

Kratki naučni članak

ZNAČAJ IGRE KOD DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA U REALNOM AIKIDOU

UDK 796.853.24-053.4

Jovana Spasović¹

Diplomirani profesor fizičkog vaspitanja i sporta, Beograd, Srbija

Jovan Spasović

Operativni trener realnog aikidoa,
Klub realnog aikidoa Uča, Beograd, Srbija

Radojica Spasović

Operativni trener realnog aikidoa,
Klub realnog aikidoa Uča, Beograd, Srbija

Apstrakt: Istraživanje je sprovedeno na uzorku od 20 ispitanika. Ispitanike su činila deca predškolskog uzrasta starosti 4-6 godina, apsolutni početnici u realnom aikidou. Cilj istraživanja je utvrđivanje uticaja igre u procesu obučavanja tehnika polaganja za žuti pojas u realnom aikidou. Jedna grupa ispitanika u periodu od tri meseca nije upražnjavala specifične igre u glavnom delu treninga, dok su kod druge grupe ispitanika specifične igre predstavljale sastavni deo glavnog dela treninga. Predmet istraživanja je programirani trenažni proces u kome specifične igre kao eksperimentalni faktor imaju važnu ulogu u procesu obučavanja tehnika programa za polaganje kod dece uzrasta 4-6 godina. Kvalitet realizacije tehnika kao proizvod okolnosti tokom obučavanja procenjivan je ekspertskom ocenom. Ocenjivani su ocenama od 5 do 10 od strane tročlane komisije sastavljene od majstora realnog aikidoa. Statističkom analizom utvrđeno je da postojanje statistički značajne razlike po pitanju kvaliteta realizacije tehnika između grupe koja je upražnjavala specifične igre u glavnom delu treninga i grupe koja nije upražnjavala igru, što je prvo navedenoj grupi dalo prednost u odnosu na grupu koja nije upražnjavala igru. Zbog svega navedenog sa sigurnošću se može zaključiti da specifične

¹ ✉ jovanaspasovic@yahoo.com

igre imaju značajnu i pozitivnu ulogu prilikom obučavanja tehnika u realnom aikidou kod dece uzrasta 4-6 godina i da bi trebalo da predstavljaju sastavni deo trenažnog procesa.

Ključne reči: *igra, deca, realni aikido, predškolski uzrast*

UVOD

Predškolski uzrast veoma je značajan period u dečijem razvoju i društvena odgovornost je da se ovom uzrastu posveti velika pažnja. Hipokinezija, gojaznost, hipertenzija, posturalni poremećaji i drugi poremećaji su sve više prisutni kod dece ovog uzrasta. Život čoveka u savremenim, urbanim uslovima je statičan i udaljen od prirode. Deca u ovom uzrastu su takođe deo takvog načina života i na njih se naročito odražavaju posledice nedovoljnog kretanja i sve manje prisutnih fizičkih aktivnosti. Svako dete ima potrebu za kretanjem i neophodno mu je omogućiti da tu potrebu zadovolji kroz različite fizičke aktivnosti. U današnje vreme deca sve više vremena provode ispred televizora i računara, sve manje se kreću, što pre svega dovodi do deformacija kičmenog stuba (Ivanović, 2013). Davno je uočeno da fizička aktivnost ima uticaja na zdravstveno stanje pojedinca, da određene fizičke vežbe povoljno utiču na kvalitet života. Današnji način života može da se opiše kao sedentarni, jer većina populacije je fizički neaktivna. Nedovoljni nivo aktivnog kretanja je označen terminom hipokinezija, koja je glavni uzrok za pojavu tzv. hipokinetskih bolesti. Upravo ta fizička neaktivnost, u kombinaciji sa drugim nepovoljnim faktorima savremenog života (kao što su stres, nepravilna ishrana i sl.), može da dovede do mnogih oboljenja. Osoba koja je fizički aktivna ima duži prosečni životni vek i manju stopu oboljevanja u odnosu na osobu koja je fizički neaktivna (sedentarna), kao i manji rizik od iznenadnog umiranja (Ostojić, 2006). Da bi se sprečio nastanak hipokinetskih bolesti, čovek bi trebalo da pronade sebi odgovarajuću fizičku aktivnost. Sve više se izbegavaju aktivnosti koje su teške i preterano zamaraju, koje nisu prilagođene pojedincu i njegovim ličnim potrebama, i koje mu, tokom njihovog izvođenja, ne pomažu da se on dobro oseća. Iako su skoro svi upoznati sa opasnostima koje proističu nekretanjem, koren fizičke neaktivnosti krije se u odsustvu navike za redovnim vežbanjem. Upravo te navike stiču se od najranijeg uzrasta, detinjstva. Sport i fizička aktivnost razvijaju svest o sebi, a smanjuju anksioznost i stres. Dete uči kako pobeđivati, ali i prihvatati poraz, uči se fer-pleju kako u igri, tako i u životu, razvija prijateljstvo... Sa vaspitnog stanovišta neophodno je decu konstantno usmeravati ka tome da se njihov moralni razvoj ostvaruje ne samo tokom igre ili vežbe, već stalno (Ivanović, 2014). Program koji se sprovodi kroz sport kod dece takođe razvija i različite veštine. Deca predškolskog uzrasta sve više i više potpadaju pod uticaj savremenog, sedentarnog načina života provodeći više sati

dnevno u sedećem položaju. U skladu sa tom činjenicom potrebno ih je angažovati u pogledu fizičke aktivnosti. Iako su skoro svi upoznati sa opasnostima koje proističu nekretnjem, koren fizičke neaktivnosti krije se u odsustvu navike za redovnim vežbanjem. Upravo te navike stižu se od najranijeg uzrasta, detinjstva. Poznavanje razvojnih karakteristika dece sa kojom se radi, predstavlja značajan elemenat pri planiranju, programiranju i realizaciji rekreativnih aktivnosti dece tog uzrasta, kako bi fizička aktivnost imala pozitivno dejstvo. Veliki deo populacije dece predškolskog uzrasta u današnje vreme nije fizički aktivan, pa je neophodno iznaći one rekreativne sadržaje sa kojima se deca nisu sretala kako bi se i na taj način pokušali zainteresovati. Odavno je poznato da se igrom dolazi do intelektualnog, moralnog i fizičkog razvoja deteta. Bitno svojstvo igre je da je ona sama sebi cilj. Kroz igru se dete socijalizuje, uči da uvažava drugog i ponaša se po pravilima. Dete je u igri konstruktivnije, preduzimljivije, slobodnije od straha od posledica, više se daje i angažuje. Implementacijom određenih igara u glavni deo treninga mogu se postići daleko bolji rezultati u smislu kvaliteta realizacije naučenih tehnika nego u varijanti kada igre nisu sastavni deo glavnog dela treninga.

Jedna od aktivnosti koja je deci predškolskog uzrasta veoma interesantna i koju kako u Srbiji, tako i u čitavom svetu vežba veliki broj dece je borilačka veština realni aikido. Osnovna postavka realnog aikidoa je da se efikasno savlada napadač, a da se pri tom fizički ne povredi. U pitanju je defanzivan, izuzetno fleksibilan sistem odbrambenih tehnika, čije su osnovne karakteristike: uklapanje u protivnikov napad, kontinuitet izvođenja tehnike i potpuna završna kontrola napadača (Milosavljević, Vračarević, 2011). Osnivač realnog aikidoa želeo je da se ovakvim treningom ovlada odbrambenim tehnikama koje će biti primenljive u realnim životnim situacijama. "Pomenuta borilačka veština našla je svoju veliku primenljivost kod populacije rekreativaca" (Milosavljević i sar., 2013, str. 31). Ono što je veoma bitno za ovo istraživanje je i činjenica da je jedan od najvažnijih smerova delovanja realnog aikidoa, svakako rad sa najmlađima, koji se sprovodi kroz specijalni program, pod nazivom „Igrom do majstorstva“. Program je prilagođen psihofizičkim sposobnostima dece od 5 do 12 godina (Vračarević, 2007). U poslednje vreme pomenuti program pretrpeo je određene modifikacije pa ga sa lakoćom savladavaju i deca od 4 godine starosti. "U realnom aikidou, preciznije u pomenutom programu "Igrom do majstorstva", igre predstavljaju veoma važan sadržaj trenažnog procesa. Njihovim upražnjavanjem razvijaju se pre svega bazične motoričke i funkcionalne sposobnosti, sposobnosti ključne za realni aikido, ali se i učvršćuju socijalne veze među članovima grupe" (Matavulj i sar., 2014a, str. 20). Da bi se bolje razumela suština realnog aikidoa, veoma je važno imati u vidu insistiranje na tehnikama udaraca koji su skoro neizostavan deo najvećeg broja kombinacija pojedinačnih tehnika koje imaju za cilj odbranu od različitih vrsta napada. Ubacivanjem tehnika udaraca, u realnom aikidou težilo se jednostavnijem izvođenju tehnika poluga. „U praksi se pokazalo da u realnom

aikidou nije lako izvesti polugu, pogotovu na zglobovima u kojima se pokreti vrše angažovanjem većih, a samim tim i jačih mišićnih grupa“ (Milosavljević i sar., 2014a, str. 11). Privremenim onesposobljavanjem napadača zahvaljujući akutnom bolu koji udarac kod njega proizvodi, sasvim sigurno će se jednostavnije izvesti tehnika poluga. Ovakav pristup, između ostalog realnom aikidou, obezbeđuje jedan novi status, rame uz rame sa ostalim borilačkim veštinama, pa čak i onim od kojih je potekao, a od kojih se zahvaljujući mnoštvu drugih, a posebno upravo navedenom principu, izdvaja. „Glavna karakteristika i razlika ove veštine u odnosu na aikido je postojanje udaraca koji se u najvećem broju slučajeva zadaju napadaču u vitalne tačke pre realizacije poluga“ (Milosavljević i sar., 2014b, str. 59).

Cilj istraživanja je utvrđivanje uticaja igre u procesu obučavanja tehnika polaganja za dečiji žuti pojas u realnom aikidou.

Predmet istraživanja je programirani trenažni proces u kome specifične igre kao eksperimentalni faktor imaju važnu ulogu u procesu obučavanja tehnika programa za polaganje kod dece uzrasta 4-6 godina.

METOD

Za ovo istraživanje, eksperimentalni faktor je posebno programiran trenažni proces u kome je implementacija specifičnih igara u glavni deo treninga imala prioritetnu ulogu, pri čemu su iste bile sredstvo pomoću kojeg su ispitanici uvežbavali naučene kretne strukture, ali i imali osećaj prijatnosti i opuštenosti atmosfere na treningu.

Uzorak ispitanika

Ispitanike su činila deca uzrasta 4-6 godina muškog pola koji su apsolutni početnici u realnom aikidou. Podeljeni su u dve grupe od po deset ispitanika. Jedna grupa prilikom tromesečnog obučavanja tehnika za polaganje za žuti dečiji pojas u okviru svojih treninga upražnjavala je i specifične igre koje se inače dosta koriste u realnom aikidou, dok u radu sa drugom grupom prilikom obučavanja prethodno navedenih tehnika nisu korišćene specifične igre kao sastavni deo glavnog dela treninga. Nakon tri meseca izvršena je provera kvaliteta realizacije tehnika kojima su mališani obučavani.

Posmatrana varijabla

U ovom istraživanju posmatranu varijablu predstavljaju tehnike za polaganje za žuti pojas dečijeg programa realnog aikidoa. Dečiji program polaganja sastoji se od sedam veoma složenih kombinacija pojedinačnih tehnika.

Odbrana od hvata za kosu

Napadač je u levom stavu iz kog iskorakom unapred dolazi u poziciju desnog stava pokušavajući da sa gornje strane izvrši хват za kosu onoga ko se brani. Vežbač koji se brani nakon izvršenog hvata za kosu od strane napadača svojim rukama vrši pritisak na šaku napadača ka svojoj glavi i to tako što se na dlansku stranu šake napadača najpre postavlja desna, a preko nje šaka leve ruke onoga koji se brani. Nakon toga vežbač koji se brani vrši blagi pretklon sve do trenutka otpočinjanja dejstva poluge u zglobu šake napadača nakon čega povlači svoju levu nogu unazad što za posledicu ima dovodenje protivnika u ležeću poziciju na stomaku. Držeći protivnika pod polugom u zglobu šake onaj koji se brani dolazi u klečeću poziciju kako bi lakat napadača bio fiksiran čime se obezbeđuje oslonac za pojačavanje intenziteta poluge na zglobu šake.

Odbrana od hvata za okovratnik jednom rukom otpozadi

Napadač se nalazi u levom stavu iz kog iskorakom desnom nogom unapred prelazi u desni stav pri čemu svojom desnom rukom pokušava da uhvati sa zadnje strane za vrat onoga koji se brani. Onaj koji se brani, u trenutku hvata nalazi se u paralelnom stavu, a svoju levu nogu povlači dijagonalno unazad kako bi došao, u odnosu na protivnika, pod uglom od 90 stepeni. Pri povlačenju noge unazad, onaj koji se brani spušta trup na dole i provlači se ispod desne ruke napadača. Istovremeno, svojom nadlanskom stranom leve otvorene šake udara protivnika u predelu stomaka, a svojom desnom rukom hvata gornju stranu desne šake napadača i odvaja je od sebe gurajući je ka glavi protivnika. Nakon toga započinje kretanje iskorak, okret u mestu i šakom leve ruke hvata napadača za blago povijen zglob desnog lakta narušavajući mu ravnotežu i povlači ga za sobom dovodeći ga u ležeću poziciju na stomaku. Nakon toga mu sa ciljem završne kontrole izvodi polugu na zglobu šake.

Odbrana od hvata sa strane otpozadi

Napadač se nalazi u levom stavu pri čemu iskorakom desnom nogom unapred prelazi u desni stav, a svojom desnom rukom hvata onoga koji se brani za slabinski deo sa desne strane otpozadi. Onaj koji se brani, u trenutku hvata protivnika, nalazi se u poziciji paralelnog stava u širini kukova i svojom desnom rukom hvata protivnikovu gornju stranu šake desne ruke. Vršeci okret u mestu u levu stranu, onaj koji se brani, istovremeno laktom leve ruke vrši udarac u stranu u predelu glave protivnika. Nakon toga, onaj koji se brani vrši okret u mestu u desnu stranu istovremeno podižući svojom desnom rukom protivnikovu desnu ruku. Po završetku prethodno navedenog kretanja onaj koji se brani vrši kretanje iskorak, okret, okret u mestu, pri čemu svojom levom rukom drži protivnika za desni lakat. Pomenutim kretanjem, onaj koji

se brani povlači ga za sobom dovodeći ga u ležeću poziciju na stomaku. Nakon toga mu sa ciljem završne kontrole izvodi polugu na zglobu šake.

Odbrana od hvata sa dve za dve ruke spređa

Napadač se nalazi u levom stavu nakon čega vrši iskorak desnom nogom unapred i sa obe ruke hvata onoga ko se brani za zglobove šaka. Onaj koji se brani nalazi se u levom stavu i nakon hvata napadača svoju levu ruku podiže ispred sebe u visini ramena, istovremeno spuštajući šaku svoje desne ruke na svoj desni kuk, nakon čega šakom desne ruke vrši хват za svoju odeću. Za to vreme leva noga vrši dijagonalno kretanje. Onaj koji se brani, nakon spomenutog, vrši iskorak okret kako bi se oslobodio od hvata protivnika za svoju desnu ruku. Za to vreme šaka leve ruke spušta se do visine levog kolena čime se narušava ravnoteža protivnika koji stoji u mestu. Nakon toga, onaj koji se brani svojom desnom šakom hvata protivnikovu desnu šaku u predelu zgloba šake dok svoju levu ruku postavlja na ispružen lakat protivnikove desne ruke vršeći kretanje iskorak okret, okret u mestu. Po završetku spomenutog kretanja protivnik se nalazi u položaju ležeći na stomaku. Nakon toga mu sa ciljem završne kontrole izvodi polugu na zglobu šake.

Odbrana od hvata za ruku „rukovanje“

Napadač se nalazi u levom stavu nakon čega vrši iskorak desnom nogom unapred i svojom desnom šakom vrši хват za šaku desne ruke onoga koji se brani i to tako da su dlan protivnika i onoga koji se brani okrenuti jedan prema drugome. Onaj koji se brani nalazi se u levom stavu i po izvršenom hvatu od strane napadača svojom desnom nogom vrši iskorak unapred kako bi prošao ispod desne ruke napadača, istovremeno gurajući napadačevu desnu ruku ka napadaču u stranu i povlačeći je na gore. Za to vreme onaj koji se brani svojom levom rukom hvata desni zglob šake napadača nakon čega onaj koji se brani vrši kretanje okret u mestu i nalazi se pored napadača. Po završetku pomenutog, onaj koji se brani, prste desne ruke napadača povlači ka sebi i na gore istovremeno gurajući zglob šake od sebe i na dole što za posledicu ima dovođenje napadača u poziciju ležeći na stomaku. Nakon toga mu sa ciljem završne kontrole izvodi polugu na zglobu šake.

Odbrana od hvata desnom rukom za desnu ruku

Napadač se nalazi u levom stavu nakon čega vrši iskorak desnom nogom unapred i hvata svojom levom rukom za zglob desne šake onoga koji se brani. Onaj koji se brani nalazi se u desnom stavu i nakon protivnikovog hvata vrši iskorak levom nogom unapred istovremeno povlačeći svoju desnu šaku u predelu ka desnom kuku i vršeći prebacivanje svoje desne šake sa unutrašnje strane preko donjeg dela protivnikove desne podlaktice. Prethodno opisano kretanje predstavlja samo deo kretanja iskorak, okret, mali okret, pa nakon

pomenutog onaj koji se brani dlan svoje leve ruke postavlja na opružen desni lakat napadača i završava kompletno prethodno pomenuto kretanje povlačeći protivnikovu desnu šaku prema svojoj desnoj nozi što izbacuje protivnika iz ravnoteže i dovodi ga u ležeći položaj na stomaku. Nakon toga mu sa ciljem završne kontrole izvodi polugu na zglobu šake.

Obrana od hvata za grudi

Napadač se nalazi u levom stavu nakon čega vrši iskorak desnom nogom unapred, dok svojom desnom rukom pokušava da u predelu grudi gurne onoga koji se brani. Onaj koji se brani nalazi se u levom stavu i u trenutku kontakta sa napadačem svojom levom rukom hvata napadačevu desnu ruku u predelu nadlaktice, vrši iskorak levom nogom unazad povlačeći napadačevu desnu ruku ka sebi dok dlan desne ruke postavlja na desni obraz i bradu napadača, i glavu napadača okreće u napadačevu levu stranu. Nakon pomenutog, onaj koji se brani hvata svojom desnom šakom napadača za desnu šaku sa gornje strane i vrši polugu uvrtnja bez asistencije leve ruke već dlan leve ruke onoga ko se brani biva postavljen na opružen lakat napadačeve desne ruke, pa iza toga izvodi kretanje iskorak, okret, okret u mestu, što narušava ravnotežu napadača i dovodi ga u poziciju ležeći na stomaku. Nakon toga mu sa ciljem završne kontrole izvodi polugu na zglobu šake.

Specifične igre

U ovom radu specifične igre predstavljaju eksperimentalni faktor, primenjen na jednu grupu ispitanika. Ovim igrama utiče se ne samo na specifične motoričke i bazične sposobnosti, već se kod dece pospešuje borbenost, samopouzdanje, snalaženje, a dolazi i do privikavanja na pobjedu i poraz. Posebno je važno istaći da specifične igre kod dece dovode do pozitivnog raspoloženja, što se na treninzima redovno uočava. Važno je naglasiti da je bio veliki broj specifičnih igara koje su kao eksperimentalni faktor kod jedne grupe ispitanika implementirane u glavni deo treninga u periodu od tri meseca, koliko traje program obuke tehnika za dečiji žuti pojas. Neophodno je apostrofirati i podatak da su sve specifične igre korišćene u ovom istraživanju sastavljene upravo od onih kretnih struktura koje se koriste u realnom aikidou. Kako cilj ovog rada nije detaljan tehnički opis i nabrojanje svih specifičnih igara korišćenih u ovom istraživanju, već utvrđivanje njihovog uticaja, biće pomenuto i opisano nekoliko njih:

Polukružna hvatalica

Pravila ove igre su slična kao kod dečije igre “šuga”. Jedan vežbač juri ostale vežbače pri čemu je jedino kretanje koje, kako i on, tako i ostali mogu koristiti “korak okret, mali okret”.

Guranje

Dva vežbača se nalaze jedan nasuprot drugom na rastojanju dovoljnom da svojim dlanovima mogu dohvatiti partnerov lakat opružene ruke. Jednu ruku svaki od partnera postavlja na grudi partnera dok mu je druga ruka na boku i pokušava da ga destabilizuje. Vežbači tokom ove igre moraju ostati u mestu.

Kotrljajuća trka

Vežbači pokušavaju da za što kraće vreme dođu do cilja izvođeci kolut u napred. Rastojanje između vežbača je bezbedno.

Procedura prikupljanja podataka i tehnike procene

Svaki vežbač, kako jedne, tako i druge grupe realizovao je svih sedam kombinacija tehnika predviđenih programom polaganja za žuti pojas, nakon čega je ocenjen od strane sudijske komisije. Program polaganja svaki od vežbača realizovao je samostalno (drugi partner je imao ulogu da ga „napada“), pri čemu je pažnja komisije bila usmerena isključivo na jednog vežbača, tj. nije bila „rasuta“, što bi se sasvim sigurno dogodilo kada bi više ispitanika istovremeno realizovalo zadate tehnike, a komisija imala zadatak da istovremeno posmatra i ocenjuje veći broj ispitanika. Pre početka realizacije programa za polaganje svi ispitanici su bili upoznati sa činjenicom da nakon realizacije svake od sedam kombinacija tehnika koje čine program polaganja za žuti pojas moraju demonstrirati završnu kontrolu nad napadačem. „U realnom aikidou kontrola napadača najčešće se vrši izvođenjem tehnika poluga kojima se napadač doziranim akutnim bolom kontroliše“ (Matavulj i sar., 2014b, str. 40).

Podaci su prikupljeni tehnikom posmatranja, pri čemu je sudijska komisija vršila ekspertsku procenu. Sudijsku komisiju činila su tri člana komisije koji u realnom aikidou imaju minimalno zvanje „crni pojas – 1. dan, a koji su kvalitet izvođenja zadatih tehničkih elemenata ocenjivali ocenama od 5 do 10 putem ustanovljenih kriterijuma precizno definisanih u Tabeli 1.

Tabela 1. Kriterijum ocenjivanja

Ocena 10	(deset)	Odlično harmonično i sinhronizovano
Ocena 9	(devet)	Odlično izvođenje u optimalnom ritmu
Ocena 8	(osam)	Vrlo dobro izvođenje, pri čemu je jedna od komponenti narušena
Ocena 7	(sedam)	Dobro izvođenje tehnike, pojava manjih grešaka, osnovna struktura tehnike nije narušena
Ocena 6	(šest)	Osnovna struktura je delimično poremećena, postoji veći broj grešaka, osnovni principi nisu bitno narušeni
Ocena 5	(pet)	Loše izvođenje, veći nedostaci

Prilikom vizuelne ekspertske procene kvaliteta realizacije tehnika, komisija je svakom kandidatu davala samo jednu ocenu, nakon realizacije svih tehnika koje pripadaju dečijem programu polaganja za žuti pojas.

REZULTATI

Statističkom analizom utvrđeno je da postoje statističke značajne razlike kada je u pitanju kvalitet realizacije tehnika između posmatranih grupa. Bolje rezultate u pogledu kvaliteta realizacije tehnika ostvarila je grupa čiji su sastavni deo glavnog dela treninga činile i specifične igre.

Tabela 2. *Rezultati statističke analize*

T-test for Independent Samples. Note: Variables were treated as independent samples

	AVG - Group SAIG	AVG - Group BEZIG	t-value	df	p	Valid N Group 1	Valid N Group 2	Std. Dev Group 1	Std. Dev Group 2	F-ratio - Variances	p var.
SAIG vs. BEZIG	8.30	6.70	2.28	18.00	0.03	10	10	1.70	1.42	1.44	0.59

U Tabeli 2. jasno se može uočiti da je Studentov t- test pokazao je statistički značajnu razliku $p=0.03$ između grupa, a u korist grupe koja je u okviru svog tromesečnog trenažnog procesa upražnjavala igru

DISKUSIJA

Ovim istraživanjem nedvosmisleno je utvrđen pozitivan uticaj specifičnih igara u procesu obučavanja dece predškolskog uzrasta tehnikama realnog aikidoa. Motivisajući efekat kod dece uzrasta 4-6 godina koji je postignut primenom igara konstatovan je i u nekim drugim istraživanjima. Rezultati istraživanja ukazuju na značaj svih aspekata situacije učenja motornih veština koji podstiču intrinzičku motivaciju (Mladenović, 2010), što je posebno značajno ako se ima u vidu uzrast ispitanika (Popović, Mladenović, 2012). Relaksirana atmosfera koja se sasvim sigurno postiže specifičnim igrama, nedvosmisleno pomaže deci prilikom obučavanja novih kretnih struktura. Motivacioni i pedagoški pristupi trenera koji uključuju igru, a ne strogo učenje tehnike, podstiču razvoj ličnosti i podstiču razvoj motoričkih sposobnosti, iako je u praktičnom radu često utemeljeno mišljenje da „stroga atmosfera“ pogoduje disciplini i efikasnosti trenažnog rada (Mladenović i sar., 2015). Implikacije nalaza ovog istraživanja treba razumeti i u okviru razvojne perspektive i motivacije za bavljenje sportom na kasnijim uzrastima. Neka istraživanja ukazala su da deca u ranom adolescentnom uzrastu

počinju da ispoljavaju nemotivisanost za sport (Mladenović, Marjanović, 2011). Ako se kao jedan od pedagoških i psiholoških ciljeva rada trenera na ovom uzrastu ima i perspektiva celoživotnog bavljenja fizičkim aktivnostima i održavanje motivacije za sport, jasno je da uključivanje elementa igre u treninge u najranijem uzrastu može da ima samo blagotvorne benefite. Specifične igre primenjene u ovom istraživanju ne samo da proizvode relaksiranu atmosferu na treningu, već svojim sadržajima potpomažu u kompletnom procesu obučavanja tehnika realnog aikidoa, jer su i same sačinjene od kretnih struktura korišćenih u realnom aikidou. Pored navedenih benefita, najplastičniji primer uticaja specifičnih igara na proces obučavanja tehnika u realnom aikidou ogleđa se u kvalitetu realizacije tehnika, pri čemu su ispitanici koji su u sastavu trenažnog procesa upražnjavali specifične igre postigli daleko bolje rezultate. Zbog svega navedenog, rezultati dobijeni ovim istraživanjem nedvosmisleno dokazuju pozitivan uticaj igre na trenažni proces dece predškolskog uzrasta.

ZAKLJUČAK

Deca predškolskog uzrasta usled sedentarnog načina života sve više su izložena bolestima današnjice. Odavno je uočeno da fizička aktivnost ima uticaja na zdravstveno stanje dece. Iako jedan deo populacije dece ovog uzrasta redovno trenira neki od izabranih sportova, dobar deo pomenute populacije nije fizički aktivan, pa je neophodno iznaći one rekreativne sadržaje sa kojima se deca nisu sretala kako bi se i na taj način pokušali zainteresovati. Kroz igru se dete socijalizuje, uči da uvažava drugog i ponaša se po pravilima. Prihvatanje pravila, takođe, doprinosi prevazilaženju egocentrizma, jer pravila koja važe za sve, važe i za pojedinca, i obrnuto. Jedan od mogućih rekreativnih sadržaja koji se može sprovoditi u radu sa decom predškolskog uzrasta je i realni aikido. Međutim, tehnike ove boričake veštine biće daleko kvalitetnije usvojene ukoliko specifične igre čine sastavni deo glavnog dela treninga. Ova hipoteza potvrđena je upravo ovim istraživanjem sprovedenim u periodu od tri meseca. Kvalitet realizacije tehnika neuporedivo je bolje ocenjen kod grupe koja je upražnjavala specifične igre u glavnom delu treninga. Pored pomenutog benefita koji implementacije specifičnih igara u glavni deo treninga realnog aikidoa donosi, pozitivni efekti prisustva ove vrste sadržaja u glavnom delu treninga ogledaju se i u daleko pozitivnijoj atmosferi na samom treningu. Svako dete koje je pripadalo grupi čiji je sastavni deo glavnog dela treninga činila igra, veoma pozitivno se izjasnilo odgovarajući na pitanje „da li je trening bio zanimljiv“. Sa druge strane deca koja su pripadala grupi čiji sastavni deo glavnog dela treninga nije činila igra, često su trening komentarisala konstatacijom „dosadno mi je“. Iz svih navedenih razloga implementacija igre u trenažni proces dece uzrasta 4-6 godina može se smatrati kao višedimenzionalni benefit..

LITERATURA

1. Ivanović, M. & Ivanović, U. (2014). *Igre za predškolce*. Sremska Mitrovica: Visoka škola strukovnih studija za vaspitače i poslovne informatičare, Sirmijum
2. Ivanović, M. & Ivanović, U. (2013). *Sportske aktivnosti u najstarijem predškolskom uzrastu – atletika, gimnastika i plivanje*. Sremska Mitrovica: Visoka škola strukovnih studija za vaspitače i poslovne informatičare, Sirmijum
3. Matavulj, D., Milosavljević, S., Lazarević, P. & Ivanovski, A. (2014a). Mogućnost primene specifičnih igara realnog aikidoa u rekreaciji dece ranog školskog uzrasta, *Sport - nauka i praksa*, Vol. 4 (1), 15-23.
4. Matavulj, D., Milosavljević, S., Lazarević, P. & Trunić, N. (2014b). Sklanjanje sa linije napada kao važan činilac uspešne odbrane u realnom aikidou, *Sport - nauka i praksa*, Vol. 4 (2), 39-46.
5. Milosavljević, S., Matavulj, D. & Lazarević, P. (2014a). Obezbeđenje akutnog bola udarcem kao bitan preduslov uspešnije realizacije poluga u realnom aikidou, *Sport - nauka i praksa*, Vol. 4 (1), 5-13.
6. Milosavljević, S., Matavulj, D., Lazarević, P. & Spasović, J. (2014b). Analiza tehnike 'Džiu vaza', *Sport - nauka i praksa*, Vol. 4 (2), 57-64.
7. Milosavljević, S., Matavulj, D. & Trunić, N. (2013). Mogućnost primene tehnika realnog aikidoa na poboljšanje ravnoteže kod populacije rekreativaca, *Sport - nauka i praksa*, Vol. 3 (1), 29-37.
8. Milosavljević, S. & Vračarević, Lj. (2011). Real aikido in real life, u: S. Stepanov, A. Ponomarev & E. Osipčukova (Eds.), *Conference with internacional participation - Martial arts & combat sports status and prospects of development* (pp. 206-210). Yekaterinburg Russia: Ministri of Education and Science of the Russian Federation, Ministry of Sport, Tourism and Youth Policy of the Russian Federation.
9. Mladenović, M., Trunić, N., Đurović, M. & Vučić, D. (2015). Autonomy support and controlled coaching styles and skills development in water polo, *Facta Universitatis: Series physical education and sport*, 13 (3), 341-349.
10. Mladenovic, M. & Marjanovic, A. (2011). Some Differences in Sports Motivation of Young Football Players from Russia, Serbia and Montenegro. *Sport Logia*, 7 (2), 145-153.
11. Mladenović, M. (2010). *Samomotivacija*, Beograd: Zadužbina Andrejević.
12. Ostojić, S. (2006). *Leksikon sportske medicine sa osnovama ishrane i fiziologije vežbanja u očuvanju i unapređenju zdravlja*. Beograd: Agencija Matić.

13. Popović, Z. & Mladenović, M. (2012). Interaction and conflict between swimming coaches of pre-school children and their parents, *Sport – Science & Practice*, 2 (4), 15-24.
14. Vračarević, Lj. (2007). *Realni aikido*. Beograd: MLS.