

*Diversifikovani oblici fizičke aktivnosti i zdravlje
studentata – budućih vaspitača*

Ines Slacki Radak
Milica Perišić
Anja Milić

Visoka škola strukovnih studija za vaspitače „Mihailo Palov“
Vršac



Fizička aktivnost predstavlja snažnu polugu integralnog razvoja čoveka, doprinosi povećanju protoka krvi i kiseonika u mozgu, povećava nivo endorfina što utiče na poboljšanje raspoloženja i smanjenja stresa.

Najčešće se definiše kao „*svako telesno kretanje proizvedeno skeletnim mišićima koje rezultira kalorijskom potrošnjom*“ (*Caspersen et al., 1995*).

Fizička aktivnost je važan faktor za razvoj celovite ličnosti dece i odraslih.

-
- * Motoričke igre
 - * Ples
 - * Vežbanje
 - * Sportske aktivnosti
 - * Uobičajene radne i životne aktivnosti
 - * Aktivan transport



Студенти - будући васпитачи су сензibilисани путем пројектних активности за осетљиво питање примене diversified облика физичке активности и на тај начин, могућност подизања упразњавања физичке активности на виши ниво.

Metodologija istraživanja

- utvrditi koje od nabrojanih oblika fizičke aktivnosti studenti – budući vaspitači najviše upražnjavaju u svakodnevnom životu.

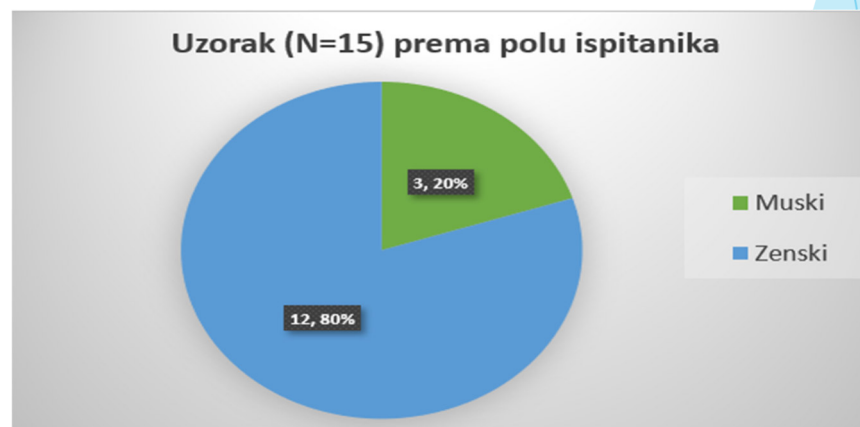
bio je da se utvrdi da li postoji veza između mišljenja studenata kada su u pitanju dominantni oblici fizičke aktivnosti koje studenti upražnjavaju u svakodnevnom životu i njihova potencijalna primena u budućem radu sa decom predškolskog uzrasta.

: 15 studenata osnovnih studija Visoke škole za vaspitače

(12 ženskog i 3 muškog pola)

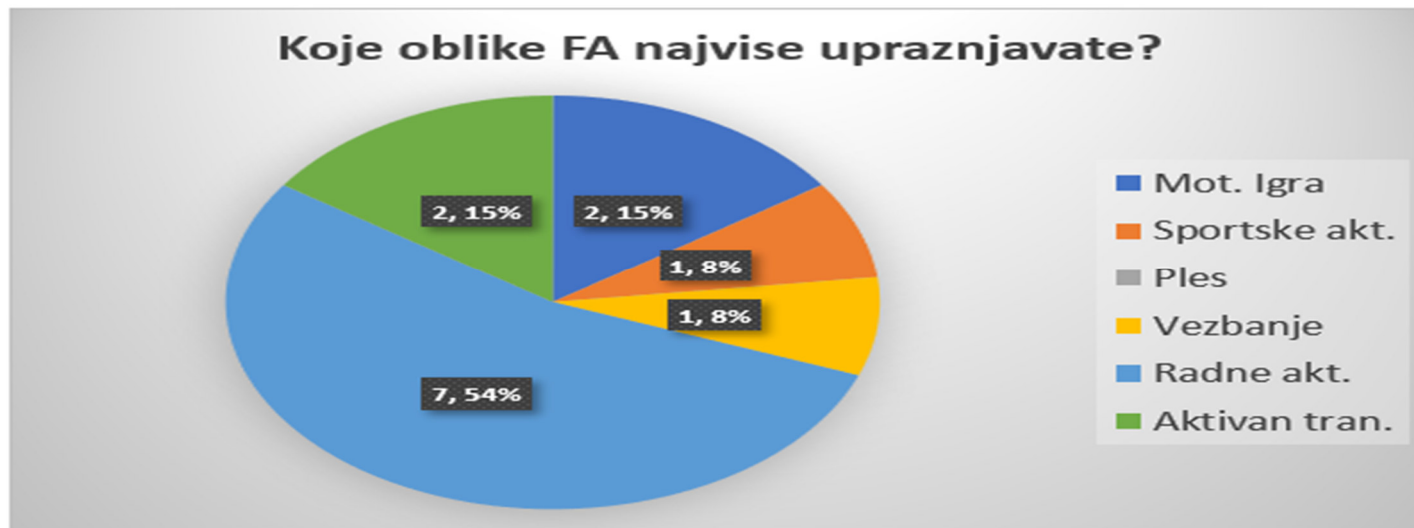
!

: anketa sa 4 pitanja



Rezultati istraživanja

- ▶ Na pitanje, koje od ponuđenih oblika fizičke aktivnosti studenti u svakodnevnom životu najviše upražnjavaju studenti su izdvojili: **uobičajene radne i životne aktivnosti (54%)**
- ▶ Na drugom mestu se nalaze **aktivan transport (15%)** i **motoričke igre (15%)**, a zatim, **sportske aktivnosti i vežbanje (po 8%)**. Na žalost, studenti uopšte ne upražnjavaju (0%).



Na pitanje - *Koje od ponuđenih oblika fizičke aktivnosti biste koristili u budućem radu sa decom?* studenti su na prvo mesto izdvojili " # \$ % & ' kao dominantnu fizičku aktivnost koju bi koristili sa decom predškolskog uzrasta, dok drugo mesto zauzimaju # \$ (& ' . Na trećem mestu su (23%). Veoma malo studenata bi koristili (samo 1 student).

Studenti procenjuju da u svom budućem radu uopšte ne bi koristili " i) kao oblike FA.



*

Studenti - budući vaspitači su senzibilisani putem projektnih aktivnosti za osetljivo pitanje primene diversifikovanih oblika fizičke aktivnosti i na taj način, mogućnost primene u budućem radu sa decom.