

STEPEN UKLJUČENOSTI PREDŠKOLSKJE DECE U FIZIČKO VASPITANJE I SPORT - PILOT PROJEKAT ISTRAŽIVANJA „VEŽBAJ PRAVO, BUDI ZDRAVO“¹

UDK: 37.091.3::796-053.4(497.11)

DOI: 10.5937/snp14-1-2-57443

Goran Vještica²

Savez za predškolski sport i fizičko vaspitanje Srbije, Beograd, Srbija

Apstrakt: Predškolski uzrast je ključan za razvoj motoričkih veština i formiranje zdravstvenih navika. Svetska zdravstvena organizacija upozorava na rizike hipokinezije (nedovoljne fizičke aktivnosti), koja može dovesti do gojaznosti, hipertenzije i bolesti metabolizma. Predškolske ustanove imaju važnu ulogu u promovisanju fizičke aktivnosti kroz organizovane programe. Istraživanja pokazuju da posebno osmišljeni programi fizičkog vežbanja poboljšavaju motoričke sposobnosti dece, što ukazuje na potrebu za sistemskim pristupom uključivanja dece u sportsko-rekreativne aktivnosti. Projekat „Vežbaj pravo, budi zdravo“ Saveza za predškolski sport i fizičko vaspitanje Srbije predstavlja jedan od napora u tom pravcu. Predmet ovog istraživanja je percepcija roditelja o uključenosti predškolske dece u fizičko vaspitanje i sport. Shodno problemu, a u skladu sa predmetom istraživanja osnovni cilj ovog istraživanja je utvrditi procenu roditelja o uključenosti predškolske dece u fizičko vaspitanje i sport. Istraživanje je sprovedeno na uzorku od 121 roditelja dece iz pet beogradskih opština (Palilula, Savski venac, Novi Beograd, Stari grad i Voždovac). Rezultati su pokazali da 51,24% dece vežba 1-2 puta nedeljno, dok 36,36% vežba 3-4 puta nedeljno. Nije uočena statistički značajna razlika u učestalosti vežbanja između dečaka i devojčica. Većina dece poseduje osnovne motoričke veštine, poput vožnje trotinetom (76,86%) i bicikla (39,67%), dok su aktivnosti kao što su plivanje (48,76%) i vožnja skejta (8,26%) manje zastupljene. Roditelji su izrazili visoku zainteresovanost za redovno organizovano fizičko vežbanje u vrtićima, sa 95% pozitivnih odgovora. Istraživanje je ukazalo na potrebu za sistemskim rešavanjem problema nedovoljne fizičke aktivnosti dece predškolskog uzrasta.

Ključne reči: *fizičko vaspitanje, fizičko vežbanje, predškolska deca, roditelji*

UVOD

Predškolska ustanova, kao prva karika u dugom lancu vaspitno-obrazovnog sistema, treba da omogući organizovano učenje motoričkih veština pod nadzorom kvalifikovanih stručnjaka. Predškolski uzrast predstavlja ključni razvojni period za formiranje osnova zdravstvenog stanja deteta i razvijanje pravilnog odnosa prema fizičkoj aktivnosti. Stoga je neophodno posvetiti posebnu pažnju ovom aspektu. Redovno praćenje motoričkih sposobnosti i motoričkih veština, kao i pravovremena procena dece ovog uzrasta esencijalna je za razvoj i primenu metoda rane intervencije, koje će podržati pozitivan razvoj psiho-motoričkih sposobnosti deteta, sprečiti potencijalne razvojne probleme u budućnosti i promovisati optimalan razvoj svakog deteta (Lobo & Galloway, 2013).

Svetska zdravstvena organizacija (*WHO – World Health Organization*) je hipokineziju - nedovoljnu fizičku aktivnost, uz hipertenziju i gojaznost, proglasila za samostalan riziko faktor.

Nedovoljno kretanje i nedovoljna sportsko-rekreativna aktivnost stvaraju brojne zdravstvene probleme koji se najviše manifestuju na respiratornom, kardiovaskularnom i koštanozglobnom sistemu, kao i kroz bolesti meta-

¹ Rad primljen: 12.3.2025; korigovan: 31.3.2025. i 3.4.2025; prihvaćen za objavljivanje: 8.4.2025.

² ✉ predskolskisport@yahoo.com

bolizma i socijalno-psihološke bolesti (WHO, 2020). Rana i razna kretna iskustva, poučavanje, adekvatan prostor i pozitivan odnos roditelja, hranitelja i dr., omogućavaju optimalan motorički razvoj dece (Đorđić i Bala, 2006). S obzirom da je rano detinjstvo ključno razdoblje za formiranje zdravih navika, integracija fizičkih aktivnosti u dečiju svakodnevicu omogućuje održavanje zdravih navika u kasnijim uzrasnim periodima, a koje mogu trajati celog života (Tucker, 2008).

Na osnovu istraživanja mnogi autori su utvrdili da posebno osmišljeni programi fizičkog vežbanja kod dece predškolskog uzrasta dovode do boljih rezultata na motoričkim testiranjima (Vukmirović i Hadžiselimović, 1994; De Privitello et al., 2007; Bala, 2004; Pelemiš, 2016; Breg, 2019). Na osnovu pomenutih rezultata jasno je da država i društvo u celini, moraju ozbiljno da se uključe u rešavanje ovog problema kroz plansko i organizovano obuhvatanje što većeg broja dece u sportsko-rekreativne programe, da ih motivišu i približe im sport, čineći ga što dostupnijim svakom detetu kako bi se očuvalo zdravlje nacije (Vještica, 2012). Takođe se i hipokinezija sve više javlja kod dece predškolskog uzrasta (Užičanin i sar., 2023).

Predmet našeg istraživanja je: Percepcija roditelja o uključenosti predškolske dece u fizičko vaspitanje i sport.

Problem istraživanja: Problem istraživanja se odnosi na procenu uključenosti predškolske dece u fizičko vaspitanje i sport.

Shodno problemu, a u skladu sa predmetom istraživanja osnovni cilj ovog istraživanja je utvrditi procenu roditelja o uključenosti predškolske dece u fizičko vaspitanje i sport.

Za realizaciju postavljenog cilja istraživanja neophodno je realizovati sledeće istraživačke zadatke:

- Izraditi specijalni upitnik za roditelje u cilju procene uključenosti predškolske dece u fizičko vaspitanje i sport.
- Sprovesti anketu vezanu za percepciju roditelja o uključenosti predškolske dece u fizičko vaspitanje i sport.
- Interpretirati dobijene rezultate i izvesti odgovarajuće zaključke.

Na osnovu definisanog problema i predmeta, te cilja i zadataka istraživanja možemo postaviti sledeću generalnu hipotezu: H1 - Roditelji smatraju da su predškolska deca u velikoj meri uključena u fizičko vaspitanje i sport.

Projekat "Vežbaj pravo, budi zdravo" Saveza za predškolski sport i fizičko vaspitanje Srbije predstavlja jedan od napora učinjenih u tom smeru i aktuelnim istraživanjem se prezentuje deo rezultata koji se odnose na procenu uključenosti predškolske dece u fizičko vaspitanje i sport.

METOD

Uzorak ispitanika i procedura istraživanja

Istraživanje je izvršeno na populaciji roditelja predškolske dece iz pet opština grada Beograda na uzorku od 121 ispitanika – roditelja čija deca idu u državne predškolske ustanove sa teritorije pet beogradskih opština: Palilula, Savski venac, Novi Beograd, Stari grad i Voždovac. Među ispitanim roditeljima, njih 59 ima decu muškog pola, a 62 ženskog pola. Merni instrument u istraživanju predstavljao je upitnik posebno konstruisan za ovo istraživanje koji se sastojao od 22 pitanja, uglavnom zatvorenog tipa, a za potrebe ovog rada obrađeno je 20 pitanja. Anketiranje su vršili treneri Saveza za predškolski sport i fizičko vaspitanje Srbije u Beogradu u okviru redovnih radnih obaveza pri realizaciji projekta "Vežbaj pravo, budi zdravo". Istraživanjem je obuhvaćeno pet grupa varijabli: prva grupa nezavisnih varijabli se odnosi na socio-demografske karakteristike ispitanika (pol, godine), druga grupa su nezavisne varijable kojima se ispituje slobodno vreme i u okviru njega koliko se deca bave fizičkim vežbanjem - sportom i društveni život deteta, treća grupa varijabli su nezavisne varijable koje se odnose na rekvizite za sport i rekreaciju i zdravstveno stanje deteta, četvrta grupa nezavisnih varijabli se odnosi na sportove koje dete zna samostalno da upražnjava -vežba i peta grupa nezavisnih varijabli se odnosi na podatke o fizičkom vaspitanju i vežbanju u predškolskoj ustanovi.

Obrada podataka

Podaci su prikupljeni od 121 anketiranog roditelja. Za obradu podataka korišćene su procedure deskriptivne i komparativne statistike. Primenom procedura deskriptivne statistike izračunali smo: procenete i distribuciju

frekvencije, a komparativnim statističkim procedurama izračunali smo neke socio-demografske elemente i pol, te smo primenili χ^2 test.

REZULTATI

Rezultati deskriptivnih statističkih procedura ispitivanog uzorka (procenti i distribucija frekvencija) prikazani su u Tabeli 1.

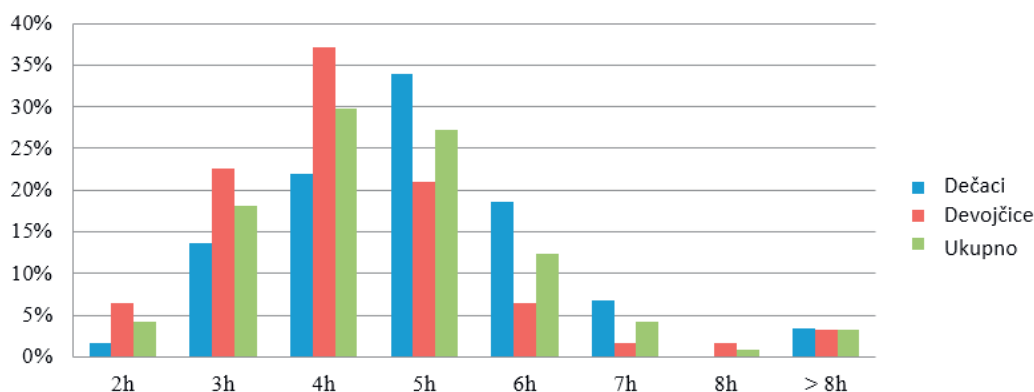
Tabela 1. Deskriptivni parametri analiziranog uzorka po godinama starosti

Godine	4	5	6	7
Dečaci	3 5,08%	23 38,98%	22 37,29%	11 18,64%
Devojčice	3 4,84%	13 20,97%	22 35,48%	24 38,71%
Ukupno	6 4,96%	36 29,75%	44 36,36%	35 28,93%

Najveći broj ispitanika bili su roditelji dece uzrasta od šest godina, i to 36,36% od ukupnog broja ispitanika, a najmanje od četiri godine 4,96%. Približno je jednak broj dece od pet i od sedam godina, odnosno 29,75% i 28,93%.

U cilju boljeg upoznavanja raspoloživog vremena dece, roditelji su odgovorili na pitanje koliko slobodnog vremena njihova deca imaju na dnevnom nivou. Rezultati su prikazani na Grafikonu 1.

Grafikon 1. Broj sati slobodnog vremena



Na Grafikonu 1 se jasno vidi da u ovom uzrastu predškolci imaju oko 4 do 5 sati slobodnog vremena svakodnevno što je u skladu sa ranijim istraživanjima (Burdette & Whitaker, 2005; Ginsburg, 2007). Kako deca predškolskog uzrasta i tokom svog boravka u vrtićima imaju dovoljno vremena da im se organizuje redovna fizička aktivnost smatramo da se radi o velikom vremenskom okviru u kojem treba delovati na sistemski i konzistentan način. Današnja situacija su ad hok rešenja privatnih inicijativa bez kontrole kvaliteta kako programa tako i nadzora nad stručnim radom sa našom najmlađom populacijom.

U daljem prikazu rezultata (Tabela 2) vidljivo je kako su roditelji odgovorili na pitanje „Koliko često se Vaše dete bavi organizovanim fizičkim vežbanjem-sportom?“. Više od polovine, odnosno 51.24% je odgovorilo da im deca vežbaju 1-2 puta nedeljno, a 36.36% njih je reklo da se sportom bave 3-4 puta nedeljno. Ovaj rezultat je potvrda da se kroz projekat „Vežbaj pravo, budi zdrav“, podiže svest roditelja o tome da je njihovoj deci potrebno redovno fizičko vežbanje za zdrav rast i razvoj.

Tabela 2. Distribucija frekvencija odgovora na pitanje „Koliko često se Vaše dete bavi organizovanim fizičkim vežbanjem-sportom?“, uz prikaz razlika po polu

Učestalost vežbanja	Nikad	Ponekad u toku meseca	1-2 puta nedeljno	3-4 puta nedeljno
Dečaci	5	6	27	21
	8,48%	10,17%	45,76%	35,59%
Devojčice	0	4	35	23
	0,00%	6,45%	56,45%	37,10%
Ukupno	5	10	62	44
	4,13%	8,27%	51,24%	36,36%
df=3 $\chi^2=6,45$ p>0.05				

Vrednosti χ^2 testa (p>0.05) pokazuju da nema statistički značajnih razlika između dečaka i devojčica u učestalosti aktivnosti.

Kao posebno interesantni pokazatelji izdvajaju se dobijeni rezultati na pitanje „Da li Vaše dete ume samostalno da pliva, skija, vozi bicikl, vozi rolere, kliza, vozi trotinet, vozi skejt?“ koji su prikazani u Tabeli 3.

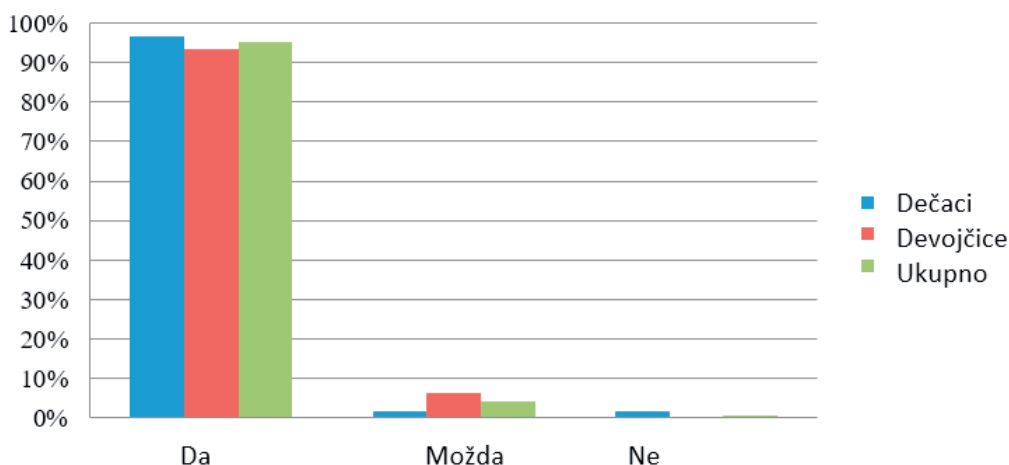
Tabela 3. Distribucija frekvencija odgovora na pitanje „Da li Vaše dete ume samostalno da pliva, skija, vozi bicikl, vozi rolere, kliza, vozi trotinet, vozi skejt?“, sa prikazom razlika po polu

Umenje	Plivanje	Skijanje	Vožnja bicikla	Vožnja rolera	Klizanje	Vožnja trotineta	Vožnja skejta
Dečaci	27	8	28	17	7	43	8
	45,76%	13,56%	47,46%	28,81%	11,86%	72,88%	13,56%
Devojčice	32	19	20	29	23	50	2
	51,61%	30,65%	32,26%	46,77%	37,10%	80,65%	3,23%
Ukupno	59	27	48	46	30	93	10
	48,76%	22,31%	39,67%	38,02%	24,79%	76,86%	8,26%
df=6 $\chi^2=17,91$ p<0.05							

Na osnovu rezultata iz Tabele 3 vidimo da 48,76% dece ume da pliva, 22,31% da skija, 39,67% da vozi bicikl, 38,02% da vozi rolere, 24,79% da kliza, 76,86% da vozi trotinet i 8,26% da vozi skejt. Najveći broj dece zna da vozi trotinet 76,86% što je i očekivano jer deca obično sa njim prvo i dolaze u kontakt jer je lakši i bezbedniji za savladati, pa je i razumljivo da najmanje dece vozi skejt koji je dosta zahtevniji za savladavanje. Zanimljivo je da su devojčice uspešnije u pet od sedam navedenih aktivnosti ($\chi^2=17,91$; p<0.05).

Konačno (ključno) pitanje istraživanja se odnosilo na to „Da li ste zainteresovani za redovno organizovano fizičko vežbanje u Vašem vrtiću?“ Rezultati prikazani na Grafikonu 2 nedvosmisleno ukazuju da 95% roditelja želi da im se deca bave redovnim organizovanim fizičkim vežbanjem u vrtiću.

Grafikon 2. Rezultat odgovora na pitanje „Da li ste zainteresovani za redovno organizovano fizičko vežbanje u Vašem vrtiću?“



Odgovor na prethodno pitanje je još jedna potvrda da je potreba za sistemsko uređenje organizovanog fizičkog vežbanja od presudne važnosti i da u tom smislu Savez za predškolski sport i fizičko vaspitanje Srbije ima kapacitete da se izbori sa ovako kompleksnim problemom što pokazuje i uspešna realizacija projekta „Vežbaj pravo, budi zdravo“.

DISKUSIJA

Predškolski uzrast predstavlja period kada su neophodna razna kretna iskustva, adekvatan prostor i pozitivan odnos roditelja, vaspitača, trenera kako bi se omogućio optimalan motorički razvoj dece. Naučnim istraživanjima više puta su potvrđene navedene činjenice (Gallahue & Ozmun, 2012; Haywood & Getchell, 2019; Payne & Isaacs, 2020), te aktuelno istraživanje predstavlja mali doprinos proučavanju motoričkog ponašanja dece predškolskog uzrasta, odnosno procenu nivoa njihove uključenosti u fizičko vaspitanje i sport. U tu svrhu izvršeno je anketiranje 121 roditelja dečaka i devojčica koji su bili uključeni u projekat „Vežbaj pravo, budi zdravo“ iz predškolskih ustanova sa teritorije pet beogradskih opština.

Na osnovu dobijenih rezultata istraživanja može se konstatovati da su deca obuhvaćena projektom dovoljno uključena u fizičko vaspitanje i sport (51.24% vežba 1-2 puta nedeljno i 36.36% vežba 3-4 puta nedeljno). Na osnovu toga može se konstatovati da se hipoteza H1 – Roditelji smatraju da su predškolska deca u velikoj meri uključena u fizičko vaspitanje i sport, u potpunosti prihvata. Komparativnom analizom ($\chi^2=6,45$; $p>0,05$) utvrđeno je da ne postoji statistički značajna razlika između dečaka i devojčica koji su uključeni u redovno fizičko vaspitanje i sport. Rezultati anketiranih roditelja su pokazali da prilično jednak broj devojčica i dečaka redovno upražnjava aktivnosti 1-2 puta nedeljno, takođe su približni rezultati koji se odnose na učestalost vežbanja u toku nedelje 3-4 puta što jasno indikuje da deca oba pola imaju ujednačeno interesovanje za organizovano vežbanje u vidu aktivnosti koje se praktikuju kroz projekat „Vežbaj pravo, budi zdravo“.

Potvrda potrebe za dodatnim fizičkim angažovanjem dece proizilazi iz dobijenih rezultata – odgovora na pitanje „Da li smatrate da Vaše dete ima dovoljno fizičkog vežbanja kroz redovan plan i program vrtića?“ Na to pitanje samo 30% roditelja je odgovorilo potvrdno, što govori o tome da se kroz standardne programe rada sa decom u predškolskim ustanovama ne radi dovoljno u smislu fizičkog vaspitanja. Dobijeni rezultati koji se odnose na ispitivanje roditelja su u saglasnosti sa ranijim istraživanjima u kojima je dobro dokumentovan deficit fizičke aktivnosti dece u predškolskim ustanovama (Tandon et al., 2011; Copeland et al., 2012; Hesketh et al., 2017). Zanimljivo je da su roditelji devojčica više nezadovoljni količinom fizičkog vežbanja u vrtićima jer je njih 72,58% odgovorilo sa ne ili delimično, u odnosu na 67,25% roditelja dečaka sa takvim odgovorima.

ZAKLJUČAK

Rezultati istraživanja sprovedenog u cilju procene uključenosti predškolske dece u fizičko vaspitanje i sport u okviru projekta “Vežbaj pravo, budi zdravo” iz predškolskih ustanova sa teritorije pet beogradskih opština nam pokazuju da su deca obuhvaćena projektom dovoljno uključena u fizičko vaspitanje i sport. Upravo iz navedene konstatacije proističe i ograničenje ovog istraživanja, a ono se odnosi na činjenicu da je uzrok tome jako mali broj roditelja koji su obuhvaćeni istraživanjem. Dobijeni rezultati mogu poslužiti kao vredna smernica za buduće istraživače za koje bi osnovna preporuka bila da isto istraživanje sprovedu na većem uzorku ispitanika i na širem geografskom području. To bi doprinelo eventualnoj generalizaciji rezultata i pomoglo u donošenju odluka oko akcija koje treba preduzeti kako bi se sa svom decom predškolskog uzrasta radilo sistemski.

Sistemska rešenja problema, prema našem mišljenju, kao i mišljenju mnogih autora sa decenijskim iskustvom u radu sa decom predškolskog uzrasta, bi podrazumevalo uključivanje i koordinisan napor svih relevantnih faktora koji se javljaju u procesu organizovane brige o deci predškolskog uzrasta, od državnih i gradskih struktura, do sportskih saveza i roditelja.

Konkretni predlozi koji bi sigurno doveli do rešenja problema i uključenost većeg broja dece predškolskog uzrasta u fizičkom vaspitanju i sportu su:

- Uvođenje nastave fizičkog vaspitanja u predškolske ustanove koju bi realizovali profesori fizičkog vaspitanja.
- Povećanje medijske aktivnosti kroz marketing i promociju u cilju propagiranja značaja zdravih stilova života, naročito kod roditelja i dece predškolskog uzrasta.
- Povećanje zainteresovanosti edukovanog kadra i dodatna edukacija kadra za realizaciju programa redovnog i organizovanog fizičkog vežbanja i fizičkog vaspitanja dece predškolskog uzrasta.
- Povećanje materijalno-tehničke opremljenosti vrtića opremom i rekvizitima za realizaciju programa redovnog i organizovanog fizičkog vežbanja i fizičkog vaspitanja.
- Obezbeđivanje besplatnih programa za decu predškolskog uzrasta, jer cene školica sporta i drugih programa namenjenih predškolicima se kreću od 3000 pa do 6000 dinara, te mnogi roditelji nisu u mogućnosti da ih priušte svojoj deci

LITERATURA

1. Bala, G. (2004). Kvantitativne razlike osnovnih antropometrijskih karakteristika i motoričkih sposobnosti dečaka i devojčica u predškolskom uzrastu. *Glasnik Antropološkog društva Jugoslavije*, 39, 219-227.
2. Breg, K. (2019). Analiza razvoja određenih motoričkih sposobnosti različito fizički aktivne dece predškolskog uzrasta. *Pedagoška stvarnost*, 65(1), 21-30.
3. Burdette, H. L., & Whitaker, R. C. (2005). Resurrecting free play in young children: Looking beyond fitness and fatness to attention, affiliation, and affect. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159(1), 46-50.
4. Copeland, K. A., Sherman, S. N., Kendeigh, C. A., Kalkwarf, H. J., & Saelens, B. E. (2012). Societal values and policies may curtail preschool children's physical activity in child care centers. *Pediatrics*, 129(2), 265-274.
5. De Privitellio, S., Caput-Jogunica, R., Gulan, G., & Boschi, V. (2007). Uticaj sportskog programa na promene motoričkih sposobnosti predškolaca. *Medicina Fluminensis*, 43(3), 204-209.
6. Đorđić, V. i Bala, G. (2006). *Fizička aktivnost dece u predškolskog uzrasta*. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.
7. Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. New York: McGraw-Hill Education.
8. Ginsburg, K. R., & The Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182-191.
9. Haywood, K. M., & Getchell, N. (2019). *Life Span Motor Development*. Champaign, IL: Human Kinetics.
10. Hesketh, K. R., Lakshman, R., & Van Sluijs, E. M. F. (2017). Barriers and facilitators to young children's physical activity and sedentary behaviour: A systematic review and synthesis of qualitative literature. *Obesity Reviews*, 18(9), 987-1017.
11. Lobo, M. A., & Galloway, J. C. (2013). Enhanced handling and positioning in early infancy advances development throughout the first year. *Child Development*, 84(4), 1299-1312.
12. Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2020). *Human Motor Development: A Lifespan Approach*. New York: Routledge.
13. Pelemiš V. (2016). *Uticaj dodatnog programa fizičkog vežbanja na motorički i morfološki status predškolske dece*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
14. Tandon, P. S., Zhou, C., Lozano, P., & Christakis, D. A. (2011). Preschoolers' total daily screen time at home and by type of child care. *Journal of Pediatrics*, 158(2), 297-300.
15. Tucker, P. (2008). The physical activity levels of preschool-aged children: A systematic review. *Early childhood research quarterly*, 23(4), 547-55.
16. Užičanin, E., Džibrić, Dž., Đug, M., i sar. (2023). Kretne navike djece predškolskog uzrasta u Bosni i Hercegovini. *SPORT - Nauka i praksa*, 13(1), 1-6.
17. Vještica, R. (2012). *Angažovanost studenata Beograda u rekreaciji*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
18. Vukmirović, Z., i Hadžiselimović, D. (1993). Analiza čestica u testu zrelosti za školu. *Godišnjak Zavoda za psihologiju*, 2, 179-187.
19. World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*.