

**Ксенија В. Бубњевић\***

„Универзитет Едуконс”, Нови Сад, Факултет за спорт и психологију

**Јасмина Милошевић Столић\***

Министарство одбране, Војна академија, Београд

**Борис Главач\***

Министарство одбране, Војна академија, Београд

## **ПОВЕЗАНОСТ ВЕРЕ И НАВИКА УЧЕНИКА СА ПОЈЕДИНИМ ПАРАМЕТРИМА И УЧЕШЋЕМ У ДОДАТНИМ ФИЗИЧКИМ АКТИВНОСТИМА НАКОН ШКОЛЕ – ПИЛОТ ИСТРАЖИВАЊЕ –**

**Апстракт:** Деци школског узраста препоручује се свакодневна физичка активност у трајању од најмање 60 минута. Сматра се да половину од тог времена дете треба да буде физички активно у школи где проводи доста времена. Будући да мотивација за активним учешћем у настави физичког васпитања опада током школовања, породичне навике су веома важне и имају утицаја на активно учешће детета у настави физичког васпитања и другим облицима физичке активности.

Циљ овог пилот истраживања био је да укаже на могућу повезаност варијабли које имају утицаја на мотивацију ученика (ВМІ, мотивација за физичким вежбањем, здраве навике које се тичу исхране и спавања, спортске навике родитеља, као и верност (веровање) породице или стечена унутрашња уверења детета) са активним учешћем у некој ваннаставној спортској активности. Извршено је анкетирање родитеља (N = 12) чија деца иду у основну школу. Утврђено је да деца (7–14 година) имају оптималне вредности ВМІ (16,3 kg/m<sup>2</sup>), као и да се свако дете бави неком спортском активношћу. Оцењено је да деца свакодневно уносе довољно воћа/поврћа, али и слаткиша. Деца спавају довољан број сати у току дана (9 часова). На питања о веровању родитељи наводе веру у „Бога” или у „себе”. Може се закључити да је посећеност бесплатног спорта мала, као и да се родитељи радије опредељују за спортску активност која се организује ван школе.

**Кључне речи:** *физичко васпитање, образовање и спорт, физичка активност, мотивација, веровање.*

---

\* xenrun@gmail.com

\* minamilosevicstolic@yahoo.com

\* glavacboris@gmail.com

## Увод

Светска здравствена организација препоручује деци школског узраста свакодневну физичку активност у трајању од најмање 30 минута (WHO, 2019). Сматра се да половину тог времена деца треба да проведу у вежбању у оквиру наставног програма, будући да доста времена проводе у школи (Pate, Davis, Robinson, Stone, McKenzie, Young, 2006). Такође, истиче се да деца треба свакодневно да проведу најмање десет минута у умерено до интензивном оптерећењу неке аеробне физичке активности (Ekelund, Luan, Sherar, Esliger, Griew, Cooper, 2012). Наведене препоруке односе се на превенцију гојазности или деформитете који се могу јавити током раста и развоја деце млађег школског узраста. Стога велику важност може да има промовисање значаја бављења спортом, учествовање у настави физичког васпитања, правилна исхрана, као и подстицање ученика да се свакодневно баве неком физичком активношћу (Karić, Radisavljević, Janić, Lazarević, Milanović, 2015).

Познато је да свакодневна физичка активност позитивно утиче на квалитет живота како одраслих тако и деце различитог узраста (WHO, 2019). Често је најомиљенији предмет у школи час физичког васпитања јер је игра и потреба за кретањем неодвојиви део одрастања (Šekeljić, Stamatović, Marković, 2012). Ипак, остаје недовољно истражен разлог пада мотивације ученика за вежбањем који се обично дешава након четвртог разреда основне школе (Trost, Pate, Sallis, Freedson, Taylor, Dowda, Sirard, 2002). Сматра се да се временом мењају интересовања за различитим физичким активностима, па тако деца постају мање заинтересована за кошарку, фудбал, трчање, бициклизам. Такође, та појава је знатно израженија код девојчица (CDC, 2003). Претпостављамо да разлози за активним учешћем у некој од спортских активности у великој мери зависе од маркетинга, популарности спорта у друштву, познанства тренера и туђих искустава везаних за спортски клуб, а пре свега од породичних ставова и мишљења.

## Методолошки дизајн истраживања

Предмет истраживања у најширем смислу тиче се учесталости учешћа деце у ваннаставним спортским активностима. Општи циљ истраживања јесте утврђивање мотивације ученика за учествовањем у ваннаставним спортским активностима која се реализују у матичној школи. Одабир главне истраживачке парадигме био је условљен природом предмета истраживања. У самом истраживању коришћен је теоријско-емпиријски приступ, а примењена је дескриптивна метода.

У овом истраживању коришћена је анкета (27 питања) која је сачињена у сврхе пилот истраживања. Питања се односе на: пол ученика, годину живота, разред, висину и тежину (ВМИ). Питања за родитеље односила су се на навике свакодневног уноса воћа/поврћа и слаткиша, одлазак у школску кантину, физичку активност мајке пре и у току трудноће, физичку активност оца, док су питања намењена ученицима била у вези са омиљеним предметом у школи, тренирањем неког спорта и разлозима зашто тренира. На један део питања заокруживан је неки од понуђених одговора (скала од 1 – најмање до 5 – највише), док је у вези са другом групом питања било потребно да се допише одговор. Посебно је важно питање које може да укаже на повезаност веровања породице и здравих животних навика („Да ли је ваша породица верна и у шта верујете?“). Такође, наведено је питање које може да укаже на начин васпитања и уверења детета („Учимо дете да верује у ...“).

Како би се заобишло време које је потребно за добијање сагласности директора школе, анкетни листови су подељени родитељима испред школе. Подељено је укупно 50 анкета. Анкетирани су само родитељи чија деца иду у основну школу у Ветернику. Враћањем попуњене анкете сматрало се да родитељ даје сагласност за обраду података. Није наведено време враћања анкетног листа. Укупно је враћено само 24% (N = 12) анкета.

Како су у Новом Саду и околини организоване бесплатне школе спорта у основним школама, које финансира Министарство омладине и спорта а спроводи Савез за школски спорт Србије, очекивано је да посећеност тренинзима буде већа. Уколико се пореде могућности града и приградског места, уочава се да је у приградским местима знатно мање спортских и забавних садржаја за децу. Сматрало се корисним истражити потребе родитеља за учешћем у оваквим организованим активностима за ученике. Ипак, близина организованог спорта може да се сматра економичнијом и једноставнијом за организацију, као и доступнијом свима, без обзира на социјални статус.

### **Анализа резултата анкете**

Од укупно 50 подељених анкета враћено је само 24% попуњених листова на основу којих су издвојени следећи подаци. Анкетирани су родитељи деце 7–14 година, што одговара школском узрасту од 1. до 8. разреда. Одговори који описују задовољство родитеља реализацијом бесплатног спорта у школама наводе веома ниску просечну оцену (Mean 1,8; SD 2,2). Девет родитеља не наводи да дете одлази на спорт у школу, као и да дете тренира неку спортску активност (која се вероватно реализује у граду): атлетика, пливање, цез балет, фолклор, фудбал, стони тенис и теквондо.

Родитељи наводе да деца свакодневно конзумирају воће и поврће (Mean 4,5; SD 0,5). Такође, истичу да деца свакодневно конзумирају слаткише (Mean

3,5; SD 0,5). Родитељи су оценили да деца у просеку спавају девет сати. Сва деца су се изјаснила да одлазе у школску кантину. Већина мајки (10 укупно) изјаснила се да су биле физички активне пре трудноће, а током трудноће њих девет. Очеви су физички активни, али је њихова учесталост оцењена са 3 (на скали од 1 до 5). На питање: „Да ли је ваша породица верна и у шта верујете?” одговорило је укупно седам анкетираних родитеља, при чему се међу одговорима издвајало: „не”, „ништа”, два одговора са „да”, „добра воља” и два одговора „Бог”. На питање: „Учимо дете да верује у... (дописати)” одговорило је осам родитеља, а одговори су били распоређени на следећи начин: „у себе” (50%), „у Бога” (25%) и „доброту” (13%).

На питања на које је одговарало дете добијени су следећи одговори: разлог тренирања (изглед, спортски успех, такмичење, медаља, здравље), омиљена игра (ластиш, игрице на телефону, скривачи), омиљени предмет (српски језик, физичко васпитање, математика, ликовно и веронаука), омиљено на часу физичког васпитања (игре са лоптом, трчање, играње и фудбал) и омиљена активност у школи спорта (полигони).

## Дискусија

При проучавању феномена физичког васпитања, мора се применити холистички приступ. Тако, на пример, један наш аутор истиче да је физичко васпитање процес путем кога се остварују практични задаци физичке културе (Стефановић, 1988). За Лескошека физичко образовање је пре свега педагошки процес који кроз вежбање тежи формирању свестране личности (Лескошек, 1980). Још шире схватање физичког васпитања у својим промишљањима наглашава Матић, који говори о физичким активностима и као планској, системској делатности, али и физичким активностима које се одвијају спонтано и реализују у свакодневном животу појединаца (Матић, 1992). Већина аутора слаже се са схватањем да је физичко васпитање изузетно важан и незаобилазан део физичке културе, а самим тим и општекултурних вредности савременог света.

Савремени начин живота одражава се на животне навике одраслих и деце. Доступност телефона и гледање различитих интересантних програма на телевизији одвлачи децу од свакодневне игре на отвореном. Услед недовољно кретања деца постају седентарна што се лоше одражава на држање тела, дружење са вршњацима, играње на свежем ваздуху, учешће у спортским активностима, а што утиче и на развој појединих обољења.

Потреба за играм и кретањем изражена је током периода одрастања, а поготово је значајна за децу млађег школског узраста. Студије наводе да је очекиван пад интересовања и мотивације за вежбањем након четвртог разреда основне школе (Troost et al., 2002), као и да деца нису довољно физички активна

(Troiano, Berrigan, Dodd, Masse, Tilert, McDowel, 2008). Један од предуслова да ученици буду у довољној мери заинтересовани за вежбање на часовима физичког васпитања и након школе у организованим ваннаставним активностима јесте позитиван утицај учитеља или наставника. Студија која је истраживала квалитет међуљудских односа и утицај на стварање повољне социоемоционалне климе дошла је до закључка да непосреднију сарадњу остварују одељенске старешине у основној школи (Милошевић, 2020).

Због недовољног кретања, а пре свега уочене недовољне заинтересованости ученика за физичку активност, како на настави тако и након боравка у школи, потребно је константно осмишљавати и спроводити нове методе вежбања. Како би се превентивно утицало на појаву хипокинезије школски систем, поред редовног наставног плана и програма, има могућност да организује и реализује различите спортске активности у ваннаставно време. Тиме би вежбање у близини становања обезбедило неопходну свакодневну физичку активност за сву децу школског узраста. Иако су родитељи задужени за примарно васпитање детета, свакако да се њихов утицај повећава у сарадњи са наставником. Студија која је истраживала утицај родитеља на физичку активност деце показује да отац има веома значајан утицај. Такође, аутори истичу важност утицаја родитеља, не само кроз учешће у рекреацији са децом, већ и подстицањем на бављење спортом (Павловић, 2018).

Када се анализира анкета коју су попуњавали заједно родитељ и дете, долазимо до следећих чињеница. Анкетирани родитељи нису у довољној мери заинтересовани за бесплатан спорт у школи. Поставља се питање зашто се не користи близина вежбалишта, практичност и стручност кадра и активности које се нуде и реализују за сву децу школског узраста. Мали број попуњених анкета могао би да укаже на недостатак времена, интереса или јасноће постављених питања у самој анкети<sup>1</sup>.

Из одговора анкете уочава се да родитељи не користе погодности које нуди школа, као и да се радије одлучују за вежбање у граду. На одлуке родитеља вероватно много има утицаја маркетинг, врста услуге тренера, али и објекта у ком се изводи спортска активност. Уколико тренер уочи да је дете талентовано за неки колективни или индивидуални спорт, као и да је важно да прође фазу селекције у одабраном спорту, онда се сматра оправданим ангажованост родитеља за тренинге у одабраном спортском клубу.

Ово пилот истраживање истраживало је могући утицај породичних навика које сигурно да имају утицаја на ставове детета везане за физичку активност. Домаћи аутори истраживали су ставове и интересовања ученика и ученица према настави физичког васпитања. Такође, сигурно да различита

---

<sup>1</sup> У следећем истраживању, поред стандардизоване анкете о повезаности вере и вежбања, биће обухваћен упитник који директно испитује благостање детета (“The Stirling Children’s Wellbeing Scale”).

интересовања имају утицај на мотивацију ученика за вежбањем на настави физичког васпитања, као и у ваннаставним активностима. Резултати анкетираних ученика четвртих разреда из укупно три школе (261 ученика) указују на познату чињеницу да је деци најомиљенији предмет у школи физичко васпитање. Резултати студије наводе да су дечаци најзаинтересованији за фудбал и кошарку, док је девојчицама најомиљенија игра „Између две ватре” (Šekeljić i sar., 2012). Поред свега наведеног, остаје и даље интересантно бавити се истраживањем мотива и онога што се тиче мишљења и љубави према игри, вежбању и свакодневном кретању.

### Закључак

На основу анонимног анкетирања родитеља и деце школског узраста (7–14 година) закључује се следеће. Анкетирани ученици (92%) су углавном физички активни и тренирају неки спорт. Девет ученика (75%) тренира неки одређени спорт и не користи вежбање у оквиру бесплатног спорта у школи. Поред очекиваних одговора о свакодневном конзумирању здраве хране, деца свакодневно конзумирају и слаткише. Родитељи су физички активни и уче своје дете да верује у себе или немају неки изричит став по том питању, из чега се може закључити да питању вере (веровања) ове породице не посвећују довољно пажње или да немају конкретна уверења (одговори се односе на веру „у себе” или „у ништа”). Питања која су састављена у сврху овог пилот истраживања требало би да се коригују и допуне како би се прецизније испитала могућа повезаност вере (веровања) и навика ученика са вредностима ВМІ и учешћем у додатним физичким активностима након школе (будући да вежбање није обавезно и не утиче на оцену у школи). Такође, потребно је извршити стандардизацију постојеће анкете, као и уврстити упитник који испитује благостање деце (“The Stirling Children’s Wellbeing Scale”). Да би подаци били веродостојни ономе што се истражује, потребно је да се анкета што већи број родитеља и ученика (најмање 75% попуњених упитника). Такође, неопходно је спровести истраживање у сарадњи са наставницима школе како би се осигурало потребно поверење и веће учешће родитеља у анкетирању.

## Литература

- Ekelund, U., Luan, J. A., Sherar, L. B., Esliger, D. W., Griew, P., Cooper, A. & International Children's Accelerometry Database (ICAD) Collaborators (2012). Moderate to vigorous physical activity and sedentary time and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. *Jama*, 307(7), 704–712.
- Karić, S., Radisavljević-Janić, S., Lazarević, D. & Milanović, I. (2015). Physical education class teachers' self-evaluation of competency. *Настава и васпитање*, 65(4), 645–661.
- Лескошек, Ј. (1980). *Теорија физичке културе*. Београд: Савез за физичку културу Југославије.
- Матић, М. (1992). Физичко васпитање као стручна делатност, Физичко васпитање – теоријско-методичке основе стручног рада. У Д. Куштимировић (ур.): *Зборник радова*. Ниш: НИУ, Народне новине.
- Милошевић, А. (2020). Социјална дистанца одељенских старешина од ученика и родитеља. *Зборник радова Учитељског факултета, Ужице*, 23(22), 43–66.
- Павловић, С. (2018). Предикција индекса телесне масе (ИТМ) и физичке активности родитеља на физичку активност ученика на часу физичког васпитања. *Зборник радова Педагошког факултета, Ужице*, 20, 249–260.
- Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., McKenzie, T. L. & Young, J. C. (2006). Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114(11), 1214–1224.
- Стефановић, В. (1988). *Педагогија физичке културе*. Београд: ГРО, Димитрије Туцовић.
- Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Masse, L. C., Tilert, T. & McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Medicine and science in sports and exercise*, 40(1), 181.
- Trost, S. G., Pate, R. R., Sallis, J. F., Freedson, P. S., Taylor, W. C., Dowda, M. & Sirard, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine and science in sports and exercise*, 34(2), 350–355.
- CDC – Centers for Disease Control and Prevention (2003). Youth Risk Behavior Surveillance--United States. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 53(SS02), 1–96.
- Шекељић, Г., Стаматовић, М. & Марковић, Ж. (2012). Is there a difference between genders in attitudes and interests in curricula and teaching of physical education?. *Зборник радова Учитељског факултета, Ужице*, 14, 229–242.
- World Health Organization (2019). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.

**Ksenija V. Bubnjević**

Faculty of Sports and Psychology, Educons University, Novi Sad

**Jasmina Milošević Stolić**

Military Academy, Ministry of Defense, Belgrade

**Boris Glavač**

Military Academy, Ministry of Defense, Belgrade

**RELATIONSHIP BETWEEN STUDENTS' FAITH AND HABITS  
WITH CERTAIN PARAMETERS AND PARTICIPATION IN ADDITIONAL  
PHYSICAL ACTIVITIES AFTER SCHOOL  
– PILOT RESEARCH –**

**Summary**

School-age children are recommended to participate in physical activities for at least 60 minutes daily. It is considered that half of that time should be used for physical activities at school where children spend a lot of time. It has been emphasized that motivation for active participation in physical education decreases during schooling. Family habits are considered to be very important and have an impact on the active participation of a child in physical education as well as in all other forms of physical activity.

The aim of the present pilot research was to indicate the possible relationship between variables that have an impact on students' motivation (BMI, physical exercise motivation, healthy habits concerning healthy diet and sleeping, parental sports habits, family beliefs and devotion or child's acquired internal beliefs) and their active participation in any of extracurricular sport activities. The survey of parents (N = 12) whose children are at primary school was conducted. It was found that children (aged 7–14) have optimal BMI values (16.3 kg / m<sup>2</sup>). It also showed that each child is involved in some sport activity. It was estimated that every child takes enough fruit/vegetables per day, as well as sweets. Children sleep enough (9 hours a day). When asked about faith (belief), the parents referred to faith in "God" or belief in "Self". It can be concluded that there is very little interest in free sport activities. At the same time, the parents prefer sport activities organized outside the school.

**Keywords:** *Physical Education, Education and Sports, Physical Activity, Motivation, Belief.*