

Prof. dr Ivica D Nikolić¹

Univerzitet Edukons, Fakultet poslovne ekonomije, Sremska Kamenica –
Novi Sad

UTICAJ SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA NA RAST, RAZVOJ I ZDRAVLJE DECE ŠKOLSKOG UZRASTA

SAŽETAK: Fizička aktivnost je jedan od najvažnijih spoljašnjih faktora uticaja na razvoj i rast dece. Kad se govori o fizičkoj aktivnosti dece, misli se na njihovu sveukupnu aktivnost koja je povezana sa radom mišića, bez obzira na oblike: nastava fizičkog vaspitanja, igra, sportska rekreacija ili sportska aktivnost. Osnovna odlika dečijeg uzrasta je intenzivan rast i razvoj, kao i stvaranje pozitivnih preduslova koji će uticati na zdravlje deteta. Pored socijalne komponente koju obezbeđuje porodica, veoma je bitan i fizički faktor, tj. kinezi-faktor, jer stvara pozitivnu klimu rasta i razvoja deteta. Porast broja gojazne dece u Srbiji je pre svega posledica nedovoljne fizičke aktivnosti i loše ishrane. Podaci govore, da od 60–85% dece koja su gojazna u školskom uzrastu, tu karakteristiku prenose i u odrasloj dobi, što dovodi do narušavanja zdravlja, pre svih kardio-vaskularnih oboljenja srca i krvnih sudova, ali i dijabetesa, psihosocijalnih poremećaja itd.

Izuzetna važnost redovnog upražnjavanja sportskih aktivnosti kod dece ogleda se u razvoju samopouzdanja, poboljšanju kvaliteta sna i zdravih navika, boljem raspoloženju, regulaciji emocija, a samim tim i boljem uspehu u školi. Iz tog razloga fizičko vaspitanje možemo svrstati u jedan od najvažnijih predmeta u školi, ali i neodvojiv deo dečijeg života. Cilj fizičkog vaspitanja je da se uz pomoć raznovrsnih motoričkih

¹ profilov@gmail.com

aktivnosti, doprinese sveukupnom razvoju ličnosti učenika (kognitivnim, afektivnim, motoričkim). Razvojem motoričkih sposobnosti, direktno se utiče na usavršavanje i primeni motoričkih umenja i navika neophodnih u svakodnevnim i specifičnim uslovima života. Neretko se terminu fizičko vaspitanje pridodaje i reč „zdravstveno”, što svakako usmerava na ciljeve njegovog delovanja i neophodnost postojanja u vaspitno-obrazovnom procesu. Pronalaženjem naučnih metoda kojima se kvantifikuje uticaj fizičkih aktivnosti na zdravlje i razvoj deteta, bitno se promenilo mišljenje o učestalosti nastavnog predmeta fizičko vaspitanje u školama i prepoznatljiva je tendencija povećanja broja časova, kako redovne nastave, tako i časova sportskih aktivnosti.

Ključne reči: fizička aktivnost, fizičko vaspitanje, zdravlje dece.

UVOD

Igra je jedna od najvažnijih oblasti i činioca dečijeg odrastanja te u njoj treba provoditi što više vremena. Neki podaci nemačkih autora govore da deca predškolskog uzrasta tokom jedne nedelje pređu i do 98 km, a već sa polaskom u školu to kretanje se smanjuje na 54 km nedeljno. Ovi podaci su uslovljeni pre svega nastavnim obavezama dece školskog uzrasta u odnosu na decu predškolke, čiji je osnovni cilj pre svega igra. U životu se sve češće pred roditelje postavlja dilema, kad početi sa sportskim aktivnostima kod dece. Tu je neophodno razdvojiti suštinu i cilj sportskih aktivnosti. Ako je osnovni motiv motoričkih vežbi i sportskih aktivnosti učenje i usvajanje definisanih motoričko-dinamičkih stereotipa sa ciljem pripreme za neku sportsku disciplinu, onda govorimo o sportu, čiji je prevashodni cilj rezultat. Svakako se u ovom periodu dečijeg uzrasta to ne preporučuje, iako postoje sportske discipline koje upravo taj uzrast pokrivaju kao početni stadijum bavljenja sportom, kao što je ritmičko-sportska gimnastika. Međutim, plivanje kao sport je preporučeno od šire stručne javnosti, pre svega medicinske struke, i tu nema donje granice za otpočinjanje bavljenja plivanjem, uz dozu opreza kada je temperatura vode i spoljašnje sredine u pitanju. S druge strane, ako je doba predškolskog dečijeg uzrasta ispunjeno raznovrsnim fizičkim aktivnostima u čijoj suštini se nalaze elementarna kretanja (hodanje, trčanje, skokovi, preskoci itd.) ili modifikovane sportske igre sa ciljem ispunjenja slobodnog vremena, bez težnje postizanja nekog rezultata, onda je to pozitivni i željeni cilj dečijeg odrastanja. Generalno, stručna preporuka je da se tek sa polaskom u školu, mogu izabrati sportovi

kojim će se deca baviti, s tim da se njihov trening svede na poboljšanje morfoloških i funkcionalnih karakteristika ličnosti i opštih motoričkih sposobnosti. Ne sme se izuzeti iz vida da je polaskom u školu, svako dete „pokriveno” programiranim fizičkim aktivnostima koje obezbeđuje vaspitno-obrazovni proces kroz metodičko-didaktičke principe i sadržaje nastave predmeta fizičko vaspitanje, a da su sve ostale vanškolske sportske aktivnosti, samo prateći elementi ovog procesa. U školi deca dobijaju stručnu obuku i programirane fizičke aktivnosti uz permanentno praćenje opterećenja i kontrolu procesa. Pedagozi fizičkog vaspitanja su jedino kompetentni za rad sa decom, naročito u tom osnovnoškolskom uzrastu, kad je intenzivan rast i razvoj organizma i organskih sistema, i gde su ciljevi i sadržaji nastavnog predmeta visoko podređeni procesu rasta.

CILJ I ZADACI FIZIČKOG VASPITANJA

Osnovni cilj nastave fizičkog vaspitanja u školama je da svojim sadržajima kroz vaspitno obrazovni proces utiče na integralni razvoj ličnosti deteta.

Zadaci nastave fizičkog vaspitanja jesu:

- podsticanje rasta, razvoja i uticanje na pravilno držanje tela;
- razvoj i usavršavanje motoričkih sposobnosti;
- sticanje motoričkih umenja koja su, kao sadržaji, utvrđeni programom fizičkog vaspitanja i sticanje teorijskih znanja neophodnih za njihovo usvajanje;
- usvajanje znanja radi razumevanja značaja i suštine fizičkog vaspitanja definisanog ciljem ovog vaspitno-obrazovnog područja;
- formiranje moralno-voljnih kvaliteta ličnosti;
- osposobljavanje učenika da stečena umenja, znanja i navike koriste u svakodnevnim uslovima života i rada;
- sticanje i razvijanje svesti o potrebi zdravlja, čuvanja zdravlja i zaštiti prirode i čovekove sredine. (Zavod za unapređenje obrazovanja i vaspitanja)²

Iz navedenih zadataka zaključujemo da je široki spektar oblasti delovanja programskih sadržaja fizičkog vaspitanja usaglašen sa ciljem razvoja ličnosti dece.

² preuzeto sa <http://zuov.gov.rs/>

Neophodno je sagledati operativne zadatke koji se nameću deci u nastavi fizičkog vaspitanja u prvom i drugom razredu osnovne škole, znajući da je upravo taj period najpogodniji za početak svesnog usvajanja motoričkih znanja i umenja, kao i početak socijalizacije ličnosti.

Operativni zadaci:

- zadovoljavanje osnovnih dečijih potreba za kretanjem i igrom;
- razvijanje koordinacije, gipkosti, ravnoteže i eksplozivne snage;
- sticanje motoričkih umenja u svim prirodnim (filogenetskim) oblicima kretanja u različitim uslovima: elementarnim igrama, ritmici, plesnim vežbama i vežbama na tlu; upoznavanje sa kretnim mogućnostima i ograničenjima sopstvenog tela;
- stvaranje pretpostavki za pravilno držanje tela, jačanje zdravlja i razvijanje higijenskih navika;
- formiranje i ovladavanje elementarnim oblicima kretanja – „motoričko opismenjavanje”;
- stvaranje uslova za socijalno prilagođavanje učenika na kolektivni život i rad. (Zavod za unapređenje obrazovanja i vaspitanja)³

Sadržaji programa su usklađeni sa operativnim zadacima i ciljem i manifestuju se kroz sledeće vidove fizičkih aktivnosti: hodanje i trčanje, skakanje i preskakanje (poskoci u mestu, poskoci u kretanju, skok u dalj iz mesta i zaleta, skok u vis sa jednonožnim doskokom, preskakanje vijače), bacanja i hvatanja (bacanja loptice, bacanje lopte, vođenje lopte, dodavanje lopte u parovima), višenja, upori i penjanja (penjanje uz ripstol i lestve, višenja na niskom vratilu, povaljka na leđima) vežbe uporom rukama, vežbe ravnoteže, vežbe rekvizitima, (palice, obruči, vijače) i ritmičke vežbe i narodni plesovi. (Zavod za unapređenje obrazovanja i vaspitanja)⁴

ZNAČAJ FIZIČKE AKTIVNOSTI U RAZVOJU DETETA KROZ ISTORIJU

Ljudska saznanja o procesu vežbanja u funkciji vaspitanja kretala su se od empirijskih preko apstraktnih ili filozofskih, do naučnih. Posebno je značajno da su svi poznatiji filozofi starog veka zagovarali u osnovi humanističke ideje o potrebi harmoničnog razvoja ličnosti, o simbiozi tela i

³ preuzeto sa <http://zuov.gov.rs/>

⁴ preuzeto sa <http://zuov.gov.rs/>

duha. Od starovekovne Kine i Indije, Asirije i Persije, sumersko i kritsko-mikenske kulture, do Atine i Rima, pored formiranja određenih ljudskih vrлина, moralnih vrednosti sadržanih u podsticanju istine, pravde, hrabrosti, lepog ponašanja, sastavni deo vaspitanja je i fizičko vežbanje. Misli Konfučija, Homera, Sokrata, Platona i Aristotela, mogle bi se sumirati u poruci da je zdravlje i formiranje čoveka nužno povezano s mišićnom aktivnošću. Brojna dela mislilaca i pedagoga, a posebno Žana Žaka Rusoa, ističu potrebu harmoničnog razvoja ličnosti i značenja procesa vežbanja za optimalan i skladan razvoj čoveka, smatrajući da je „telo važno vežbati”, te da se vežbanjem ostvaruju vaspitne komponente i estetske, emocionalne i moralne vrednosti (Dedaj, M. 2011).

U relativno dugom razdoblju razvoja čovečanstva, fizičko vežbanje se prvobitno koristilo spontano, jer su čovekova fizička pripremljenost i veštine odlučivali o njegovom bitisanju. Ljudi su u prvoj fazi razvoja uticali na mlade prenošenjem znanja i iskustava o onim motoričkim veštinama i ponašanju koji su se upotrebljavali u lovu i radu. Način na koji se u prvobitnoj zajednici vršio uticaj na mlade, po svemu sudeći, bila je igra. Jedan od glavnih sadržaja prvobitnih igara bilo je bacanje i gađanje. Elementi vaspitanja sastojali su se i u formiranju odnosa prema drugim ljudima.

Kako se razvijalo ljudsko društvo, pojavom prvih škola, osnovnu ulogu u obrazovanju dece, pored veronauke i opismenjavanja, zauzima svoje mesto i fizičko vežbanje, tj. vaspitanje dece. Još u srednjem veku se akcenat davao na fizičku kondiciju i zdravlje dece, kao preduslov za nastanak „jakih” ličnosti.

U savremenom svetu, se velika pažnja posvećuje fizičkom vaspitanju kao osnovnom postulatu zdravlja budućih generacija, što se vidi iz mnoštva primera razvoja školskog sporta i povećanja broja časova redovne nastave u obrazovnom procesu.

Danas, kao nikada pre, predstavljena je i to više kao imperativ, čovekova potreba za sportom i fizičkom aktivnošću, koji putem telesnog vežbanja predstavljaju: faktor jačanja zdravlja ljudi, značajan element za odmor, zabavu i rekreaciju i osnovni alat za pokretanje radne i odbrambene sposobnosti građana. U današnje vreme u uslovima razvitka našeg tranzicionog društva, kreirana je koncepcija za razvoj i unapređenje sporta i fizičke aktivnosti za sve ljude, sa posebnim naglaskom na radnog čoveka.

HIPOKINEZIJA I FIZIČKO VASPITANJE

U strukturi „novog morbiditeta” mlade populacije u savremenim društvima, gojaznost, pored zloupotreba psihoaktivnih supstanci, poremećaja

reproduktivnog zdravlja, povreda i nasilja, predstavlja vodeći uzrok oboljevanja adolescenata. Ne postoji jedinstven uzrok nepravilne ishrane. Činioci kao što su nasledni, psihogeni, patofiziološki i životna sredina mogu dovesti do nepravilne ishrane. Svaki individualni slučaj koji rezultuje gojaznošću je određen različitom kombinacijom navedenih činilaca. Proteklih nekoliko decenija donelo je izražene promene u načinu života širom sveta, i kod svih uzrasnih populacija, koje su rezultovane smanjenom fizičkom aktivnošću i povećanog energetskeg unosa. Fizička aktivnost treba da bude sastavni deo odrastanja mladih ljudi. U fizičku aktivnost adolescenata ubrajaju se: nastava fizičkog vaspitanja, aktivno i rekreativno bavljenje sportom. Tokom adolescencije fizička aktivnost igra važnu ulogu u fizičkom, socijalnom i mentalnom razvoju mladih osoba (Radovanović D., 2014).

Pojam hipokinezije se javlja uporedo sa pojavom savremenog načina života, uslovljenim lošim životnim navikama, pre svega kvalitetom namirnica koje unosimo, brzom hranom i sl. a nasuprot tome, drastično smanjenom fizičkom aktivnošću. Urbano društvo i civilizacijski tokovi pored fenomena slobodnog vremena, proizveli su i stvaranje loših navika života, pre svega ishrane, što u nesrazmeri sa fizičkim aktivnostima, dovodi do masovne pojave gojaznosti među ljudskom populacijom, a samim tim i povećanim rizikom za nastanak raznih bolesti.

Iz ovakvog načina života nije izuzeta ni populacija dece školskog uzrasta, što je za očekivati, s obzirom na ponašanje samih roditelja i okruženja u kome rastu. Kompjuterizacija globalnog društva i omogućen pristup svim dostignućima IT sektora, zamenila su dečiju igru na otvorenom prostoru, dugotrajnim zabavama u zatvorenim klubovima video igrice, interneta, mobilnih aplikacija i društvenih mreža. Za pravilan rast i razvoj dečijeg organizma, neophodno je prirodno okruženje, sa čistim vazduhom, fizičkim aktivnostima i zdravom ishranom. Sve ono što „dete 21. veka” nema kao naviku.

Prema nekim istraživanjima 80% dece ne jede dovoljno povrća, svako treće jede preporučenu količinu voća, samo trećina dece jede dovoljno mesa, a gotovo nijedno dete nema u obrocima dovoljno žitarica. Utvrđeno je da svega trećina dece uzima dovoljne količine mleka i mlečnih proizvoda, 15% pretežno jede masnu hranu a više od 60% nema nikakve redovne fizičke aktivnosti. Ističe se da zdrava ishrana dece podrazumeva dnevni unos više od šest porcija žitarica, tri porcije povrća, dve porcije voća, tri porcije mleka i mlečnih proizvoda, pet i više porcija proteinskih namirnica (riba, orašasti plodovi, meso), kao i umeren unos masnoća, slatkiša i začina kao što je kuhinjska so. Pored toga, dete treba da ima 60 i više minuta umereno

intenzivne fizičke aktivnosti svakog dana u nedelji.⁵ Ako sagledamo prethodne podatke, shvatićemo da i redovna nastava fizičkog vaspitanja u školama nije dovoljna da se ispune ovi zahtevi.

Konзумiranjem „brze hrane” i neredovnim obrocima, deca unose mnogo više kalorija koje u toku dana i svih dnevnih aktivnosti ne mogu da potroše. Prosečnom odraslom čoveku je potrebno oko 2000 kalorija za potrebe bazalnog metabolizma koje se potroše na rad unutrašnjih organa i organskih sistema u jednom danu. Svaki prekomerni unos kalorija preko pomenute količine koji se ne potroši kroz fizičku aktivnost, taloži se u potkožno masno tkivo, pritiska unutrašnje organe, otežava njihov rad i stvara preduslove za nastanak brojnih bolesti.

Hipokinezija kao bolest savremene civilizacije obuhvata sve slojeve stanovništva. Ugroženost dečijeg zdravlja kao posledice te pojave, negativno utiče na rast i razvoj dece i adolescenata, što se može videti u podacima svetske zdravstvene organizacije.

Iako genetski činioci imaju veliki uticaj na individualnu predispoziciju za razvoj gojaznosti, sasvim je jasno da nije moguće da se genetski činioci izmene u vremenskom periodu kraćem od jedne generacije. Može se zaključiti da je savremena epidemija gojaznosti u svetu, u okviru genetski stabilne populacije, primarno rezultat promena u društvu, pre svega načina ishrane i fizičke aktivnosti. Gojaznost u detinjstvu je verovatno rezultat interakcije genetskih, bioloških, psiholoških, socio-kulturnih činilaca i činilaca životne sredine (Petrišić V., Janković B., 2010).

S obzirom na to da je sportska delatnost samovoljno izabrana fizička aktivnost vannastavnog procesa, ne postoji obaveza njene konzumacije. Zato se fizičko vaspitanje kao obavezan nastavni predmet mora kvalifikovati za sticanje osnovne i bazične uloge činioca dečijeg zdravlja i pravilnog rasta i razvoja. Akcentiranjem obaveznog prisustva nastavi fizičkog vaspitanja, bez mogućnosti oslobađanja od nastave, specijalizacijom kadrova za pojedinačan pristup radu sa učenicima sa posebnim potrebama, i onima koji iziskuju drugačiji tretman od frontalnog rada, u mnogome ćemo doprineti smanjenju bolesti dece, a favorizovati zdrav život i srećnu budućnost.

Ovakva filozofija pristupa će dati rezultate, samo ako se u načelu promeni zakonodavstvo u obrazovanju, te se poveća broj časova redovne nastave fizičkog vaspitanja, bar na jedan čas svakog nastavnog dana. Takođe je neophodno da se problemom pravilne ishrane bave i nutricionisti kao pedagozi, kroz uvođenje bar jednog časa nedeljno takvog nastavnog predmeta. Školske kuhinje bi trebalo da budu obaveza svake škole, a poslužene namirnice i obroci u skladu sa potrebama dece. Nekadašnji

⁵ www.ads.021.RS/život, 2017.

predmet, zdravstveno vaspitanje, vratiti u škole ili ga priključiti, kao nekad, fizičkom vaspitanju.

Svi ovi predlozi su jasne smernice u kom pravcu treba graditi „zdrav život” deteta, a svakako je u tom korpusu, fizičko vaspitanje, osnovni činilac.

Osnovne škole, srednje škole i univerziteti su verovatno najpodesnija mesta za promovisanje pravilne ishrane i obrazaca fizičke aktivnosti, a takođe pružaju mogućnosti za angažovanje roditelja i šire društvene zajednice. Unapređenje ishrane adolescenata i njihova redovna fizička aktivnost je efikasna investicija za buduće generacije (Radovanović D., 2014).

OSLOBAĐANJE OD NASTAVE FIZIČKOG VASPITANJA

Da bi uopšte pisali o problemu oslobađanja učenika od nastave fizičkog vaspitanja u školama, neophodno je razmotriti, da li uopšte postoje kontraindikacije koje izazivaju nastavni sadržaji predmeta fizičko vaspitanje. Sva dosadašnja istraživanja sprovedena kod nas i u svetu, u jednom zaključku se slažu da ne postoji nikakva štetnost na rast, razvoj i zdravlje dece, od realizacije programskih sadržaja nastave fizičkog vaspitanja. Nastavni plan i program fizičkog vaspitanja u školama je strogo definisan i programiran uzrastu dece, njihovim morfološkim karakteristikama i psihofizičkom razvojnom dobu. Takođe, ništa manje bitno je da nastavu fizičkog vaspitanja isključivo vode stručni (profesionalni) kadrovi, školovani na pedagoškim fakultetima fizičkog vaspitanja ili fizičke kulture i sporta, što daje garanciju da će se programski sadržaji realizovati na stručan način, doziranje opterećenja uskladiti sa uzrastom i po potrebi pojedinačnim radom, a praćenje dostignuća i ostvarljivost ciljeva, valorizovati kroz unapred definisane standardizovane baterije testova. Svi ovi parametri otklanjaju sumnju u postojanje kontraindikacija sprovođenjem nastave fizičkog vaspitanja.

Postoje dokazi da fizička aktivnost koja je nepravilno dozirana i prevazilazi mogućnost biološke adaptacije, može dovesti do zastoja u rastu i razvoju, naročito ako je to praćeno nedovoljnom energetsom podrškom (loša ishrana), kasnijeg ulaska u pubertet, pa čak i nedostizanja genetski determinisanih karakteristika (recimo visine tela). Zato je važno da u izboru vremena kada će se krenuti sa treningom i vrste sporta, da li će to biti samo rekreativno bavljenje ili u takmičarske svrhe, učestvuju roditelj, lekar i trener odabranog sporta, uz permanentnu komunikaciju i veliko poštovanje dečijih želja (Macura M., 2012). Ovakav slučaj je nemoguće pronaći u praksi nastave fizičkog vaspitanja, jer su eliminisani mogući uzroci u smislu doziranja opterećenja, s obzirom na stručnost nastavnog kadra.

Dakle, svako dete može i mora biti podvrgnuto redovnoj nastavi fizičkog vaspitanja, pa čak i u slučajevima smanjenog funkcionalnog balansa ili postojanja medicinski ustanovljenih bolesti, kada se pojedinačno utvrđuju i programiraju fizičke vežbe i opterećenja, kako bi se izbegle kontraindikacije na postojanost ustanovljene bolesti.

Zakon o osnovnom obrazovanju i vaspitanju Republike Srbije u članu 65. koji propisuje oslobađanje od nastave, kaže: „Učenik može biti privremeno ili za određenu školsku godinu oslobođen nastave fizičkog vaspitanja u celini ili delimično”.

„Nastavničko veće donosi odluku o oslobađanju učenika od fizičkog vaspitanja na osnovu predloga izabranog lekara”.⁶

Problem oslobađanja učenika od nastave fizičkog vaspitanja i dalje predstavlja aktuelan problem svakodnevne prakse fizičkog vaspitanja u školama. Istraživanja na uzorku učenika osnovne i srednje škole (254) oslobođenih nastave fizičkog vaspitanja, pokazalo je da je fizička aktivnost veoma zastupljena u slobodnom vremenu ovih učenika. Oko 68% ovih učenika (ispitanika) se u slobodno vreme bavi nekom fizičkom aktivnošću, a najpopularnije fizičke aktivnosti su vožnja bicikla i rolera. Pored fizičke aktivnosti umerenog intenziteta, kod većine ispitanika je zastupljena i fizička aktivnost visokog intenziteta. Oko 24% ispitanika se bavi rekreacijom u klubu, a najzastupljenije aktivnosti su ples (devojčice) i vežbanje u teretani (dečaci). Više od 40% ispitanika volelo bi da se uključi u odgovarajuću sportsku sekciju u školi (Đorđić V., 2013).

U praksi provejava mišljenje da među oslobođenim učenicima ima onih koji su se oslobodili iz nemedicinskih razloga. Procenat oslobođenih učenika najčešće iznosi 3–10%, međutim činjenica je da taj procenat značajno varira u zavisnosti od nastavnika fizičkog vaspitanja, škole, pola i sl. (Đorđić V., 2013).

Sušтина inkluzivnog fizičkog vaspitanja je prilagođavanje nastavnih sadržaja, metoda i ishoda potrebama i mogućnostima svih učenika, što aktuelizuje problem oslobađanja učenika od nastave fizičkog vaspitanja (Đorđić V., 2013). Neophodno je povećati ispitivanost slučaja oslobađanja nastave fizičkog vaspitanja, s jedne strane, i pooštriti kriterijume kod samog medicinskog postupka, za davanje takvih predloga. Svakako bi bilo značajno uključivanje i pedagoga fizičkog vaspitanja u donošenju odluke o samom oslobađanju, u smislu korekcije nastavnih sadržaja koje učenik može da savlađuje, tj. delimično oslobađanje.

Takođe je neophodno posmatrati aspekt uslovljen odnosom starosne dobi i socijalnog okruženja sadašnjih generacija. Neretko se primećuje

⁶ Zakon o osnovnom obrazovanju i vaspitanju RS, Sl. glasnik RS br. 55/2013.

manifestacija dece u periodu adolescencije, da je fizičko vaspitanje „blam” u smislu pohađanja nastave, skidanje u sportsku opremu i rad pred učenicima suprotnog pola, osećaj znoja nakon časa itd. Da li je to naša stvarnost? Dečak koji u fensi farmericama sedi na klupi u sali za fizičko kaže da je smoren i, zabacujući svoje speglane šiške, komentariše da oprema za fizičko zauzima mnogo mesta. Na pitanje, šta će kada dobije negativnu ocenu, smeje se. Devojčice neće da se znoje jer posle časova idu u grad. Jedna od njih ne radi fizičko jer joj profesor ne dozvoljava da radi u plitkom šortsu i majici s golim stomakom. Većina đaka kaže da ne kapira svrhu časova fizičkog.

Zbog ovakvih primera, neophodno je dublje se pozabaviti shvatanjem značaja fizičkog vaspitanja kod dece školskog uzrasta. Na samim časovima permanentno govoriti o indikacijama i pozitivnim transferima koje pruža redovna nastava fizičkog vaspitanja, te da i ona nije dovoljna za dečiji uzrast, već je poželjno i dodatno bavljenje fizičkim aktivnostima van škole.

O kontradiktornosti odnosa oslobađanja od nastave fizičkog vaspitanja i bavljenja sportskim aktivnostima van škole, ima dosta primera iz prakse. Ja ću izneti ovom prilikom jedan koji sam imao priliku lično da primetim. Kao student Fakulteta fizičke kulture u Novom Sadu, na osnovnim studijama nastavničkog smera, daleke 1983/84. godine sam hospitovao u jednoj novosadskoj osnovnoj školi, po osnovu pedagoške prakse iz predmeta Metodika fizičkog vaspitanja. U to vreme je, ako me sećanje dobro služi, u 5. razredu te škole bila redovna učenica Monika Seleš, koja je prisustvovala nastavi fizičkog vaspitanja, ali je bila oslobođena. Setićete se, da je već u to vreme „mala Mo” bila zvučno ime teniskih nada, a o njenoj seniorskoj karijeri zna ceo svet. Zar to nije dovoljan primer ignorisanja nastave fizičkog vaspitanja neopravdano, a da razlozi ne pripadaju sferi „realnog”.

Problem oslobađanja učenika od nastave fizičkog vaspitanja je oduvek pobuđivao pažnju stručne javnosti (Medved, 1969, Ivanić, 1974. i dr.). Prevazilaženje ovog problema i pojave se može rešiti samo strožijim kriterijumima od strane zakonodavca za oslobađanje od nastave, stalnom komunikacijom sa roditeljima i decom o pozitivnim efektima fizičkog vaspitanja i standardizacijom stručno-pedagoškog i korektivnog rada sa pojedincima u toku redovne nastave i slobodnih sportskih aktivnosti u okviru škole. Ustanovljavanjem kategorija za realizaciju redovne nastave fizičkog vaspitanja, gde bi se učenici nakon urađenog lekarskog pregleda i ocene psihomotoričkih sposobnosti, svrstali u programsko-intenzitetske grupe za časove fizičkog vaspitanja, rešili bi ovaj sve učestaliji problem. Neka na svakoj fiskulturnoj sali na ulazu stoji pano na kome piše „u zdravom telu zdrav duh”!

FIZIČKO VASPITANJE I SPORT; (SINONIMI ILI NE?)

Tematika stvaranja jasnog razgraničenja između pojmova sport i fizičko vaspitanje, datira iz ranijih vremena, a aktuelna je i danas, naročito među osobama koji se ne bave stručno ovom problematikom i koji poistovećuju ova dva pojma.

Ako krenemo od osnovne bazične nauke koja se zove fizička kultura i njenih strukturalnih elemenata: fizičkog vaspitanja, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, uzimajući u obzir ciljeve i zadatke kao parametre njihovog definisanja, jasno ćemo ustanoviti razliku svake discipline, iako je zajedničko za sve, primena fizičke vežbe u njihovim sadržajima.

Shodno ciljevima, a radi lakšeg shvatanja i razlikovanja, cilj sportske rekreacije je masovnost i redovnost upražnjavanja širokog spektra sportskih aktivnosti doziranog opterećenja u skladu sa uzrastom i morfološkim karakteristikama učesnika. Kineziterapija kao najmlađa naučna disciplina se bavi lečenjem ili oporavkom pojedinih organskih sistema ili celog organizma nakon povreda ili kao postoperativni tok, primenom fizičkih vežbi uz dodatak pojedinih agenasa. U kontekstu kineziterapije pomenimo i kineziprofilaksu koja ima za cilj podizanje nivoa psihosomatskog statusa organizma i organskih sistema fizičkim vežbama u preventivne svrhe. Kao sastavni deo kineziterapije se može smatrati i korektivna gimnastika, kao posebna nastavno-naučna disciplina, koja ima za cilj sprečavanje i lečenje lošeg držanja tela i poremećaja fizioloških krivina kičmenog stuba (kifoza, lordoza, skolioza), kao i ravnog stopala, iskrivljenja grudnog koša i sl.

Kada je reč o odnosu fizičkog vaspitanja i sporta, neophodno je razgraničiti upotrebu oba izraza po osnovu njihovim sadržajnih elemenata i ciljeva koje ostvaruju. U mnogim anglosaksonskim zemljama izraz fizičko vaspitanje se odnosi na područje školskog kurikuluma (nastavnog plana i programa), bavi se razvojem fizičkih sposobnosti i samopouzdanja učenika, i njihove sposobnosti da ih koriste za obavljanje u različitim aktivnostima (Bailey, 2006). Na sport se gleda kao na zbirnu imenicu i obično se odnosi na spektar aktivnosti, procesa, društvenih odnosa, i stvara fizičke, psihološke i sociološke ishode. U oblasti fizičkog vaspitanja ne dominira takmičarski karakter niti posvećivanje jednoj delatnosti u specijalizaciji, što je karakteristično za sport, u užem smislu i profesionalni sport. Dakle, sport podrazumeva takmičenje, fizičko vaspitanje to čini samo indirektno. U sportu je žestoka selekcija, sport teži da isključi, a fizičko vaspitanje da uključi. Fizičko vaspitanje je „na dobrom glasu”, dok je sport zbog svojih preterivanja i devijacija često na „lošem glasu”. Fizičko vaspitanje je skoro uvek neki oblik škole koja podrazumeva brigu o ličnosti, za razliku od njih, neki obrasci sporta nisu samo na ivici preterivanja nego i ludila. Sport podstiče elemete sujeverja koga skoro da nema u fizičkom vaspitanju.

Emocionalni potresi i emocionalni izleti zbog napetosti i iščekivanja, bitne su odrednice sporta, a za fizičko vaspitanje je to karakteristično u manjoj meri. Sport je neodvojiv od ambicije i motiva postignuća, što nije bitna karakteristika fizičkog vaspitanja (Rodić N., 2014).⁷

Međunarodnom poveljom o fizičkom vaspitanju i sportu, u prvom članu se kaže da je „bavljenje fizičkim vaspitanjem i sportom fundamentalno ljudsko pravo za sve”.

Fizičko vaspitanje je usmereno na zdravlje mladih ljudi, na razvoj fizičkih snaga čoveka bez zapostavljanja duha i izvesnih intelektualnih kvaliteta. To je proces primene fizičkog vežbanja i metodičkih postupaka vaspitača u cilju formiranja, održavanja i poboljšavanja motoričkih sposobnosti, psihičkih osobina i socijalne adaptacije ličnosti (Rodić N., 2014).

Dakle da zaključimo: fizičko vaspitanje i sport su po svojoj sadržini visoko komplementarni i u interaktivnoj sinergiji, a po osnovu ciljeva su potpuno različite nastavno naučne discipline, koje pripadaju korpusu fizičke kulture.

UTICAJ FIZIČKE AKTIVNOSTI NA RAZVOJ DECE

Fizička aktivnost je osnovni sadržajni element fizičkog vaspitanja, uostalom, kao i kod ostala tri strukturalna elementa fizičke kulture. Uticaj fizičkih aktivnosti na razvoj dece, uslovljen je, pre svega, stepenom intenziteta opterećenja prilikom vežbanja, što utiče na psihofizički razvoj.

Kada govorimo o fizičkoj aktivnosti dece, misli se zapravo na njihovu sveukupnu aktivnost koja je u vezi sa radom mišića: igru, nastavu fizičkog vaspitanja, sportsku rekreaciju i pravu sportsku aktivnost. Važno je znati da uticaj na mladi organizam ne zavisi od toga koja je od gore navedenih aktivnosti u pitanju, već isključivo od njenog intenziteta, obima, trajanja i oblika. S obzirom na to da je glavna odlika dečijeg uzrasta intenzivan rast i razvoj, glavni pravci razmatranja eventualnog uticaja fizičke aktivnosti na dečiji organizam usmereni su na dva bitna faktora (Macura M. 2012):

- uticaj na rast i razvoj deteta;
- uticaj na zdravlje dece.

Pre nego što počnemo razmatranje uticaja sporta i fizičke aktivnosti na psihofizički razvoj dece, moramo razjasniti po čemu se to dete razlikuje od odraslih. Naime, bitno je shvatiti da dete nije čovek u malom. Morfološki, psihički, biohemijski, endokrini, socijalni i svaki drugi status, koji definiše

⁷ preuzeto sa www.savremeni.sport.com

jedinku, je različit kod deteta u odnosu na odraslog čoveka (Kolarov N., 2007).

Primeru radi, u okviru lokomotornog aparata (kosti, zglobovi, mišići, ligamenti), kostur se formira tek u 23. godini života a mišići se razvijaju do četrdesete godine. U okviru endokrinog sistema, polne žlezde svoj razvoj završavaju u pubertetu, tj. oko osamnaeste godine. Mozak u petoj godini teži 1500 grama i u ostalih petnaest godina se uveća tek do 200 grama.

Periodi rasta nisu podjednaki u svakom uzrastu. Najbrže se raste 1–3. godine i na početku puberteta. Masno tkivo se umnožava razmnožavanjem ćelija najviše od dvanaeste godine do adolescencije, a posle toga samo uvećanjem mase, što predstavlja kritični period za razvoj gojaznosti kasnije. Čovek petinu svog života provede kao dete, što je najveći period u odnosu na sve ostale sisare.

Rast deteta je regulisan delovanjem različitih uticaja endogenih i egzogenih faktora, pri tom, od egzogenih su uticaji klime, ishrane, bolesti, socijalno-ekonomske prilike i fizička aktivnost, a od endogenih: nasleđe, rasa, pol i endokrine žlezde.

Za polje fizičke aktivnosti, faktori nasleđa su najuticajniji, jer oko 70% genetika utiče na motorički razvoj dece, što se bitno izražava u starijem uzrastu.

Kada je zdravlje dece i uticaj fizičke aktivnosti u pitanju, naučnici se slažu da je u najranijem dečijem uzrastu dovoljno da se kroz igru obuhvate elementarna kretanja koja su u skladu sa psihofizičkim mogućnostima deteta, i faze razvoja kroz koje prolazi (novorođenče, odojče, period prohodavanja, predškolski uzrast, školski uzrast). S razvojem ličnosti u školskom uzrastu obavezna obuhvaćenost nastavom fizičkog vaspitanja, stvara pozitivne predušlove za zdravo detinjstvo i umnogome utiče na sprečavanje nastanka mnogih oboljenja.

ZAKLJUČAK

Sumirajući istraživane aspekte uticaja fizičkih aktivnosti kroz fizičko vaspitanje na rast, razvoj i zdravlje dece školskog uzrasta, možemo izvesti sledeće zaključke:

1. Fizička aktivnost dece i omladine je ne samo poželjna, već i obavezna kategorija odrastanja, koja utiče na pravilan razvoj i zdravlje ličnosti;
2. Ne postoje nepoželjne fizičke aktivnosti po sadržaju, ali se svaka mora dozirati po obimu i intenzitetu opterećenja, u skladu sa psihofizičkim razvojem i uzrastom deteta;
3. Fizičko vaspitanje kao najsveobuhvatniji korpus fizičkih aktivnosti

- realizovanih u okviru nastavnog procesa, uz prisustvo metodičko-didaktičkih principa, mora zauzeti ključno mesto u vaspitanju i obrazovanju dece i omladine;
4. Nepovoljne patofiziološke promene u organizmu nastaju kao rezultat hipokinezije i loše neadekvatne ishrane dece, najbolje se mogu u najmanju ruku sprečiti, ali i otkloniti redovnim sportskim aktivnostima u okviru nastave fizičkog vaspitanja i sportskih aktivnosti van školskog procesa;
 5. Posebnu pažnju u dečijem uzrastu posvetiti ishrani dece, imajući u obzir: broj obroka (porcija), unos vitamina, belančevina i ugljenih hidrata, kroz sveže namirnice uz obilje povrća, voća i mlečnih proizvoda, i sve to uz konsultaciju dečijeg lekara i po potrebi nutricioniste;
 6. Permanentno praćenje procesa rasta i razvoja uz redovne sistematske preglede u dečijim dispanzerima;
 7. U okviru nastave fizičkog vaspitanja obavezno vratiti praćenje fizičkog razvoja i motoričkih sposobnosti učenika, uz pomoć standardizovane baterije testova, i na taj način valorizovati efekte nastave fizičkog vaspitanja, a rezultate transparentno saopštavati roditeljima i na nastavničkom veću;
 8. Deca koja pored redovnog fizičkog vaspitanja uzimaju učešće i u sportskim klubovima van škole, moraju svakih 6 meseci biti podvrgnuta medicinskim pregledima, kako bi se utvrdio pozitivan ili negativan uticaj trenaznog procesa na njegov rast i razvoj;
 9. Broj redovnih tj. obaveznih časova fizičkog vaspitanja u školskom uzrastu bi trebao da bude bar jednom dnevno, i to u sredini dnevnog rasporeda časova, kao i još bar 60 minuta fizičke aktivnosti u popodnevnom satima, uz kontrolu opterećenja.

Fizičko vaspitanje u svakom pogledu predstavlja bazičnu psihomotornu aktivnost dece školskog uzrasta, i od njegove frekvencije zastupljenosti kroz vaspitno-obrazovni proces, zavisi stepen zdravlja budućih generacija.

SUMMARY

INFLUENCE OF SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION ON THE GROWTH, DEVELOPMENT AND HEALTH IN SCHOOL CHILDREN

Physical activity is one of the most important external factors in the development of children. When we talk about the physical activity of

children, we mean their overall activity that relates to the work of muscles, regardless of the form it takes: attending physical education, play, sports recreation or sports activity.

The basic feature of the age of school children is intense growth and development, as well as the creation of positive preconditions that will affect the child's health. In addition to the social component provided by the family, the physical factor is also significant. Kinesi-factor is significant because it creates a positive climate for growth and child development. The increase in the number of obese children in Serbia is primarily a result of insufficient physical activity and poor nutrition. The data indicates that 60-85% of children who are obese at school age also transmit this characteristic in adulthood, which leads to damage to their health, primarily cardiovascular diseases of the heart and blood vessels, but also diabetes, psychosocial disorders, etc.

Regular participation in sports activities in children contributes to a better mood, regulation of emotions, reduction of resistance, improvement of the quality of sleep and healthy habits, development of self-confidence, and consequently better success in school. That is why physical education is one of the most important subjects in school and an integral part of a child's life. The goal of physical education is to contribute to the integral development of pupils, personality development (cognitive, affective, motoric), development of motor skills, acquiring, improving and applying motor skills, improved habits and the necessary theoretical knowledge in everyday and specific conditions of life and work, by using various and group motor activities in connection with other educational areas. Often, the term health is added to the term physical education, which certainly points to the goals of this subject and the necessity of its presence in the educational process. By finding scientific methods that quantify the impact of physical activities on the health and development of the child, the opinion about physical education in schools has significantly changed, and the tendency of increasing the number of hours, both regular classes and hours of sports activities can be noticed as well.

Key words: physical activity, physical education, children's health

LITERATURA

1. Bogetić, Lj. (2016). Zašto je fizička aktivnost važna za decu? www.eoscentar.com;
2. Corbin, C. B. (2002). Physical educator should know about promoting lifelong physical activity, *Journal of Teaching in physical Education*, 21;

3. Dedaj, M. (2011). Značaj fizičkog vaspitanja za zdravlje dece i mladih, *Pedagogija LXVI*, 2;
4. Đorđić, V., Marjan, B. (2013). Fizička aktivnost učenika oslobođenih od nastave fizičkog vaspitanja;
5. Freedson, P. S. Cureton, K. J. i Heath, G. W. (2000). Status of Field-Based Fitness Testing in Children and Youth, *Preventive Medicine*, 31;
6. Kolarov, N. (2007). Dete i sport. *Sportska medicina*, Vol. 5 No 1, str. 22–26;
7. Kurelić, N., Momirović, K., Stojanović, M., Šturm, J., Radojević, Đ., Viskić-Štalec, N. (1975). *Struktura i razvoj morfoloških i motoričkih dimenzija omladine*, Institut za naučna istraživanja Fakulteta za fizičko vaspitanje, Beograd;
8. Macura, M., (2012). Rast, razvoj i fizička aktivnost, Fakultet za sport i fizičko vaspitanje;
9. Milanović, I. i saradnici, (2010). *Aktuelno stanje i odnos nastavnika prema praćenju fizičkog razvoja i motoričkih sposobnosti učenika u okviru nastave fizičkog vaspitanja*, *Fizička kultura*, 64;
10. Petrišić V., Janković B., (2010). *Pedijatrija za student medicine*, Univerzitet u Beogradu, Medicinski fakultet;
11. Radovanović S. D. (2014). *Gojaznost adolescenata-uzroci nepravilne ishrane i značaj fizičke aktivnosti*, *Fizička kultura i moderno društvo*, Fakultet pedagoških nauka Univerziteta u Kragujevcu, Jagodina;
12. Rodić N., (2014). *Interdisciplinarne teorije sporta i fizičkog vaspitanja*, Fakultet za sport i fizičko vaspitanje;
13. Službeni glasnik Republike Srbije, br 55/2013. *Zakon o osnovnom obrazovanju i vaspitanju Republike Srbije*;
14. Sukodolak V. (2016). *Fizičko vaspitanje u osnovnoj školi*, okrugli sto, Fakultet za sport i fizičko vaspitanje, Beograd;
15. Kolarov, N. *Sportska medicina*, Vol 5 br. 1. Uticaj sporta i fizičke aktivnosti na razvoj dece.

Ovaj rad je primljen **14.05.2018.**, a na sastanku redakcije časopisa prihvaćen za štampu **10.06.2019.** godine.