, што доводи до нарушавања здравља, пре свих кардио-васкуларних обољења срца и крвних судова, али

и дијабетеса, психосоцијалних поремећаја итд. (Dedaј, 2011). Изузетна важност редовног упражњавања спортских активности код деце огледа се у развоју самопоуздања, побољшању квалитета сна и здравих навика, бољем расположењу, регулацији емоција, а самим тим и бољем успеху у школи. Из тог разлога физичко васпитање можемо сврстати у један од најважнијих предмета у школи, али и неодвојив део дечијег живота. Циљ физичког васпитања је да се уз помоћ разноврсних моторичких активности, допринесе свеукупном развоју личности ученика (когнитивним, афективним и моторичким). Развојем моторичких способности, директно се утиче на усавршавање и примени моторичких умења и навика неопходних у свакодневним и специфичним условима живота.

Неретко се термину физичко васпитање додаје и реч „здравствено”, што свакако усмерава на циљеве његовог деловања и неопходност постојања у васпитно-образовном процесу. Проналажењем научних метода којима се квантификује утицај физичких активности на здравље и развој детета, битно се променило мишљење о учесталости наставног предмета физичко васпитање у школама и препознатљива је тенденција повећања броја часова, како редовне наставе, тако и часова спортских активности. Редовно бављење спортским активностима код деце доприноси бољем расположењу, регулацији емоција, смањењу отпора, побољшању квалитета сна и здравих навика, развоју самопоуздања, а самим тим и бољем успеху у школи. Зато је физичко васпитање један од најважнијих предмета у школи и важно је да физичка рекреација постане саставни део дечјег живота, тим пре што се показало да се ова, једном стечена навика одржава и у одраслом добу (Богетић, 2016).

Савремена наука не доводи у питање чињеницу да покрет чини основу понашања и да је функционисање човека у социјалној средини директно детерминисано његовим моторичким понашањем, односно да се оно реализује првенствено кроз моторику. Моторичко понашање се посматра као производ биолошких карактеристика јединке и утицаја средине у којој јединка егзистира и потиче од интеракције елемената комбинованог модела који укључује централне механизме, засноване на неуралним активностима, и периферне механизме, ослоњене на сензорне информације. Другим речима, сензорна информација прожима комплетну структуру контроле моторике и има

свој значај и своју улогу, у већој или мањој мери и на начине који су варијабилни, у иницијацији и планирању, контроли и извођењу покрета (Auges, 2002).

Сложене процесе биолошких и психосоцијалних промена подразумевају интензиван темпо раста и развоја деце предшколског узраста. Раст и развој највише зависи од биолошких фактора, али не смеју се изоставити друштвене, социјалне и економске околности, као и интеракција деце с члановима породице и окружењем у васпитнообразовној институцији. За физичко васпитање и спорт од велике је важности праћење параметара раста и развоја због (Јанковић, 2016):

- сазнања о психофизичком стању детета у односу на своје вршњаке;
- превентивног и корективног деловања на постурални статус (у раним фазама);
- планирања и организације часа физичког васпитања и спортског тренинга;
- селекције деце за одређене спортове и спортске дисциплине;
- проучавања утицаја неког програма вежбања на моторички и морфолошки статус итд. (Јанковић, 2016).

Упражњавање физичких активности током сензитивног периода може да буде добро за моторички развој. Здраве навике, вежбање и здраве ставове треба формирати од најмлеђег узраста и у породици као и у вртићу (Јанковић, 2016). Све активности које дете упражњава углавном су у вртићу или у слободном времену. Већи део физичког васпитања у вртићу спроводи се моторичком активношћу, па се привидно стиче утисак да је утицај једностран (Јанковић, 2016).

2 ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА

2.1 Раст и развој до седме године

Физичка активност је основни садржајни елемент физичког васпитања, уосталом, као и код остала три структурална елемента физичке културе. Утицај физичких активности на развој деце, условљен је, пре свега, степеном интензитета оптерећења приликом вежбања, што утиче на психофизички развој. Када говоримо о физичкој активности деце, мисли се заправо на њихову свеукупну активност која је у вези са радом мишића: игру, наставу физичког васпитања, спортску рекреацију и праву спортску активност. Важно је знати да утицај на млади организам не зависи од тога која је од горе наведених активности у питању, већ искључиво од њеног интензитета, обима, трајања и облика. С обзиром на то да је главна одлика дечијег узраста интензиван раст и развој, главни правци разматрања евентуалног утицаја физичке активности на дечији организам усмерени су на два битна фактора (Мацура, 2012):

- утицај на раст и развој детета;
- утицај на здравље деце.

Најважније раздобље у дететовом животу је управо предшколско раздобље. То је раздобље обележено убрзаним растом и развојем. Раст означава промене у величини које су резултат повећања постојећих станица. Развој означава сазревање органа и органског састава, сазревање биохемијског састава ткива и функција. Раст и развој су стални и динамични процеси који се одвијају од зачећа до пуне зрелости према одређеном редоследу који је приближно исти код свих. Здравни раст и развој су подстрек за здраву популацију (Банчић, 2016). Почели су да напредују даље формирају законе који су штитили дете, и коначно, у 16. веку родитељи су се окренули својој деци, показују им воле те и разумеју потребу за подстицањем деце. Наука је почела да се бави децом почетком 19. века. Први подаци о расту и развоју датирају из 1777. године, када је Монтбеллиардо пратио свог сина 18 година мерећи га сваких 6 месеци. 1835. године, Куетелет је спровео истраживање о бројним темама и представио га концепт антропометрије. Термин антропометрија у преводу значи са грчке мере човека измерено је тело или скелет, из одређене антропометријске тачке на телу, телесне масе и појединца

делови тела. Раст је врло сложен догађај који укључује квантитативне промене у телесном расту, као и квалитативне промене у структури и функцији појединих органа. Раст није само једноставан квантитативни процес повећање телесних димензија, то је врло сложен догађај који укључује квалитативне промене структуру, функцију и реактивност појединих ткива и органа, промене у психолошким својствима детета и његово прилагођавање социјалним и културним условима средине у којој живи.

Развој је много сложенији догађај који укључује, поред физичког развоја, и ментални развој социјално прилагођавање детета. Када је развој у питању, тада обично мислимо на квалитативне промене, диференцијација и сазревање биохемијског система, структура и функција, реактивност и прилагођавања појединих ткива, органа и функција организма од почетка до краја развојног доба, односно до краја младости. Раст и развој, јер се два сложена догађаја одвијају према одређеним законима и сваки од њих напредак има своје време. Праћењем раста и развоја могу се на време уочити различита одступања. Могуће су варијације у расту и развоју јер је свако дете индивидуа за себе, али и праћењем самог себе могу приметити већа одступања која би могла утицати на даљи развој детета.

Фактори раста

На раст утичу многи фактори, али свакако најважнији је наследност, а затим пол, раса, прехрана, еколошки и економски услови породице. Генетски фактор је унапред одређен и јасно се може очекивати какво ће дете бити. Високи родитељи имаће високо дете, гојазни родитељи ће имати дете склоно гојазности, високообразовани родитељи имаће дете склоно образовању. Пример генетског детерминизма су два једнојајчана близанца у којима ће се менарха десити у размаку од два месеца, док ће се код близанаца догодити у размаку од 10 месеци (Педијатрија, Загреб: Школска књига, 2003).

- Пол - дечаци теже при рођењу и тежина је једнака девојчицама после прве године. У пубертету постоје велике разлике у тежини, висини и пропорцијама тела код девојчица и дечаци.
- Сезонски фактори - стопа раста детета у висини највећа је у пролеће, док је стопа физичког раста масе највеће у јесен. Наравно, на сам раст и развој утиче подручје живота, клима, исхрана, вежбање.

- Раса - постојале су велике разлике између раса, али због све већег броја мешовитих бракова и потомства разлике су избрисане, али болести које прате одређену расу остају.
- Прехрана - правилном и здравом исхраном дете напредује брже и квалитетније, док заостаје раст и развој су често повезани са неадекватном исхраном.
- Болести- Хроничне болести утичу на раст и развој детета, што се ипак може манифестовати спорим растом надокнађене након болести, пролазне инфекције немају ефекта. Економско стање породице манифестује се у исхрани, учесталости obroka, ефикасном одмору, сну, игра, чија неравнотежа може имати последице по здравље и раст и развој детета (Педијатрија, Загреб: Школска књига, 2003).

Развој моторичких способности може се пратити кроз његове фазе и видљив у побољшању држања тела (постуралне контроле), покрети (локомоције) и руковање предметима (манипулације) (Косинац, 1999). Моторни развој се одвија у одређеном редоследу. По завршетку основног моторичког развоја у прве две године, предшколско образовање карактерише учење сложених вештина и оне су на крају периоди савладали и стекли све основе моторичких вештина. Свако дете има своју оптималну старост за учење одређене моторичке активности, чак и малу помоћ окружење вежбањем доводи до видљивих резултата, док напротив форсира одређеног моторичка активност пре физиолошке зрелости детета доводи до несигурности, неуспеха и страха. Моторичке способности одређују какви ће бити дететови покрети и покрети. Одређују их наследни фактори, али зависе и од услова у којима дете расте. Омогућавање и подстицајући дете да се креће и вежба, утичемо на развој свих моторичких способности (Косинац, 1999). Развој покрета игра важну улогу у комуникацији детета са одраслима. Усмено објашњење се побољшава и убрзава процес усвајања покрета. У предшколском периоду формирају се и јачају будуће личности моторне карактеристике. Током овог периода врши се аутоматизација навика кретања, а то подразумева поправљање грешака које је касније тешко исправити. Велики напредак у развоју моторичких способности видљив је управо у узрасту од три до шест година, тамо где треба доступност околине, деца побољшавају своје моторичке способности, ручне способности и самостално се упознају ваше окружење. Такође су видљиве разлике међу децом која су условљена наследством. Појединац разлике у моторичким вештинама су јасно видљиве код девојчица и дечака у доби од пет година. Дечаци су напреднији и спретнији у играма које захтевају физичку

снагу, док су девојчице вештије у томе игре које захтевају моторну прецизност и спретност. Од малих ногу родитељи усмеравају своје деца на одређене игре, па се очеви играју у „лов“ са синовима, а избегавају са ћеркама игре у којима је потребна физичка снага. Ипак, овај тренд је историјски захтевао да дечаци буду физички јачи док су девојке ручно спретније и прецизније. Промене у моторичком развоју према развоју старости су јасно описане у Табели 1.

Табела 1. Промене грубе и fine моторике у раном детињству

Године	Моторичка вештина	Вештине fine моторике
2-3 године	Ход се мења у трчање, одржава равнотежу, подскакује, баца и хвата лопту, играчке са педалима гура стопалима.	Облачи се и скида једноставне делове одеће, копча и закопчава патентне затвараче, правилно користи кашику.
3-4 године	Равнотежа је савршена, вози се трициклом, скаче и одбија се уз завој горњег дела тела, лопта се и даље хвата нагињањем на грудима.	Откопчава и закопчава дугмад, црта човека који има изглед пуноглавца, користи маказе.
4-5 година	Ходе степеницама, трчи складно, галопира и скакање на једној ноzi.	Користи прибор за јело, црта линије и сече маказама, зна нека слова.
5-7 година	Трчи брже, скаче, баца и хвата, вози бицикл са помоћним точковима.	Веже ципеле, нацрта мушкарца од шест година делова.

*Извор: Л. Е. Берк, Психологија цјеложивотног учења; треће издање, Наклада Слап, 2008.

2.2 Моторичке способности и моторичке вештине предшколске деце

Моторички развој је процес кроз који дете развија моторичке способности, кретне образце и вештине; он се дешава током целог живота. Настале промене су највидљивије код мале деце, па их треба пратити и упоређивати с типичним фазама моторичког развоја деце, које су карактеристичне за одређени узраст. Способност се може дефинисати као

свеукупност урођених фактора и стечених услова који пружају могућност вршења одређене активности. Моторичке способности се могу издвојити као једне од најзначајнијих за нормалан раст и развој, као и обављање различитих активности. Психомоторни развој уско је повезан са емотивносоцијалним и когнитивним подручјем и пружа могућност њиховог адекватнијег развоја, а испољава се у ефикасном контролисању кретања.

Фазе моторичког развоја (Поткоњак и Шимлеша, 1989):

- Рефлексни покрети (пренатални период и први месец живота).
- Почетне способности кретања (0-2 године).
- Основне способности кретања (2-7 година).
- Опште способности кретања (7-10 година).
- Специфичне способности кретања (11-13 година).
- Специјализоване способности кретања (14 година и даље) (Поткоњак и Шимлеша, 1989).

Према генерално прихваћеној и најчешће коришћеној подели, моторичке способности могу да се поделе у две широке групе: квантитативне и квалитативне моторичке способности. У квантитативне моторичке способности спадају:

- брзина,
- јачина,
- снага,
- издржљивост,

Док у квалитативне спадају:

- координација,
- флексибилност,
- прецизност,
- агилност и
- равнотежа.

Свака од наведених способности има важну улогу у обликовању човека и у његовом моторичком развоју. Јачина, флексибилност, брзина и издржљивост су, на пример, врло важне за телесну кондицију, како деце, тако и врхунских спортиста и рекреативаца. Агилност се односи на способност брзе и лагане промене правца кретања, док је координација комплексна моторичка способност. Равнотежа се, надаље, односи на способност задржавања и контроле позиције тела приликом извођења неке вештине или вежбе (Рожић, 2013; према: Јанковић, 2016).

Напредак раста и развоја деце зависи у којој мери ћемо подстицати даљи развитак сваке моторичке способности. Ефикасност кретања или било ког физичког рада човека, зависи од степена развијености моторичких способности. Моторичке способности имају посебну улогу у човековом свакодневном кретању, оне му омогућавају да правилно и прецизно изведе одређене покрете. Свака моторичка способност је важна и предодређена за одговарајућу животну функцију, али оне се међусобно све допуњују и омогућавају човеку несметано кретање. Моторичке способности или физичке способности, психомоторне способности или психофизичке способности су једна страна човекових кретних могућности, или опсег личности која учествује у извођењу моторичких задатака (Крсмановић и Берковић, 1999).

Способности су генетски предодређене карактеристике које утичу на извођење покрета, као што су агилност, координација, снага, гипкост и др. Оне су саме по себи вечите и тешко се мењају код одраслих људи. Способности се разликују од вештина по томе што се вештине уче, док су способности резултат и учења и генетских фактора. Вештине представљају степен успешности на специфичном моторичком задатку, док су способности део човековог наслеђа које утиче на његово савладавање неког новог моторичког задатка (Fleishman, E.A., 1964). Човекове способности формирају биолошки и физиолошки фактори. Састав човековог мишићног ткива сигурно ће утицати на његове физичке способности као што су снага, издржљивост и гипкост. Физиолошки недостаци у развоју штапића и чуњића мрежњаче такође ограничавају човекове перцептуално-моторичке способности, а вероватно утичу и на време реакције. На способности такође делују спољашњи фактори. На пример, деца која иду у школу наставиће да развијају своје вербалне и логичке способности током целог школовања, баш као што деца која се баве неким рекреативним или спортским програмима настављају да развијају своје

моторичке способности. Брзина којом се способности развијају мења се током детињства и адолесценције, а и једно и друго зависе од појединца (Fleishman, E.A., 1964). Моторичке вештине могу да се савладају само ако ученик поседује основне способности, међутим, човек може да поседује основне способности, али да не савлада одређену моторичку вештину. Моторичко функционисање деце је генералног типа (Исмаил и Грубер, 1971; Бала, 1980), што значи да у том узрасту још нема издиференцираних моторичких способности (деца реагују целим телом и целокупном моториком). Такође, битна одлика предшколског, па и млађег школског доба, јесте наглашена и упадљива интегралност развоја, при чему су домени дечјег Теоријски модел истраживања 12 развоја (физички, моторички, когнитивни и др.) тесно повезани. Развој у једном утиче на развој у другим доменима. Моторика деце у свему томе има изузетно значајну улогу, јер од тренутка када дете почиње да покретом и кретањем испитује простор око себе, да успоставља комуникацију са другима, иницирају се бројни развојни стимуланси који повољно утичу на развој детета у целини. Рана и разна кретна искуства, подучавање, адекватан простор и позитиван однос родитеља, васпитача и др., омогућавају оптималан моторички развој деце (Ђорђевић, 2006). У раду са децом највише треба да се развије моторичко функционисање са испољавањем способности које се код старије деце и одраслих могу препознати као: координација, брзина, експлозивна снага, агилност, базична телесна снага, гipкост, равнотежа и издржљивост. Током раста и развоја детета долази до већих и мањих промена у целокупном организму детета. Те промене нису линеарне, него више дисконтинуираног карактера и нису исте за сву децу ни у истом узрасту и полу. То се односи како на биолошки раст и развој, тако и на развој телесних органа, а пре свега на развој централног нервног система, који битно утиче и на развој целокупне дечије моторике. Пошто је развој индивидуалног карактера, сигурно је да у том развоју постоје веће или мање разлике и у моторичким способностима деце у односу не само на узраст, него и пол. Уочени квантитет, квалитет и тенденције тих различитости карактеришу одговарајући узраст и пол деце (Поповић, 2010).

Претпостављање развоја моторике свим другим областима хуманог развоја један је од темеља дефектолошке теорије и праксе, према Ђорђевићу и Бојанину (Ћорђевић & Војанин, 2011). Они указују на значај моторичке активности као сврсисходног, ка одређеном циљу усмереног понашања за развој неуромускуларних, перцептивно-моторних, сензомоторних и интерперсоналних способности, као базичних когнитивних

функција. Покрет и моторику као основе понашања налазимо и код Недовића (2000) и Круза и сарадника (Cruse et al., 1990).

Термин моторичко понашање је комплексан појам, који зависи од моторичког развоја и подразумева целокупну моторичку активност у ситуацији у којој је потребно реаговати на моторичком нивоу (Бала, Поповић и Сабо, 2006). У моторичко понашање сврставају се сви покрети, кретања, положаји и ставови, а сачињено је од: моторичких образаца (основних кретних образаца), моторичких вештина и моторичких способности. Моторичким понашањем се дефинишу фазе развоја моторике човека од зачећа до старости (Обрадовић, 2012), и оно представља одраз психосоматског статуса човека. Најједноставнији од три наведена појма јесте термин моторички образац (основни кретни образац), који се у домаћој литератури помиње као природни облик кретања. Овај појам се најчешће односи на базичне покрете и кретања који су саставни део неке моторичке радње (Бала и сар., 2006; према: Јанковић, 2016). Неке моторичке вештине (моторичке навике) се стичу током живота, док су неке забележене у генетском коду и добијају се рођењем (Обрадовић, 2012; према: Јанковић, 2016). Овим појмом су обухваћени аутоматизовани покрети и кретања (пузање, ходање, трчање, поскоци и скокови, пењање, бацање, гурање и вучење) који су битни за нормално функционисање. Моторичке вештине (моторичке навике) су стечена моторичка понашања и односе се на могућност појединца да прецизно и брзо организује покрете за извршавање моторичких задатка различите комплексности (Јанковић, 2016). Основне радње држања, кретања и манипулације, омогућавају човеку да се ангажује у различитим моторичким радњама широког спектра задатака (Newell, 1991; према: Јанковић, 2016). Широки спектар моторичких вештина може бити предуслов за квалитетно испуњено слободно време, јер тада сваки појединац може учествовати у различитим садржајима физичке активности. Моторичке вештине могу бити од кључног значаја за здравствени статус, али и социјални и емоционални, јер је моторички вешта (физички оспособљена) особа углавном прихваћена у друштву. У стручним круговима су подељена мишљења о томе од чега највише зависи стицање моторичких вештина, а најчешће се наводи: генетика, вежбање, зрелост централног нервног система, мотивација...

Предуслов за обогаћивање моторичких вештина јесу моторичке способности које се односе на диспозицију организма за савладавање неке моторичке радње (Јанковић,

2016). Ове способности примарно зависе од биолошких својстава човека и од функционалности и структуре организма (Крсмановић и Берковић, 1999; према: Јанковић, 2016). Могу бити урођене или стечене (специфичне моторичке способности) и, у зависности о којој моторичкој способности је реч, више или мање генетски предиспониране. Како се ради о латентним димензијама, није их могуће директно мерити, него се процењују на основу моторичких тестова (Јанковић, 2016).

„Под моторичким функционисањем подразумева се обављање телесне активности ради остваривања одређених животних, радних, одбрамбених, спортских и других потреба“ (Идризовић и Нићин 2013). Разлози човековог моторичког деловања су развијање и очување свих функција организма и унапређивање здравственог стања. Предшколски период је веома специфично доба раста и развоја детета, у овом периоду се од четврте до шесте године постиже контрола мањих мишићних група и то омогућава извођење прецизнијег покрета (Кукољ, 2006).

У раном детињству може се значајно утицати на изграђивање моторичког понашања деце, што је основа за касније формирање и развој моторичких способности и моторичких вештина и активно бављење спортом у старијем узрасту (Бала, 2004). Моторичке способности се деле на базичне и специфичне, а основа за развијање специфичних вештина су базичне способности. Основна разлика између њих је што су специфичне искључиво стечене и зависи од физичке ангажованости појединца, док су базичне у одређеној мери наследне и које сваки човек поседује. Према многобројним ауторима примењује се следећа структура моторичких способности: координација, снага, брзина, издржљивост, гипкост, равнотежа и прецизност (Идризовић и Нићин, 2013). Неке од моторичких способности су у већој или мањој мери генетски условљени. Највиши ниво способности, односно максимална граница је већ постављена, али да би се она уопште достигла, неопходно је бавити се физичком активношћу. Према резултатима различитих истраживања, сматра се да су брзина, експлозивна снага и општа издржљивост генетски условљени, док су равнотежа, флексибилност и координација у мањој мери условљени наслеђем. Тренингом и вежбањем се највише може утицати на репетитивну и статичку снагу, јер су оне од свих осталих способности најмање зависне од наследних фактора (Нићин, 2000). Стицање моторичких вештина у спорскокреативним активностима јесте процес у којем извођач учи да контролише и

интегришем држање, кретање и мишићну активност (Newell, 1991). Овај појам подразумева овладавање неком моторичком вештином или умењем, односно оспособљавање човека да што рационалније и ефикасније обавља неку делатност (Крсмановић и Берковић, 1999). Дакле, настале промене се односе на просторну оријентацију тела и екстремитета, као и редослед извођења покрета, а већим бројем понављања ствара се моторички образац. Стицање моторичких вештина укључује три фазе (Fitts, 1964; према: Speelman, & Kirsner, 2005), а то су:

- 1) когнитивна фаза, у којој субјекат слуша инструкције и развија стратегију извођења;
- 2) асоцијативна фаза, која подразумева да се претходно научене вештине у новој ситуацији ојачају на основу повратне информације;
- 3) аутономна фаза, која подразумева да је стратегија извођења задатака мање
- 4) подложна когнитивној контроли и спољном мешању, а извршење захтева све мању обраду.

Снага је једна од основних компоненти моторичких способности. Она представља способност детета да напрезањем мишића савлада одређени отпор. Снага је у већини моторних задатака неопходна и неизоставна, јер свако кретање или покрет захтева одређени ниво поседовања снаге. На њен развој се може у већој мери утицати, с обзиром да је коефицијент урођености веома мали (Џинових-Којић, 2002). Сви људи располажу одређеном количином снаге. Општа снага је неопходна у радњама које човек обавља свакодневно, али за неке радње, нужна је посебна-специфична снага. Специфична снага у спорту је експлозивна, репетитивна, статичка или брзинска снага (Идризовић и Нићин, 2013). „Снага је човекова особина, тј. његово својство да савлада спољашњи отпор или да му се супростави помоћу мишићних напрезања“ (Нићин и Калајдић, 1996,). „Експлозивна снага представља способност мишића да се постигне максимални тонус за што краће време“ (Костић, 2009). Ова врста снаге је неопходна за скоро све врсте спортова. Током предшколског периода, снагу би требало развијати подједнако и код дечака и код девојчица, иако постоји разлика међу њима, у корист дечака. Временски интервал када је најбоље развијати ову врсту снаге је од 4. до 10. године, а још више, касније од 12. до 16. године (Бала, 2002). Репетитивна снага подразумева извођење што већег броја покрета. Она је погодна у вежбама које трају дужи

временски период и на њено развијање се утиче тренингом, односно вежбањем (Идризовић и Нићин, 2013). Репетитивна снага се може дефинисати као способност понављања одређеног покрета, тј. циклична динамичка активност мишића којом се низменично мењају фазе напрезања и опуштања (Ђорђевић и Бала, 2006). „Статичка снага је способност ангажовања максималног броја моторичких јединица у што дужем временском трајању, а да при том не долази до промене положаја тела или делова тела“ (Идризовић и Нићин, 2013.). Статичка снага поступно напредује у предшколском и основношколском узрасту, а најинтезивнија је око 22. године, након чега долази до слабијег опадања (Бала, 2002). Развијање снаге и јачине у млађем узрасту захтева опрезност како не би дошло до преоптерећења. Вежбе за развијање снаге се односе на развијање мишића ногу и леђа (Кукољ, 2006). Из претходних дефиниција, можемо закључити да је снага способност човека, која је неопходна за савладавање неког оптерећења. Развијање снаге као моторичке способности се мора добро организовати. Добра организација подразумева осмишљене вежбе, али и одмор између вежби. Развој снаге без одмора је немогуће спровести. Вежбањем се оптерећују одређене групе мишића, али мора се водити рачуна да то оптерећење не изазове повреду и да буде прилагођено узрасту.

Брзина подразумева умеће извођења покрета или кретања највећом могућом брзином, при чему се очекује да сама активност не изискује много времена и да спољашњи отпор није велики, како не би дошло до оптерећења организма. Основни облици манифестације брзине су: 1. брзина реакције; 2. брзина појединачног покрета; 3. брзина фреквенције покрета. Брзина реакције представља време које прође од неког сигнала, на пример звучног или светлосног, до тренутка када се на тај знак одговори (Кукољ, 2006). Брзина појединачног покрета се дефинише као способност тела да у што краћем временском интервалу изведе један појединачан покрет. Брзина фреквенције представља способност тела да у што краћем временском интервалу изведе више надовезаних покрета. Брзина је у високом проценту одређена наслеђем, али су брзина појединачног покрета и фреквенција покрета под утицајем вежбања или тренинга, па самим тим се на њу може утицати у одређено доба (Угарковић, 1996). „Брзина је моторичка способност извођења велике фреквенције покрета у одређеном времену или способност да један покрет изведемо што брже можемо, најбрже“ (Идризовић и Нићин, 2013). Основни облици испољавања брзине не зависе један од другог, тако да уколико

неко поседује одличну брзину реаговања не значи да ће на истом нивоу имати развијену брзину појединачног покрета и фреквенцију (Кукољ, 2006). Развијање брзине код млађе деце је специфично, неопходно је максимално искористити сензитивни период у коме дете позитивно реагује на стимуланс типа брзине (Идризовић и Нићин, 2013). Из свега предходно наведеног, можемо закључити да је развој брзине као моторичке способности сложен процес. Добро развијена брзина је пожељна у свим спортовима, али и у свакодневном животу. Брзина нам омогућава да будемо брзи у тренуцима када је неопходно да реагујемо на различите животне ситуације као што су на пример у саобраћају, школи, послу и сл. Брзина је, поред осталог и генетски условљена категорија са високим коефицијентом зависности, где овај фактор учествује са преко 90%, што практично значи да се у малој мери вежбањем може поправити. (Стојиљковић, 2003: 135). Неки аутори сматрају да је коефицијент урођености око 80% (Нићин, 2000). Без обзира на различите податке, сви аутори су сагласни да се ради о способности са високим коефицијентом урођености и да је тако трба и третирати. Брзина има високу корелацију са експлозивном снагом, што је једна од највећих интеркорелација у оквиру моторичког простора. На развој брзине се може донекле утицати вежбањем у раном детињству, јер каснији покушаји немају ефекта. Касније је могуће усавршавати технику извођења одређених покрета на основу већ постојеће брзине. То је напоран посао јер је потребно да се покрети доведу до аутоматизације, а притом отклоне сувишни покрети. Како би се постигли што бољи резултати у спортовима (спринт, тенис, неки борилачки спортови), где је брзина доминантна способност, потребна је рана селекција и правилно усмеравање будућих спортиста на основу њихових способности. Ако је неко спор никакво усавршавање технике неће побољшати брзину покрета. Са развијањем елементарних својства брзине треба почети врло рано (од 5 до 7 године). Ако узмемо у обзир ове чињенице, онда нам је јасно да са развојем брзине треба почети у раном детињству, док су деца још у вртићу. Проблем је у томе што васпитачи нису стручни да направе програм за брзину, јер што су деца млађа теже је направити програм за развој одређене способности. То намеће закључак да је за рад са децом у предшколском периоду потребна највећа стручност, јер управо тада треба отпочети са развојем већине моторичких способности.

Координације је једна од најважнијих моторичких способности, њен развој се започиње још у предшколском периоду, док је једна од њених главних одлика усклађени

покрети тела. Координација је сврсисходно и контролисано енергетско, временско и просторно организовање покрета у једну целину (Нићин и Калајџић, 1996.) Ефикасност извођења неке вежбе зависи од координације, деца често не могу да изведу неку вежбу или задатак управо због неусклађености покрета поједних делова тела. Велики број истраживања је спроведено о структури координације, где је утврђено да се она састоји од: ритмичности, способности реакције, оријентације у простору, равнотеже, адекватности кретања и усклађености покрета у времену (Драбик, 1996). Идризовић и Нићин деле координацију на базичну, специфичну и ситуациону. Базична или општа координација представља темељ за развој специфичне. Специфична координација се може другачије назвати и техником одређене спортске дисциплине. Ситуациона координација је у одређеној мери повезана са когнитивним способностима детета (Идризовић и Нићин, 2013). Према Кукољу сензитивна фаза за развој координације покрета је период од седме до 13. године, док је период од седме до десете године најосетљивији и требало би га максимално искористити (Кукољ, 2006). Координација је моторичка способност која се најчешће помиње и код развијања других моторичких способности. Она пружа могућност детету да лакше усвоји и прецизније контролише покрете. Координација је способност која није битна само у спортским активностима, већ је неопходна за несметано функционисање у свакодневним радњама.

Прецизност је најмање истражен сегмент моторичког простора и дуго се мислило да је прецизност нека врста координације система око-рука и око-нога. Имајући у виду да се прецизни покрети који иду из високих можданих центара врше под визуелном контролом, прецизност се не може сматрати саставним делом координације, већ као посебна моторичка способност. „Прецизност представља способност извођења тачно усмерених и дозираних покрета сасвим у складу са постављеним задатком. Манифестује се кроз моторичке акције које изискују усмеравање и вођење тела, делова тела или неког предмета ка одређеном циљу“ (Крагујевић, 1991: 39). Зависи од способности тачне процене просторних и временских захтева датог кретног задатка и процене оптималне снаге којом се мора деловати. Сви ови врло сложени процеси у нашим центрима доносе одлуке у десетинкама и стотинкама секунде. Ти процеси нису увек идеални те и прецизност, ако центри не раде довољно брзо, нема ни благовремених команди о евентуалним корекцијама покрета за остваривање циља. Прецизност је специфична и сложена моторичка способност. Она је неопходна не само у спортским дисциплинама

већ и у активностима које се обављају током свакодневних радњи. Прецизност је способност извођења тачно усмерених и дозираних покрета у складу са постављеним задатком. Већина аутора разликује прецизност гађањем и циљањем, али неки и повезују ова два облика и класификују га као прецизност циљањем и гађањем (Гајић, 1985).⁸ Прецизност код деце предшколског узраста се развија кроз игру, бацањем разних предмета у велике и статичке мете, предмети које се бацају могу бити од природног материјала попут кестена или каменчића (Косинац, 2011). Прецизност је сама по себи веома комплексна и сензитивна способност, па самим тим она зависи од многобројних фактора попут тренутног расположења, емоција, коцентрације, али и од неизоставних физичких способности (снаге, равнотеже и брзине). Прецизност развијамо гађањем, уз примену вежби попут бацања, хватања или гађања. Вежбе можемо огранизовати тако да се два детета добацују лоптом, или да лопту убацују у неки предодређени циљ (кош, гол, пикадо...). Прецизност још можемо развијати циљањем, а вежбе које користимо су рушење чуњева палицом или наизменични удараци у неки циљ који је у покрету (Родић, 2013). На основу свега наведеног о прецизности, можемо закључити да је то моторичка способност која захтева да одређени покрет или радњу понављамо више пута. Што је већи број понављања неког покрета, тај покрет ће се прецизније извести. Да би дете одређено кретање или радњу извело прецизно, оно ће имати безброј неуспешних покушаја. Управо, ти покушаји ће му омогућити да развија фину моторику која је неопходна за правилно и прецизно извођење покрета.

Гипкост, флексибилност, савитљивост или еластичност је моторичка способност која подразумева способност извођења покрета са што већом амплитудом. Гипкост је базична моторичка способност која обухвата еластичност мишића и зглобно-коштаних веза и покретљивост зглобова. Гипкост је ограничена еластичношћу и дужином мишића, фасцијама и тетивама везивним ткивом и кожом. Гипкост је специфична моторичка способност, која зависи од различитих фактора попут пола, узраста, дужине тренирања, мотивације и унутрашњег емоционалног стања човека. Постоје различити називи за гипкост који се могу наћи у литератури, неки од њих су покретљивост, витост, флексибилност. Развијању гипкости доприносе вежбе растезања, где је њихов крајњи ефекат већа дужина мишића, тетива и веза у зглобовима (Кукољ, 2006). „Гипкост представља способност човека за извођење покрета у зглобовима велике амплитуде, односно способност реализовања једнократне амплитуде покрета“. (Родић, 2013.).⁹

Гипкост је моторичка способност која је подложна утицају температуре средине и температуре мишића (на вишој температури она се повећава и обрнуто). Гипкост може бити статичка и динамичка. Динамичка гипкост је карактеристична за брзе покрете, док статичка гипкост представља максималну амплитуду покрета која се изводи споро (Идризовић и Нићин, 2013). Иванић наводи још једну поделу гипкости, на пасивну и активну. Активна гипкост је карактеристична за покрете који се остварују помоћу мишићне силе - контракцијама свих мишића у телу који су ангажовани у извођењу покрета. Пасивна гипкост је када се амплитуда покрета постиже уз помоћ партнера или неог другог спољашњег оптерећења (Иванић, 1999). Савитљивост људског тела је значајна не само у спорту, већ и у обављању свакодневних радњи. Људи су често склони мишљењу, да би само спортисти требало бити гипки и „растегљиви“, међутим, гипкост омогућава лакше кретање и решавање задатака, а што је гипкост већа то је мања могућност да дође до истезања и повреда мишића.

2.3 Ефекти физичке активности на здравствени статус

Према Светској здравственој организацији, физичка активност представља кључну детерминанту енергетске потрошње, и у функцији је енергетског баланса и контроле телесне тежине. То је посебно важно у ситуацији када гојазност постаје глобални феномен, и једна од главних препрека у превенцији незаразних болести. У многим европским земљама, више од половине одрасле популације је умерено гојазно, а до 30% је клинички гојазно (Obesity in Europe, 2002). Преваленција гојазности међу децом је у значајном порасту и у појединим регионима достиже и до 25%. Према истом извештају, дечја гојазност представља акутну здравствену кризу и растућа заступљеност дијабетеса (тип 2) код гојазне деце представља сигнал за узбуну. Иако истичу да је гојазност пре свега индукована неадекватном исхраном, ограничене могућности за физичку активност и све заступљенији седентарни начин живота доприносе раној гојазности код деце. Код гојазне деце у већој мери се региструју дијабетес мелитус тип 2, хипертензија, ниско самоцењење, те нижи квалитет живота повезан са здрављем (ААП, 2003). Физичка активност представља сва кретања која повећавају енергетску потрошњу изнад потрошње у миру. Под овом врстом активности углавном се подразумевају свакодневне активности као што су ходање, вожња бицикла, пењање уз степенице, рад у кући, одлазак

у набавку. Вежбање, са друге стране, представља планску и сврсисходну физичку активност чији је примарни циљ унапређење здравља и физичке кондиције (форме). Карактеристични облици ове врсте активности представљају брзо ходање, вожња бицикла, аеробик и активни хобији, као што су баштованство или такмичарски спорт. За разлику од физичке активности и вежбања, који представљају бихејвиоралне процесе, физичка кондиција или форма (фитнесс) представља збир атрибута као што су снага или издржљивост који детерминишу капацитет за обављање физичке активности. Физичка форма у великој мери зависи од нивоа физичке активности, те се различити програми вежбања могу спроводити у циљу унапређења одређених атрибута форме. Ипак, физичка форма је такође и генетски детерминисана, тако да поједине особе поседују природан капацитет за високим нивоом физичке кондиције. Физичка активност је веома важна за одржавање задовољавајућег нивоа здравља. То је интегрални и комплексни део људског понашања. Људско тело је грађено за активност и, да би исправно функционисало, потребна му је физичка активност. (Morris & Raffle, 1954). Физичка активност доприноси изградњи и очувању здравих костију, мишића и зглобова, и унапређује кардиоваскуларну и респираторну функцију. У раном детињству и адолесценцији, развој коштане масе је директно под утицајем редовне физичке активности у комбинацији са адекватним уносом калцијума и витамина Д (Ferguson, 1999.) Више коштане масе се ствара захваљући ношењу терета, што се најчешће дешава управо током физичке активности и помаже у превенцији остеопорозе. Деца која имају надпросечне вредности телесне масти изложена су већем ризику кад је реч о повишеном крвном притиску, укупном холестеролу и ЛДЛ холестеролу. Систематско вежбање представља снажан стимуланс за цео организам и све велике органске системе, подстичући трофичке процесе и јачајући адаптивне способности организма. Многа истраживања показала су да тренинг (вежбање) ниског до умереног интензитета подстиче имуну функцију (Ferguson, 1999.). Висока заступљеност лоших држања тела, те спуштеног стопала код деце предшколског узраста, такође се доводи у везу са недовољном активношћу деце. Редовна, правилно дозирана, физичка активност значајан је чинилац здравог начина живота који може битно утицати на превенцију различитих обољења. Предшколски узраст и детињство у целини, представљају важан период за учење основних моторних вештина које омогућавају бављење рекреацијом/спортом, те ефикасно обављање свакодневних активности у каснијем добу. Кроз различите форме физичке активности деца могу развити базичне кретне обрасце до зрелог ступња, што је основа за њихово

усавршавање и примену у одраслом добу. У комбинацији дијететског програма исхране и физичке активности може се значајно утицати на редукцију телесне масе и промену метаболизма, односно, механизам депоновања масти у организму. (Astrand, 1977).

Истраживањима се најчешће испитује корелација физичке активности с параметрима здравственог, социјалног и психолошког статуса. Физичка неактивност може проузроковати многе последице, а њени узроци су бројни (Јанковић, 2016). 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 (Тубић, 2007; према Јанковић, 2016). Оваква и слична истраживања потврђују констатацију да се садржај дневних дечјих активности мења, а промена најчешће узрокује физичку пасивност (Јанковић, 2016). Такође се може навести да су неки од фактора који доприносе физичкој неактивности предшколске деце недостатак спортских клубова и недостатак спортских објеката (Јовановић, Николовски, Радуловић и Новак, 2010; према Јанковић, 2016). 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).

Последице неактивности

Термин гојазност се може схватити као вишак телесне масти у организму. Недовољно пажње се придаје обиму и врсти физичке активности, основном средству за повећање калоријске потрошње и редукцију гојазности која има пандемијски карактер. Око 70% популације развијених земаља не остварује минимални ниво физичке активности препоручен у циљу одржавања здравља и енергетског баланса. Уз пушење, хипертензију и дислипидемију, физичка неактивност представља важан фактор ризика за настанак срчаних обољења (Јанковић, 2016). Одржавањем активног начина живота и умереног

нивоа аеробне способности, двоструко се смањује морталитет услед коронарне болести. Особе које су физички активне лакше одржавају или редукују телесну масу у дужем временском периоду него особе које се ослањају само на редуковани режим исхране (Јанковић, 2016). У промоцији физичке активности, централно место заузимају активности умереног интензитета, као што је нпр. брзо ходање, јер је показано да овакве активности може остварити знатно већи број људи због тога што су мање физички напорне и лакше се уклопе у дневну рутину појединца.

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. Даље, са смањењем енергетске потрошње приликом тражења хране, смањује се и укупна дневна енергетска потрошња. Такође 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 потребног 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 (Спорт 1992). У последњих 20 година дуготрајне епидемиолошке и експерименталне

студије установиле су да неактивност изазива болести и прерану смрт. Лее и Скерретт (2001) су анализом 44 студије утврдили јасну позитивну везу физичке активности и/или аеробне издржљивости и смртности. При томе, у само 5 истраживања није утврђена јасна веза. Они који у средњим годинама и касније успеју да одрже одговарајући ниво физичке активности имају 2 пута мању вероватноћу од преране смрти и озбиљнијих обољења.

Уз пушење, хипертензију и дислипидемију, физичка неактивност представља важан фактор ризика за настанак срчаних обољења. Изгледа да никад није прекасно направити промене у начину живота и остварити позитивне ефекте. Осим болести и преране смрти, физичка неактивност негативне ефекте остварује и на економском плану пре свега кроз трошкове везане за боловања и здравствену заштиту. Највише процена ове врсте спроведено је у Америци где је 18% од 24 милијарде долара трошкова за срчана обољења приписано неактивности, као и 22% од 2 милијарде долара код особа оболелих од карцинома дебелог црева. Просечни трошкови лечења за активну популацију су за 30% мањи него за неактивне особе. У Великој Британији, трошкови гојазности (која погађа 20% популације), за шта је делимично одговорна и физичка неактивност, процењени су на 500 милиона фунти годишње а гојазност и придружена обољења одговорна за 18 милиона дана боловања. Са појавом модерних технологија и све заступљенијом употребом интернета мењају се навике, приоритети и потребе одраслих али и деце. Поред бројних предности које модерне технологије пружају, постоји и забринутост због потенцијалних негативних споредних ефеката. Време проведено за рачунаром може ставити у сенку друге активности које имају већу развојну вредност. Родитељи углавном рачунаре купују како би деци обезбедили боље услове за учење и да их припреме за ново доба технологије. То за последицу има драстичне промене у навикама деце, тако да деца све више активности као што су трчање, скакање и играње замењују седењем испред рачунара. Писање, цртање и бојење замењују куцкањем на тастатурама и екранима осетљивим на додир. Шалу, игру и разговор уживо ћаскањем на некој од познатих друштвених мрежа. Друштвене игре замењене су онлајн играма. Све ове промене у великој мери могу утицати како на развој личности, тако и на телесни развој деце.

Најчешћи разлози које деца и младе наводе зашто се недовољно баве физичком активношћу:

- недостатак времена,
- недовољна мотивација,
- неадекватна подршка и смернице,
- осећања срамоте или неспособности,
- недостатак безбедности објекат,
- ограничена доступност у објекте за физичку активност,
- непознавање предности физичке активности.

2.4 Ефекти физичке активности на моторику код деце

Како је наведено, моторичко понашање представља целокупну моторичку активност у датој ситуацији и сачињено је од основних кретних образаца, моторичких вештина и моторичких способности. Прво значајније истраживање у нашој средини с малом децом (од шест до десет година) рађено је на основу истраживања с децом и омладином, уз примену 11 моторичких тестова (Бала, 1981). На узорку од 3.092 испитаника утврђено је да у простору моторике дечака и девојчица егзистира једна моторичка димензија која је генералног карактера. Аутор наводи да се та општа димензија може схватити као ефикасност функционисања највиших интегративних и регулационих механизма централног нервног система при решавању моторичких задатака. У каснијим 45 истраживањима такође је потврђено да не постоје јасно издиференциране моторичке способности код предшколске деце (Бала, 2002; Bala, & Nićin, 1997). Такође, постоје истраживања у којима се након статистичке анализе појављује више од једне моторичке димензије. У истраживању с децом од четири и по до 14,5 година рађено је много више тестова (46), па су се издвојиле две димензије (Krus, Bruininks, & Robertson, 1981; према: Јанковић, 2016). Прва обухвата варијабле које представљају брзину, прецизност и снагу, а друга координацију и равнотежу. У истраживању Бале и Поповића (2007), прва димензија обухвата највећи број варијабли, па се дефинише као генерални моторички фактор, док се друга дефинише као издвојени фактор „гипкост“. На моторику предшколске деце може се утицати, а основне детерминанте од којих зависи јесу (Јанковић, 2016):

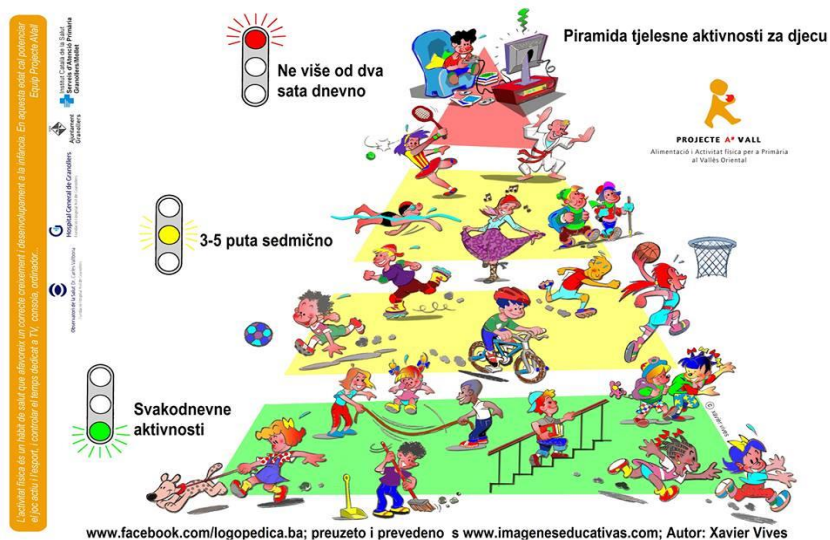
- 1) индивидуалне карактеристике (полна, етничка и расна припадност, узраст, физичка активност, физичка кондиција итд.);

- 2) социјално-економско окружење (породица, пријатељи, економско стање итд.);
- 3) физичко окружење детета (близина спортско-рекреативних терена, близина паркова или зелених површина, услови у предшколској установи [поседовање сале за физичко вежбање, величина и опремљеност сале, поседовање дворишта и сл.], безбедност у месту становања итд.);
- 4) образованост родитеља и информисаност о ефектима физичке активности;
- 5) укљученост детета у неки програм (похађање предшколског програма, учешће у спортским школицама или клубовима итд.);
- 6) карактеристике физичке активности (садржај, интензитет, обим, учесталост и континуитет).

О утицају физичке активности на моторичко понашање мале деце нема много релевантних података (Јанковић, 2016). У малобројним истраживањима долази се до закључка да се добри резултати у тестовима за процену моторичког понашања остварују због укупног времена проведеног у физичким активностима и процента времена проведеног у физичким активностима умереног и снажног интензитета, док за активности нижег интензитета није утврђена повезаност (Fisher et al., 2005; Williams et al., 2008; Wrotniak, Epstein, Dorn, Jones, 46 & Kondilis, 2006; према: Јанковић, 2016). Закључује се да деца која се ређе баве физичким активностима имају потешкоћа у развоју моторичких способности и обогаћивању моторичких вештина, али је могуће и обрнуто – да деца са слабијом моториком не желе да учествују у физичким активностима. Неопходно је да се овакве појаве уоче на време, јер се може десити да деца никад не достигну потенцијални ниво моторичког функционисања. То може допринети појави нежељених последица у виду несигурности (мањег самопуздања) и избегавања физичке активности у каснијем периоду (Јанковић, 2016). Нежељене последице се могу спречити уколико се правовремено уоче и адекватно интервенише. Усмереном физичком активношћу (усмереном на развој моторичких способности и обогаћивање моторичких вештина) може се постићи много бољи резултат него када је у питању неструктурирана активност (Јанковић, 2016). У прилог реченом иде студија спроведена у циљу утврђивања развоја крупне моторике током периода од три године у два различита центра за дневни боравак (вртић) (Јанковић, 2016). Резултати показују да је група која је имала организован програм физичког васпитања (експериментална група), у односу на групу која је периодично упражњавала неструктурирану слободну игру (контролна

група), остварила много боље резултате на тестовима за процену моторичког понашања (Bohren, & Vlahov, 1989; према: Јанковић, 2016). Овим се потврђује да се адекватним интервенцијама у раном детињству може позитивно деловати на моторичко понашање и да је то спроводиво у васпитно-образовним институцијама (Јанковић, 2016).

Слика 2. Пирамида физичке активности



Извор:http://www.izjzv.org.rs/izjzv/uploads/f3b72ad0-ba52-873b-7fef-b2853fc29912/prilog_za_edukatore.pdf).

2.5 Учешће предшколске деце у организованим физичким активностима

Овај део се у великој мери ослања на публикацију Јанковића (2016). Деца током дана одређено време проводе у предшколској установи, где се, између осталог, спроводе или би требало да се спроводе физичке активности. За спровођење различитих форми рада физичког васпитања у предшколској установи потребни су адекватни просторни услови, а многи вртићи их немају (Јанковић, 2016). Поред тога, неки васпитачи потцењују значај спровођења физичке активности, а неки им једноставно нису склони, па фаворизују друге садржаје. Значај физичке активности огледа се у свестраном развоју личности. Развој се дешава остваривањем одређених задатака, а задаци диктирају у којој организационој форми ће се спроводити физичка активност и који садржај ће се примењивати (Јанковић, 2016). 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). Основу физичког васпитања у вртићу чине: јутарње телесно вежбање, телесно-рекреативна пауза, шетња и излет, док се телесно-ритмичка активност и покретна игра могу изводити засебно или у оквиру неке од прве три наведене форме рада (Јанковић, 2016). У најкраћим цртама описана је свака од наведених организационих форми физичког васпитања у вртићу, без детаљног осврта на методичка упутства (Јанковић, 2016).

3 ПРОБЛЕМ, ПРЕДМЕТ И ЦИЉ РАДА

Проблем рада

Као проблем истраживања поставља се учешће деце у слободним и организованим облицима физичке активности.

Предмет рада

Предмет истраживања је физичка активност деце и ангажованост кроз слободне и организоване физичке активности у установи и ван ње.

Циљ рада

Циљ овог истраживања јесте да се на основу одговора родитеља деце узраста од пет до седам година увиди да ли деца проводе време у слободним или у организованим физичким активностима. Такође, циљ истраживања је увидети да ли родитељи одлучују у којој слободној и организованој физичкој активношћу ће дете проводити време.

4 ХИПОТЕЗЕ ИСТРАЖИВАЊА

X0 – Просечно време које деца проведу напољу јесте 30 минута радним даном, а викендом око 90 минута.

X1- Више од половине деце је укључено у организоване физичке активности (спортско-рекреативни клуб, спортска организација и сл.).

X2 - Деца више воле да су у покрету и да имају слободу кретања напољу, да се играју игара попут вије, жмурке и сл.

X3 - Деца више воле да су физички активна него да у слободно време леже или седе.

5 МЕТОД РАДА

5.1 Узорак испитаника

У циљу добијања потребних информација о слободним и организованим физичким активностима деце узраста од 5 до 7 година, спроведена је онлајн анкета коју су попуњавали родитељи деце ПУ „Лилипут” Нови Сад. У анкети је учествовало 80 родитеља који су одговарали на питања везана за дечију физичку активност. Анкета је спроведена у јуну 2021. године. Од укупног броја испитаних, после обраде података, упитник је попуњавало 68 мајки и 12 очева. Очекивано су мајке у 80% попуњавале анкетни упитник.

5.2 Узорак мерних инструмената

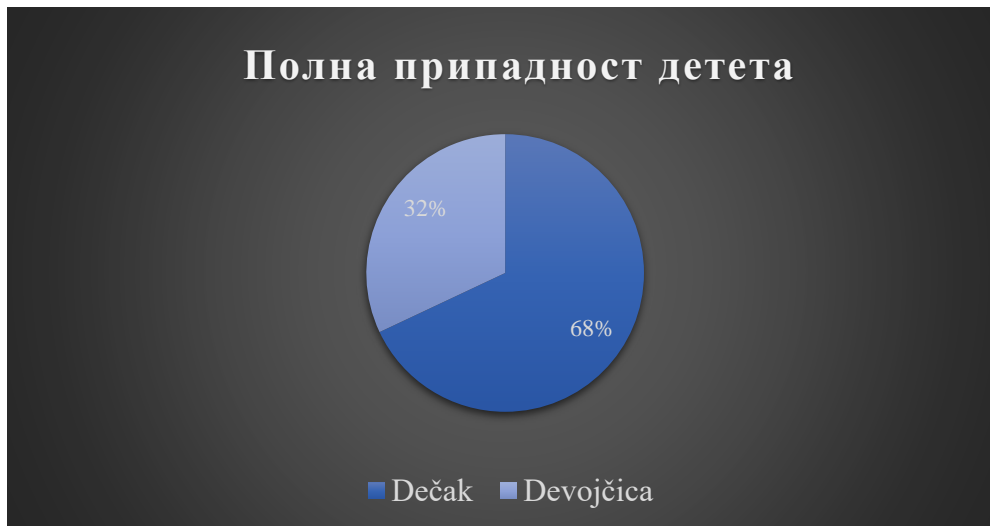
Мерни инструмент овог истраживања била је онлајн анкета која је приказана у Прилогу 1. За овај мерни инструмент сам се првенствено одлучила због епидемиолошке ситуације, која је и дан данас актуелна, па је овакав начин добијања информација било најлакше спровести. У вртићке вибер групе је послат линк упитника на који су родитељи деце узраста 5 до 7 година одговарали. Родитељи су били веома отворени за сарадњу и у најкраћем могућем року су одговорили на анкету.

5.3 Метод обраде података

Након завршене анкете, добијени резултати су се статистички обрадили како би се одредило да ли деца поменутог узраста проводе више времена у слободним илу у организованим физичким активностима, да ли су деца укључена у организоване физичке активности и у коликој мери, као и то колико су деца укључена у слободне активности и које су то активности. Добијени резултати су статистички обрађени и приказани су у даљем тексту.

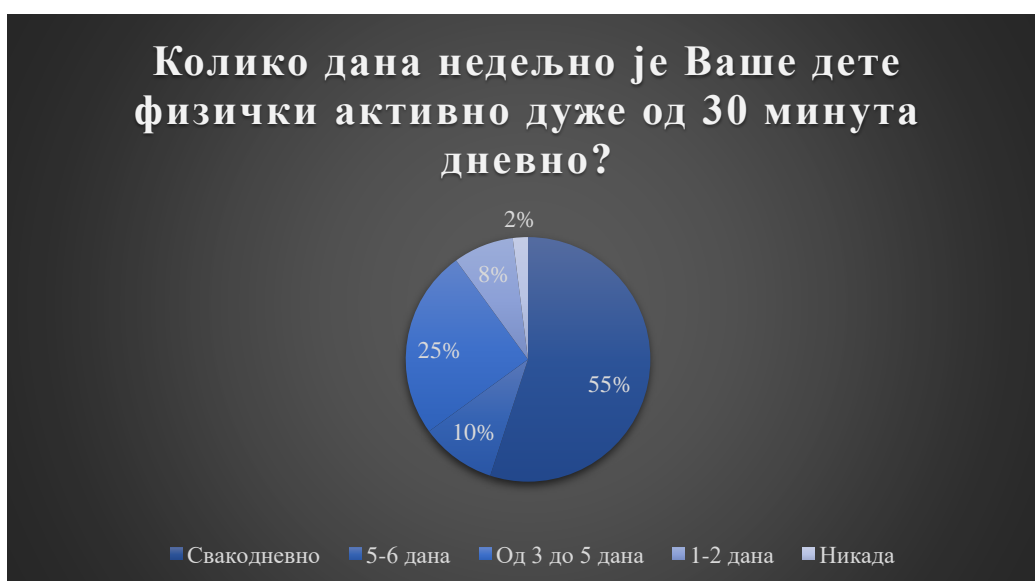
6 РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА

Графикон 1. Полна припадност детета



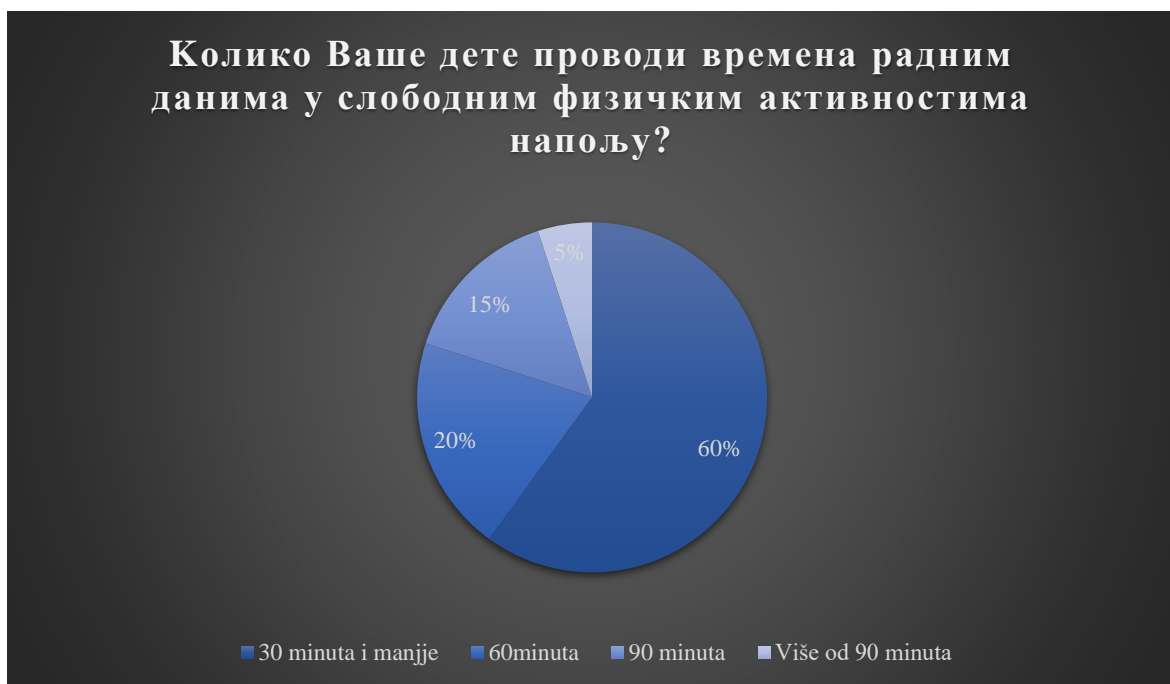
Питање које је било везано за полну припадност детета је од значаја како бисмо могли да поредимо појединости неких других питања. Одговарало је 32% родитеља девојчица и 68% родитеља дечака. На основу добијених резултата евидентно је то да имамо више родитеља који имају мушку децу (Графикон 1).

Графикон 2. Колико дана недељно је дете физички активно дуже од 30 минута дневно?



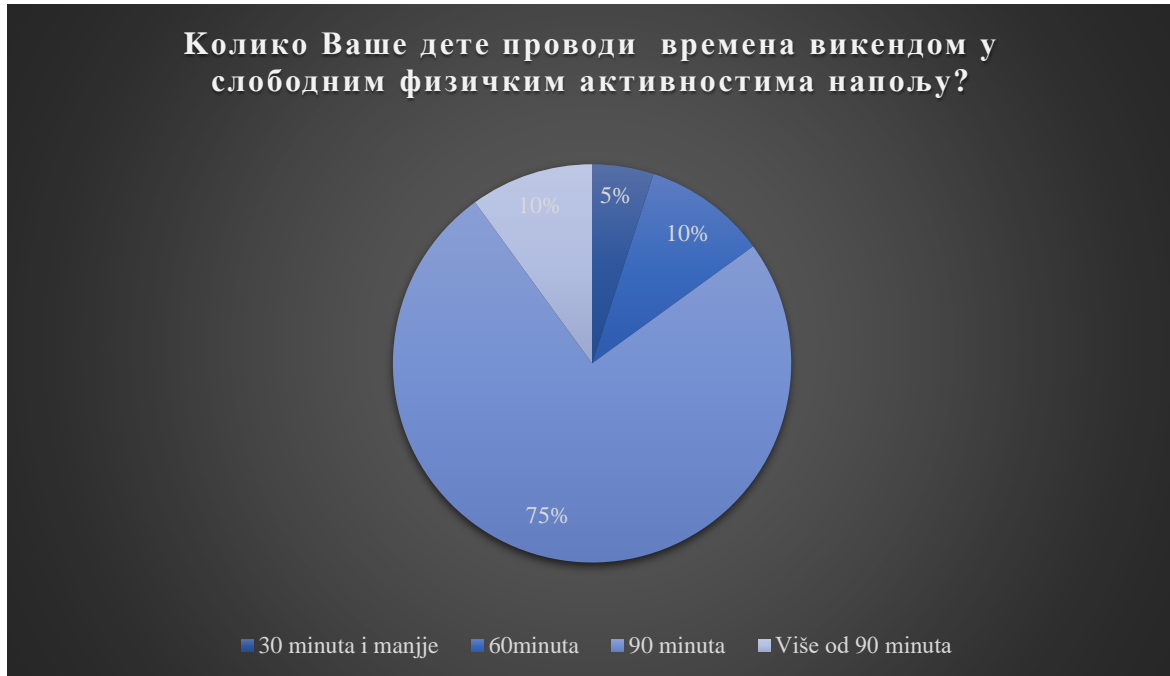
На основу Графикана 2, можемо да приметимо да је 55% деце физички активно свакодневно у току недеље дуже од 30 минута. Очекивала сам мањи проценат што се тиче свакодневних активности, али сам одушевљена са податком да јако мали проценат деце (2%) никада не извршава физичке активности у току недеље, што је за сваку похвалу.

Графикон 3. Колико дете проводи времена радним данима у слободним физичким активностима напољу?



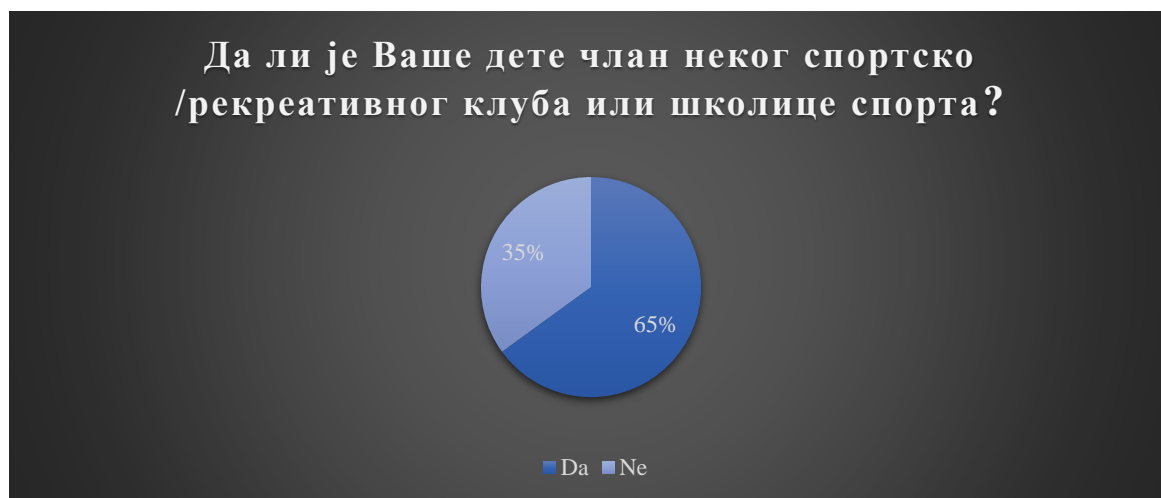
Добијени резултати нам показују да највећи проценат деце (60%) у слободним физичким активностима напољу у току радне недеље дневно проведе око 30 минута и мање. Претпоставка је таква да се деца не задржавају много напољу због свакодневних обавеза родитеља, што се може видети у приложеном, да само 5% деце проведе више од 90 минута напољу у току радне недеље.

Графикон 4. Колико дете проводи времена викендом у слободним физичким активностима напољу?



Из Графикона 4 можемо да видимо да деца много времена проводе напољу викендом (75%). На основу претходног графикона који нам показује активности деце напољу у току радног дана, можемо да видимо да деца много више упражњавају слободне активности напољу викендом него радним данима. (Хипотеза 0 - Просечно време које деца проведу напољу јесте 30 минута радним даном, а викендом око 90 минута).

Графикон 5. Да ли је дете члан неког спортско/рекреативног клуба или школице спорта?



Резултати истраживања показују да је више од половине испитаних родитеља (65%) потврдило да њихова деца проводе време у организованим физичким активностима, док је нешто мањи број негативно одговорио на ово питање. Овим се потврђује хипотеза број 1 (*Хипотеза 1: Више од половине деце је укључено у организоване физичке активности (спортско-рекреативни клуб, спортска организација и сл.)*).

Табела 1. Физичке активности које деца најчешће упражњавају:

Обележите две слободне физичке активности које најчешће упражњава Ваше дете?	
Спуштање низ тобоган	8%
Клацкање	10%
Љуљање на љуљашци	6%
Вије	40%
Жмурке	36%

У табеларном приказу видимо да је игра вије и жмурке скоро па подједнако заступљена код деце (40% и 36%). Игре на игралиштима и са разним реквизитима су донекле подједнако заступљене (8,10 и 6%). Овим се потврђује хипотеза 2- (*X2 - Деца више воле да су у покрету и да имају слободу кретања напољу, да се играју игара попут вије, жмурке и сл.*).

Табела 2. Шта дете у слободно време ради?

	Никад	Ретко	Повремено	Често	Увек
У слободно време моје дете користи рачунар/таблет/мобилни телефон?	10%	15%	25%	30%	20%
У слободно време моје дете гледа ТВ	5%	15%	30%	20%	30%
У слободно време моје дете шета у природи	1%	19%	10%	20%	50%
У слободно време моје дете вози бицикл/тротинет /ролере	10%	10%	32%	18%	30%
У слободно време моје дете је физички активно	0%	20%	5%	10%	65%
У слободно време моје дете највише лежи или седи	3%	30%	30%	17%	20%

У табеларном приказу видимо да јако мали проценат деце не користи мобилне уређаје, што нас баш и не изненађује у данашњем савременом свету, где је најлакше детету дати телефон да би се забавио. Можемо да кажемо и то да деца данас све више гледа тв уређаје што можемо да видимо и у датој табели где 30% малишана упражњавају ову „активност“. Што се тиче шетње у природи изненадио нас је и овај велики проценат да чак 50% деце у слободно време шета, као и то да је 65% деце је физички активно, док са друге стране на срећу имамо мали проценат (3%) деце које највише воли да лежи или седи. Хипотеза 3 (*ХЗ - Деца више воле да су физички активна него да у слободно време леже или седе*).

7 УЛОГА ВАСПИТАЧА У ПРОМОЦИЈИ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ КОД ДЕЦЕ

Васпитач је задужен за стварање и подешавање околности повољних за дечији развој и учење (простора, времена и материјала потребних за активности), односно, пружање деци прилике да се васпитају и образују прилагођено својим потребама и могућностима, пријатном и безбедном окружењу, као и да се остварују као личности.

Васпитач поред породице представља велику улогу у дететовом животу. Проводећи велики део дана у вртићкој групи, са вршњацима, васпитачима и другим запосленима, дете је у окружењу из ког „упија” знања и искуства. Сматрам да васпитач има велику одговорност што се тиче сваког аспекта развоја детета и да пажљиво треба планирати и поступати када је реч о истим. Од личности васпитача највише зависи спонтаност и прилагодљивост ритма живљења, као и читава атмосфера у дечијем вртићу. Према томе, да ли ће предвиђене активности исказати као богат извор нових искустава и развојних подстицаја за децу, или проузроковати отпор, неспоразуме и конфликте, највише зависи од васпитача. Од васпитача се очекује да буде добар организатор, еластичан у приступу деци и захтевима које им поставља, да стално прати резултате свог рада и стручно се усавршава, сналажљив у решавању проблема и способан да ту вештину преноси деци, спреман за преузимање одговорности за њихово напредовање у развоју и учењу, као и да буде у највећој мери осетљив за специфичне потребе и индивидуалне разлике међу децом коју васпитава и образује.

Сви аспекти развоја су међусобно повезани, тако да је битно радити на свима континуирано и једнако. Што се тиче физичког развоја деце, које проузрокује и напредовање на другим аспектима, васпитач има велики избор и разне могућности којима ће подстаћи децу. Условe у којима се одвијају физичке активности у дечјим вртићима треба прилагодити тако да буду инспиративни, безбедни и лако променљиви. Величина радне собе и број деце у васпитним групама ограничавају могућности за реализацију баш свега замишљеног, те се опет доводи у питање сналажљивост и маштовитост васпитача који треба уклопити све елементе. Дворишта вртића, оближњи

паркови долазе у обзир за извођење свих физичких активности, с тим да често нуде разне природне материјале, као и справе које задовољавају дечје потребе.

Сарадња са родитељима, у области развијања здравих животних навика код деце и подстицања на рекреативно бављење спортом је треба да је континуирана. Родитељи треба да се укључују у спортске активности које планира васпитач и тиме подстиче укљученост деце у бављење физичким активностима. У зависности од понуде у локалној средини, било би пожељно да се сарадња са спортским друштвима одвија у виду посета вртићима, када деца у разговору са стручњацима сазнају о детаљима појединих спортова, а још ближе се упознају учешћем у спортским активностима. Васпитач има задатак да кроз очување физичког здравља деце, подстицање развоја покрета, овладавање моториком, подстицањем целовитог сензорног и моторног развоја, развијање здравствено-хигијенских навика, као и телесних и перцептивних активности код детета пробуди жељу и потребу за бављење физичким активностима. Предшколски период је најповољније време за стимулисање развоја морфолошких карактеристика, моторичких и функционалних способности као и стицања здравих животних навика. Све физичке активности са децом предшколског узраста је најпримереније спроводити кроз игру јер је деци то примарна и природна потреба. Деца кроз игру упознају свет око себе, уче нове покрете, маштају, стварају, стичу пријатељства и социјалне односе, игра дете испуњава великим задовољством, кроз игру се дете остварује. Стога је изузетно важно од раног детињства детету омогућити простор и време како би се дете што више кретало и играло, уједно и стекло позитиван однос према вежбању и спорту уопште, како би те позитивне навике и љубав према спорту развијали касније у животу.

8 ЗАКЉУЧАК

Овај рад и само истраживање показало је да је много деце физички активно како у слободним активностима, тако и у организованим активностима у вртићу и ван њега. Као што смо видели на Графикону 5, чак 65% деце иде на неке организоване активности, као што су школице спорта и слично. Након ове анкете „синула“ нам је идеја да уведемо више активности у вртићу, као што су балет, физичко, фолклор, где је одзив родитеља и деце веома велик. Ово се одрадило управо због тога како би родитељима, а и деци било све на једном месту. Једна од значајних активности васпитача односи се на промовисање физичке активности, здравог начина живота и стварање позитивног амбијента за упражњавање спортских активности деце у дечјем вртићу. Укључивање родитеља, развој партнерских односа са родитељима и локалном заједницом основни је предуслов реализације и увођења нових облика и садржаја спортских активности у васпитно-образовни програм. Овом анкетом смо управо пробудили свест родитеља и упутили неке родитеље да укључе своје малшане на разноврсне спортске активности. Као што смо рекли спорт је веома битна ставка у дететовом развоју и надамо се да ће деца више времена проводити напољу са својим другарима играјући се неке активне игре, него гледати ТВ или играти неку од својих омиљених видео игрица.

Литература

- Bala, G. i Popović, B. (2007). *Motoričke sposobnosti predškolske dece. U G. Bala (ur.), Antropološke karakteristike i sposobnosti predškolske dece (str. 331-363)*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- Janković, M. (2016). *Fizička aktivnost predškolske dece*. Doktorska disertacija, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja u Novom Sadu, Univerzitet u Novom Sadu.
- Đorđić, V. i Bala, G. (2006). Fizička aktivnost dece predškolskog uzrasta. U G. Bala (Ed.), *Fizička aktivnost devojčica i dečaka predškolskog uzrasta*, (57-61). Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.
- Fleishman, E. A. (1964). *The structure and measurement of physical fitness*. Prentice-Hall.
- Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014
- Ferguson, M. A., Gutin, B., Le, N. A., Karp, W., Litaker, M., Humphries, M., Okuyama, T., Riggs, S., & Owens, S. (1999). Effects of exercise training and its cessation on components of the insulin resistance syndrome in obese children. *International journal of obesity and related metabolic disorders: journal of the International Association for the Study of Obesity*, 23(8), 889–895.
- Ismail, A. H. (1984). *Integrisani razvoj. U Dž. E. Kejn (Ed.), Psihologija sporta*, (27-75). Beograd: Nolit .
- 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.
- Bala, G. (1996). *Sportska školica - Razvoj motoričkog ponašanja dece*. Novi Sad: Kinesis.
- Bala, G., Kiš, M. i Popović, B. (1996). Trening u razvoju motoričkog ponašanja male dece. *Godišnjak*, 8, 83-87, Beograd: Fakultet fizičke kulture.
- Boreham, C., & Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of sports sciences*, 19(12), 915–929.

Прилог 1. Анкета

Пример анкете коју су попуњавали родитељи деце узраста 5 до 7 година- ПУ „Лилипут” из Новог Сада.

Поштовани родитељи, анкета је анонимна и намењена је родитељима или старатељима детета. Ова анкета служи за прикупљање података о укључености деце у физичке активности. Искрени одговори су драгоцени за добијање опште слике о физичким активностима деце, што ће нам користити за доношење објективних закључака потребних за ово истраживање. Ако не можете дати одговор, процену или констатацију на неко питање, тада га немојте попуњавати. Унапред Вам се захваљујемо на стрпљењу и указаном поверењу.

1) Анкетни упитник попуњава?

Мајка

Отац

Деда или баба

Старатељ

Друго (молимо Вас да наведете) _____

2) Датум рођења Вашег детета _____ 2014. _____

3) Полна припадност детета

Дечак

Девојчица

4) Колика је телесна маса Вашег детета _____ kg

5) Колика је телесна висина Вашег детета _____ cm

6) Колико дана недељно је Ваше дете физички активно дуже од 30 минута дневно?

а) свакодневно б) 5-6 дана в) од 3 до 5 дана г) 1-2 в) никада

7) Наведите колико Ваше дете у просеку проводи времена у слободним физичким активностима напољу:

Радни дан: _____ минута

Викенд: _____ минита

8) Да ли је Ваше дете члан неког спортског/рекреативног клуба или школице спорта?

а) ДА в) НЕ

9) Уколико је у претходном питању одговор ДА, наведите шта похађа Ваше дете.

10) Уколико је у шестом питању одговор НЕ, наведите разлог(е) непохађања организованих физичких активности:

- 1) недостатак спортских објеката у месту у ком живите
- 2) велика удаљеност спортских објеката
- 3) сматрам да то није потребно
- 4) ја радим са дететом
- 5) због финансијске ситуације
- 6) нешто друго (навести)

11) Обележите две активности које Ваше дете најчешће упражњава:

- Спуштање низ тобоган
 - Клацкање
 - Љуљање на љуљашци
 - Вије
 - Жмурке
 - Нешто друго _____
 - Нешто друго _____
-

12) Оцените следеће изјаве понуђеним одговорима? (Молимо Вас да означите један одговор за сваку изјаву).

	Никад	Ретко	Повремено	Често	Увек
У слободно време моје дете користи рачунар/таблет/мобилни телефон					
У слободно време моје дете гледа ТВ					
У слободно време моје дете шета у природи					
У слободно време моје дете вози бицикл/тротинет/ролере					
У слободно време моје дете је физички активно					
У слободно време моје дете највише лежи или седи					

ХВАЛА НА САРАДЊИ!