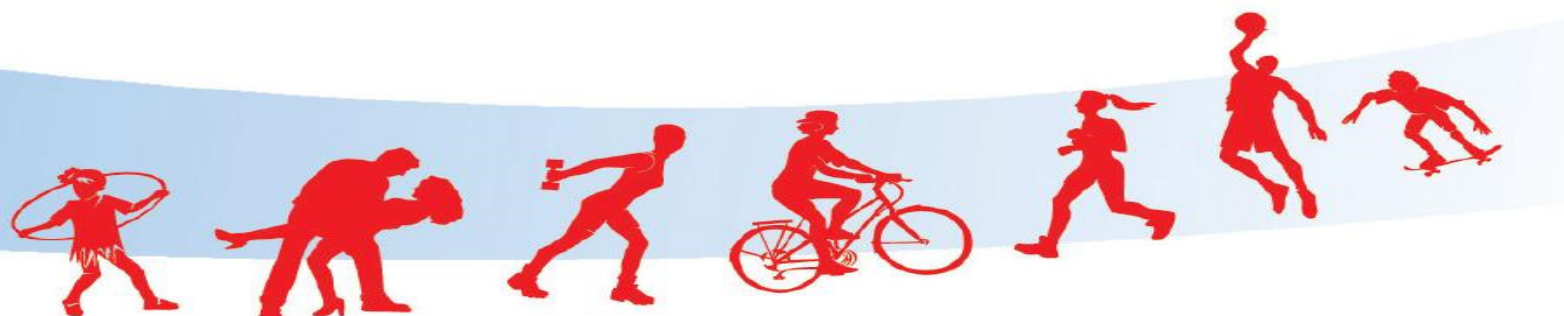


*Diversifikovani oblici fizičke aktivnosti i zdravlje  
studentata – budućih vaspitača*

Ines Slacki Radak  
Milica Perišić  
Anja Milić

Visoka škola strukovnih studija za vaspitače „Mihailo Palov“  
Vršac



## UVOD

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.

### Oblici fizičke aktivnosti – njihova diversifikacija omogućuje 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.

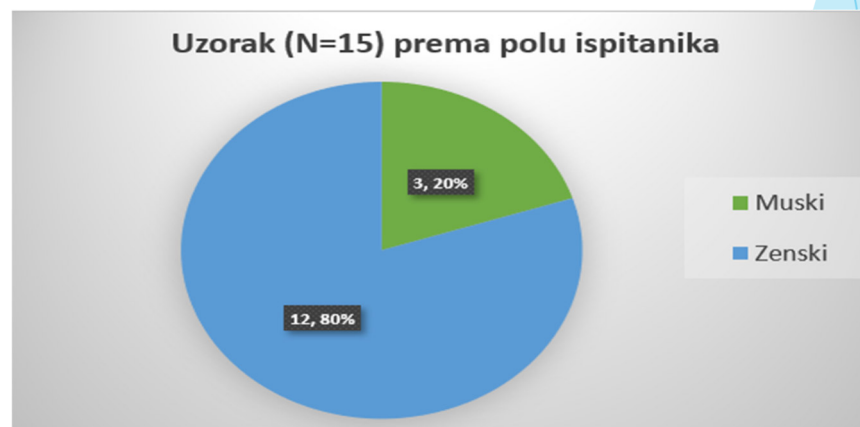
# Metodologija istraživanja

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

**Specifičan cilj rada** 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.

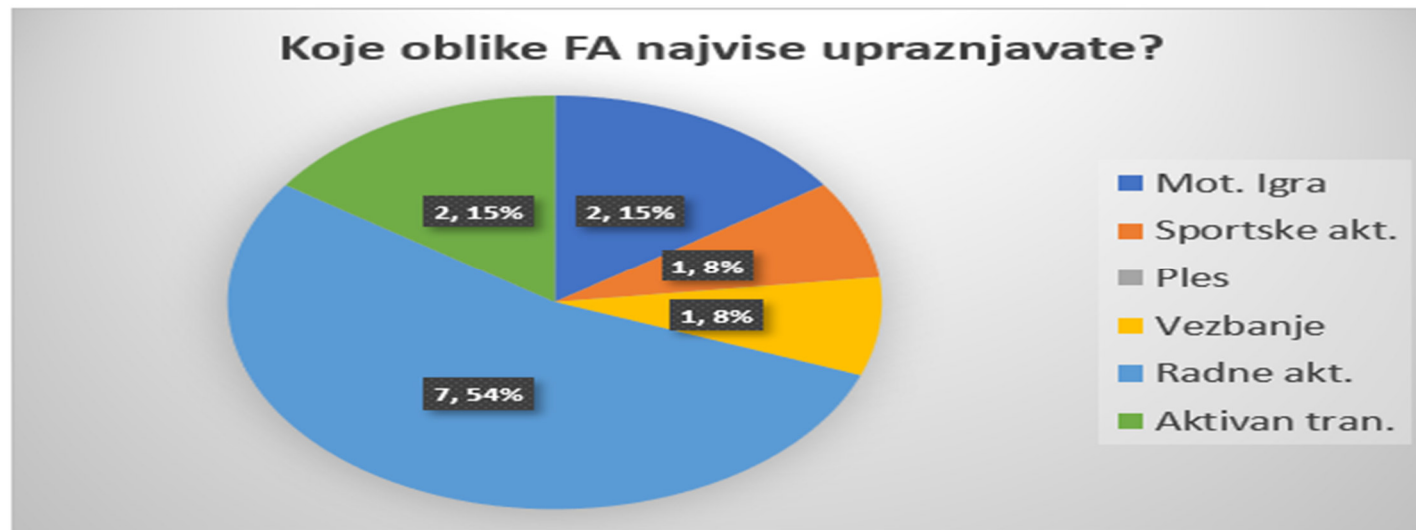
**Uzorak:** 15 studenata osnovnih studija Visoke škole za vaspitače  
(12 ženskog i 3 muškog pola)

**Instrument:** anketa sa 4 pitanja



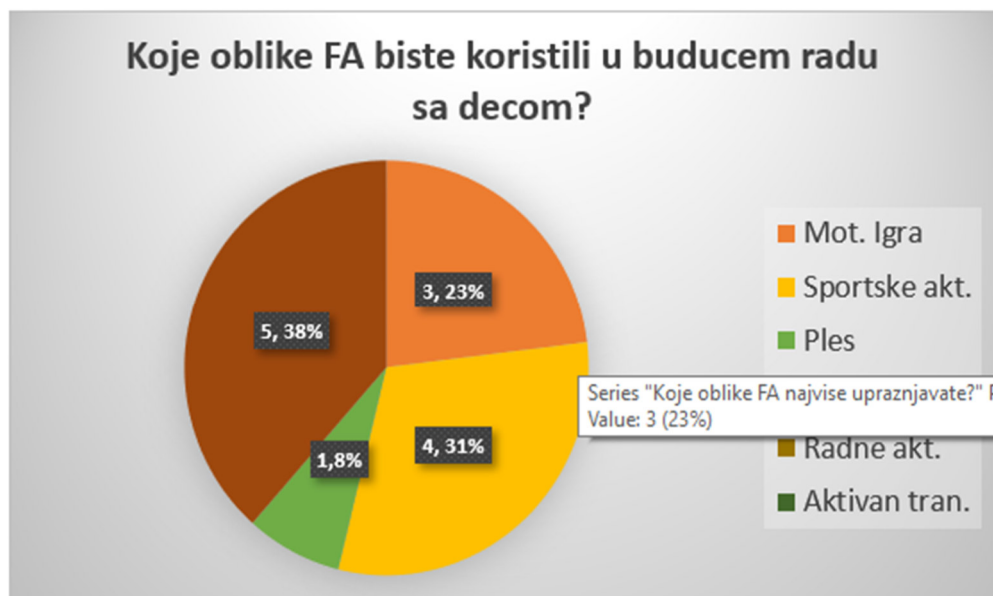
## Rezultati istraživanja

- ▶ 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 **ples (0%)**.



Na pitanje - *Koje od ponuđenih oblika fizičke aktivnosti biste koristili u budućem radu sa decom?* studenti su na prvo mesto izdvojili **vežbanje (38%)** kao dominantnu fizičku aktivnost koju bi koristili sa decom predškolskog uzrasta, dok drugo mesto zauzimaju **sportske aktivnosti (31%)**. Na trećem mestu su **motoričke igre (23%)**. Veoma malo studenata bi koristili **ples** (samo 1 student).

Studenti procenjuju da u svom budućem radu uopšte ne bi koristili **Uobičajene radne i životne aktivnosti** i **Aktivan transport** kao oblike FA.



## Zaključak

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.