Валерија Родић*
Градска управа, Кикинда

UDC 796.012.1-053.2
Оригинални научни рад
Рад примљен 10. XI 2023.
Рад одобрен 09. IV 2024.

РОДИТЕЉИ И ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ДЕЦЕ

САЖЕТАК: Деца најмлађег узраста највише науче учењем по моделу, односно опонашањем околине, првенствено људи који их окружују. Родитељи највише и утичу на формирање ставова своје деце и на њихово понашање. Какве ће ставове и навике деца формирати у великој мери зависи од различитих фактора и утицаја у најранијем узрасту. Из тог разлога веома је битно код деце формирати позитивне ставове према здрављу, здравим животним навикама, према исхрани и физичким активностима.

Ово истраживање базира се на испитивању ставова родитеља о важности физичког васпитања, о утицају формирања дечјих ставова личним примером активности родитеља, о томе колико родитељи подстичу своју децу на организоване физичке активности и да ли у свом слободном времену проводе довољно времена у физичким активностима са својом децом. Истраживањем смо желели да утврдимо колико родитељи сматрају да су физичке активности важне за развој деце, да ли су они некада били активни и да ли се тренутно баве неким активностима у слободном времену. Овим упитником желели смо да утврдимо и колико су родитељи вољни и временски ограничени да редовно воде своју децу на организоване физичке активности у спортске клубове, или рекреативне центре.

Истраживањем је утврђено да су родитељи свесни значаја физичких активности на здравље деце, да се труде колико им време и обавезе дозволе да својим личним примером утичу на формирање позитивних ставова деце према здравим животним навикама. Родитељи велику важност придају редовним одласцима деце на организоване физичке активности, и то личним редовним вођењем деце на активности, и свесни су да на тај начин деца стварају радне навике и сталне навике према физичким активностима у каснијим животним добима.

КЉУЧНЕ РЕЧИ: родитељ, физичка активност, деца, здраве навике, развој

* rodicdv@gmail.com

1. Увод

Под термином физичка активност подразумевају се све активности, које у себи садрже неку врсту кретања, било да је то нека радна активност, плес, игра, спорт, вежба, чак и уобичајене свакодневне активности. Дете несвесно кроз свакодневне активности и игру, која је значајан фактор у његовом животу, подстиче раст и развој.

Моторичке вештине укључују јачање координације покрета, фину и грубу моторику, а игра омогућава развој свих моторичких способности, од грубе и фине моторике, спретности, координације до правилног држања и генералног телесног здравља. Поред телесног здравља, моторичке способности доприносе психичком и емотивном развоју детета (Klarin, 2017).

Физички, интелектуални, емоционални и друштвени утицаји на дете стварају скуп фактора који утичу на његов целокупан развој. Интегралност развоја посебно је упадљива у првим годинама живота, намеће потребу стварања максимално подстицајне средине у којој дете стиче разноврсно и богато искуство, укључујући и оно везано за покрет и кретање. Кретање снажно стимулише централни нервни систем, активира велике зоне коре и тако помаже успостављању нових неуронских веза и бољем искоришћењу можданих капацитета. Кретање игра кључну улогу у програмирању мозга и пре рођења, али и након рођења (Cheatum i Hammond, 2000).

Дете кроз кретање упознаје себе и свет око себе, комуницира са својим окружењем и због тога је битно да родитељи подстичу децу на разне врсте физичких активности. Родитељи који презаштићују своју децу, самим тим их спутавају у њиховом развоју, јер их на тај начин лишавају значајне сензомоторне стимулације, што се неповољно одражава на дететов развој у целини. Висока заступљеност лошег држања тела, спуштеног стопала код деце, такође је повезана са лошим кретним активностима и навикама деце. Будући да развој детета у првих седам година у великој мери зависи од дечјих кретних активности, физичко васпитање у предшколском узрасту има првостепено значење (Џиновић-Којић, 2002).

Физичка активност за децу раних узраста од великог је значаја, јер позитивно утиче на свеобухватно здравље деце и битан је фактор у превенцији гојазности деце. Предшколски период, који обухвата период од треће до седме године дететовог живота, представља период бурног раста и развоја и значајних анатомских и функционалних промена. У овом периоду код деце треба развити навике за физичко

вежбање и кретање уопште, усмерити их и развијати кроз разноврсне активности. Физичка активност у раном узрасту деце веома је битан фактор за здравље у одраслом добу, јер побољшање здравља у раном узрасту користи здрављу у одраслом добу. Активан начин живота током детињства има директне користи по здравље у каснијим годинама и најзад активно дете постаје активна одрасла особа, која својим навикама наставља позитивно да утиче на здравље одраслог човека. Бављење физичком активношћу у раном узрасту, посебно уз подршку родитеља, омогућава стварање позитивних ставова према физичкој активности и успостављању одговарајућих навика код деце. Данашња деца су преокупирана рачунарима, таблетима, односно уређајима који доводе до некретања, у односу на децу ранијих генерација, која су много више времена проводила у играма на отвореном и у кретању.

Према препоруци Светске здравствене организације, деца од 5–17 година требало би да имају бар једном недељно умерене до снажне и интензивне физичке активности и пожељно би било овакве вежбе изводити три пута недељно. Додатне здравствене погодности остариће се уколико активност пређе 60 минута и ако се одвија у више наврата, нпр. два пута по 30 минута. Предности физичке активности, према Светској здравственој организацији, су: нормални развој локомоторног апарата (кости, мишићи, зглобови); нормални развој кардиоваскуларног система; развој неуромускулатуре; одржавање нормалне телесне масе.

Британска фондација „Срце"– центар за физичку активност и здравље (Bull, 2010, према: Јанковић, 2016) представља 11 сугестија које би требало имати у виду приликом писања препорука за физичку активност деце и младих, а неке од њих су: (1) У упутствима за децу и младе треба препоручивати и промовисати дневне физичке активности; (2) Препоручивати најмање 60 минута дневно умерене до снажне физичке активности; (3) Треба да постоје посебне препоруке за енергичне физичке активности најмање три пута недељно. Енергичне физичке активности су део препоручених 60 минута дневних физичких активности; (4) Препоручује се физичка активност за развој мишића, костију и гипкости, најмање три пута недељно; (5) Уколико физичка активност траје више од препоручених 60 минута, додатно ће се позитивно одразити на здравствени статус; (6) Потребне су смернице за децу и младе с инвалидитетом, а уколико је могуће и за примену инклузије.

У препорукама углавном се помињу минималне вредности физичке активности, а треба имати у виду и оптималне вредности,

које би биле идеалне за различит узраст деце. У раним узрастима деце требало би да се упражњавају физичке активности деце којима се развијају фундаменталне кретне активности, а у каснијем периоду шири спектар физичких активности, које доприносе општем здравственом стању детета.

Суштина овог рада јесте да се установи у којој мери родитељи утичу, односно развијају код деце навике редовних физичких активности, које у великој мери позитивно утичу на целокупни раст и развој деце.

Према неким истраживањима, утврђено је да степен образовања родитеља, а нарочито мајке, у великој мери утиче на то да ли ће се дете у предшколском узрасту бавити физичким активностима. Из нашег истраживања та теза је, можемо рећи, потврђена, јер је већина испитаника била женског пола, такође, велика већина има завршену високу школу, или више образовање, а проценат деце која се баве физичким активностима је око две трећине од испитаника. Овакве позитивне навике преносе се личним примером родитеља на дете, тако да деца већ у најранијем узрасту живота стварају осећај потребе за бављењем физичким активностима, које ће им вероватно постати стална животна потреба и навика.

Сваки родитељ жели срећно, здраво и весело дете. Да би се дете развило у свестрану личност, неопходно је да се у слободно време бави физичким активностима. Битно је да дете научи да чита и пише, али је такође битно и да се дете развија у целини, да кроз игру, вежбу, има могућност да развија свој ум, да се опушта и да има правилан положај тела. Родитељи су важни за његов психофизички развој, нарочито да воде рачуна да дете довољно слободног времена проводи у физичким активностима, односно да изаберу активности које ће најбоље допринети побољшању здравља деце, повећати њихове моторичке способности, психолошко благостање, когнитивни развој, социјалну компетенцију и емоционалну зрелост.

2. Методологија истраживања

2.1. Проблем и предмет истраживања

Проблем истраживања односи се на значај утицаја родитеља на физичку активност деце. Већина научних студија истиче значај физичке активности на целокупан развој деце предшколског узраста. Због правилног организовања спортских активности деце у породици, где деца проводе значајан део одрастања, важно је сазнати у којој мери

родитељи доприносе физичким активностима деце. Због тога предмет овог истраживања је: Утврдити да ли родитељи у слободном времену позитивно утичу на подстицај деце на физичке активности.

2.2. Циљ и задаци истраживања

С обзиром на то да родитељи имају највећи утицај на целокупни развој деце на раном узрасту, битна су њихова мишљења и ставови. Од ставова и мишљења родитеља зависи и њихов утицај на децу. Из тог разлога битна су мишљења и ставови родитеља о утицају физичких активности на развој деце.

Циљ истраживања је установити да ли родитељи довољно подстичу децу на бављење физичким активностима.

На основу постављеног циља, дефинисани су следећи задаци истраживања:

1. Утврдити да ли родитељи сматрају да су физичке активности деце важне;
2. Утврдити да ли родитељи подстичу децу у слободном времену на физичке активности;
3. Утврдити да ли родитељи редовно воде децу на спортске активности;
4. Утврдити да ли родитељи проводе са децом довољно времена у физичким активностима.

2.3. Хипотезе истраживања

Општа хипотеза гласи: „Претпоставља се да родитељи сматрају да физичке активности позитивно утичу на раст и развој деце."

Дефинисане су следеће посебне хипотезе:

1. Претпоставља се да родитељи сматрају да су физичке активности деце важне;
2. Претпоставља се да родитељи својим примером подстичу децу у слободном времену на физичке активности;
3. Претпоставља се да родитељи редовно воде децу на спортске активности;
4. Претпоставља се да родитељи проводе са децом довољно времена у физичким активностима.

2.4. Узорак истраживања

Узорак истраживања чинило је 30 испитаника, а истраживање је реализовано у периоду од 13. децембра 2022. године до 26. децембра 2022. године, на територији града Кикинде, Зрењанина, Црвенке,

Куле и Новог Сада. За прикупљање података о родитељима, деци и о значају физичког васпитања на целокупни развој деце предшколског узраста, кориштен је Гугл анкетни упитник, конструисан за потребе овог истраживања. Упитник је намењен родитељима.

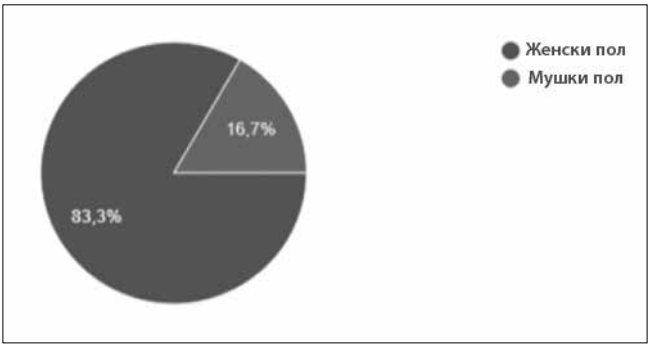
У истраживању је учествовало 30 испитаника, од тога је 25 женског пола и 5 испитаника мушког пола. Међу испитаницима који су учествовали у истраживању, 7 испитаника (23,3 %) има од 21 до 30 година, 12 испитаника (40 %) има од 31 до 40 година, а 11 (36,7 %) има 41 годину или више. Степен образовања испитанике је: 29 испитаника (96,7 %) има завршену високу школу или више, а свега 1 испитаник, односно (3,3 %) има завршену средњу школу.

У Табели 1. и на Графикону 1. приказани су подаци о полној структури испитаника.

Табела 1. Полна структура испитаника

Пол	**Фреквенција**	**Проценат**
Женски	25	83,3 %
Мушки	5	16,7 %
Укупно	30	100 %

Анализом података из Табеле 1. видимо да је од 30 испитаника који су попунили овај упитник, од тога 25 испитаника женског пола, а само 5 испитаника мушког пола.



Графикон 1. Полна структура испитаника

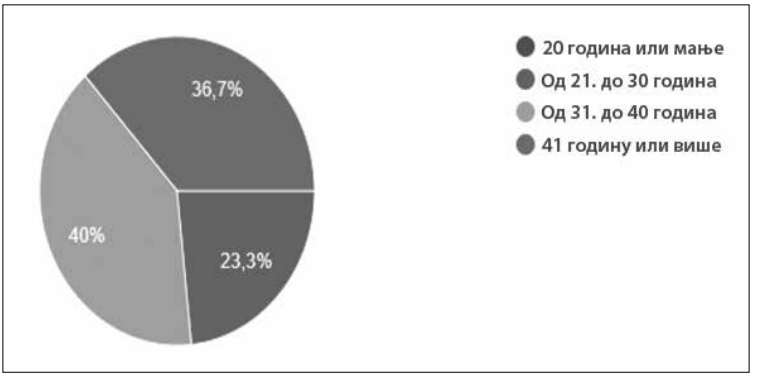
На Графикону 1. приказан је процентуално однос испитаника мушког и женског пола. Од 30 испитаника који су попунили анкетни упитник, 25 испитаника је женског пола, односно 83,3 % испитаника, а 5 испитаника је мушког пола, што чини 16,7 % укупног броја испитаника.

У Табели 2. и на Графикону 2. приказана је структура испитаника по годинама старости.

Табела 2. Структура испитаника по годинама старости

Године радног стажа	**Фреквенција**	**Проценат**
20 година или мање	0	0 %
од 21 до 30 година	7	23,3 %
од 31 до 40 година	12	40 %
41 годину или више	11	36,7 %
Укупно	30	100 %

Анализом Табеле 2. можемо видети да међу испитаницима који су учествовали у истраживању нема испитаника (0 %) који имају 20 година или мање, 7 испитаника (23,3 %) има од 21 до 30 година, 12 испитаника (40 %) има од 31 до 40 година, а више од 41 године има 11 испитаника, односно (36,7 %).



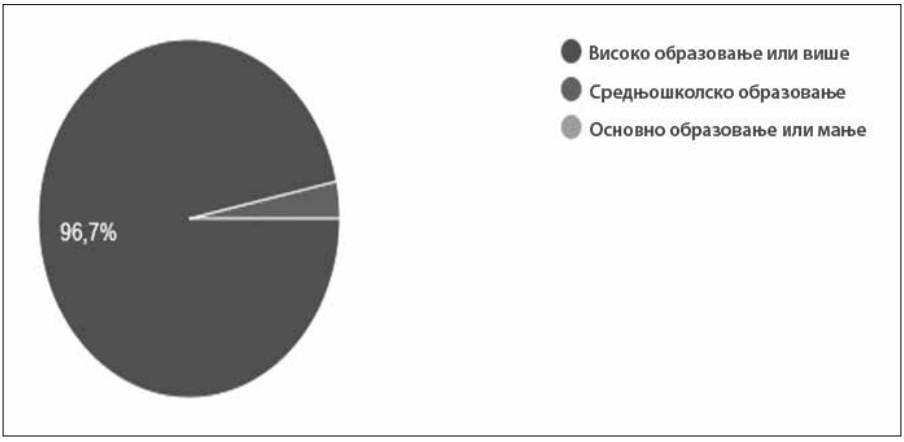
Графикон 2. Структура испитаника по старости

У Табели 3. и на Графикону 3. приказана је структура испитаника на основу степена образовања.

Табела 3. Структура испитаника на основу степена образовања

Степен образовања	**Фреквенција**	**Проценат**
Високо образовање или више	29	96,7 %
Средњошколско образовање	1	3,3 %
Основно образовање или мање	0	0 %
Укупно	30	100 %

У Табели 3. можемо видети да највећи број испитаника има високо образовање или више, а то је 29 испитаника, што чини (96,7 %), а свега 1 испитаник (3,3 %) има завршену средњу школу, док нема испитаника са основним образовањем или мање.



Графикон 3. Структура испитаника
на основу степена образовања

2.5. Технике и инструменти истраживања

У истраживању је коришћена метода теоријске анализе и дескриптивна метода. Метода теоријске анализе примењена је за теоријску основу истраживања, док је дескриптивна метода примењена за описивање педагошких појмова и за извођење закључака. За прикупљање података о искуству и мишљењу родитеља, одабрали смо анкетирање. За истраживање примењен је Гугл анкетни упитник, конструисан за потребе овог истраживања. Први део упитника односио се на опште податке испитаника (пол, године старости испитаника, ниво образовања испитаника итд.) и садржи 3 питања. Други део упитника садржи 9 питања затвореног типа, где су испитаници требали да се определе за један од понуђених одговора у складу са својим мишљењем и искуством.

3. Резултати истраживања

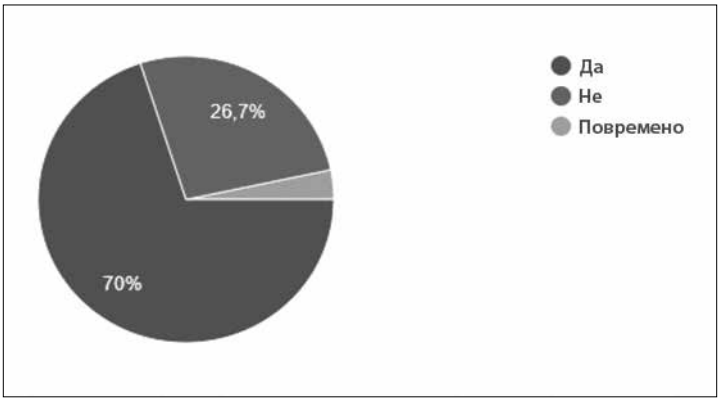
На основу анонимног анкетног упитника који су испитаници попуњавали, добијени подаци приказани су оним редом којим су постављана питања у упитнику.

У Табели 4. и на Графикону 4. приказани су одговори родитеља на питање: Да ли сте се некада активно бавили неким физичким активностима?

Табела 4. Одговори на питање: Да ли сте се некада активно бавили неким физичким активностима?

Понуђени одговори	**Фреквенција**	**Проценат**
Да	21	70 %
Не	8	26,7 %
Повремено	1	3,3 %
Укупно	30	100 %

Анализом Табеле 4. видимо да се од укупног броја испитаника, највећи број њих 21 (70 %), некада бавио неким физичким активностима, 8 испитаника није (26,7 %), а само 1 испитаник (3,3 %) повремено се бавио физичким активностима.

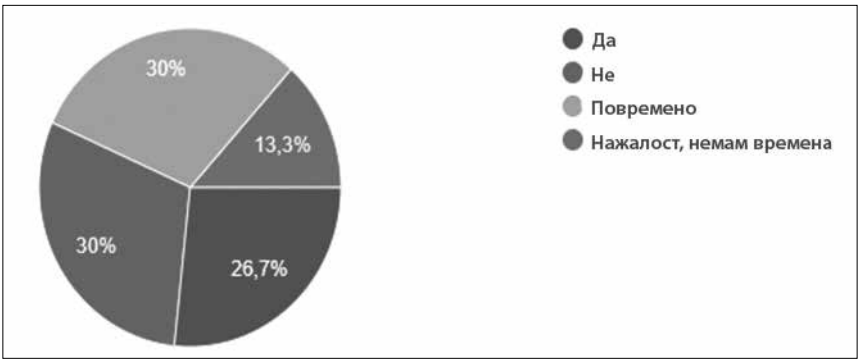


Графикон 4. Да ли сте се некада активно бавили неким физичким активностима?

У Табели 5. и на Графикону 5. приказани су одговори испитаника на питање: Да ли се тренутно у слободном времену бавите неким видом физичке активности?

Табела 5. Одговори на питање: Да ли се тренутно у слободном времену бавите неким видом физичке активности?

Понуђени одговори	**Фреквенција**	**Проценат**
Да	8	26,7 %
Не	9	30 %
Повремено	9	30 %
На жалост, немам времена	4	13,3 %
Укупно	30	100 %



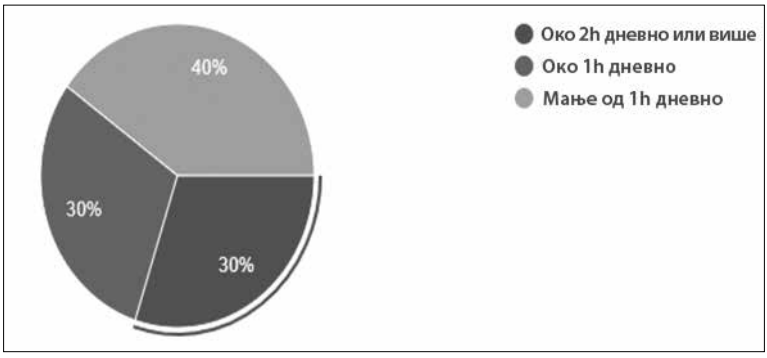
Графикон 5. Да ли се тренутно у слободном времену бавите неким видом физичке активности?

У Табели 5. и на Графикону 5. можемо видети да се од укупног броја испитаника, њих 8, што представља 26,7 % испитаника, и сада бави неким видом физичке активности, 9 испитаника, или 30 %, одговорило је не, повремено исто 9, или 30 % испитаника, а 4 или 13,3 % испитаника, одговорило је, да нажалост нема времена за физичке активности.

У Табели 6. и на Графикону 6. приказани су одговори испитаника на питање: Колико времена дневно проводите са дететом или децом у умереним физичким активностима?

Табела 6. Колико времена дневно проводите са дететом или децом у умереним физичким активностима

Одговори испитника	**Фреквенција**	**Проценат**
Око два пута дневно или више	9	30 %
Око једном дневно	9	30 %
Мање од једном дневно	12	40 %
Укупно	30	100 %



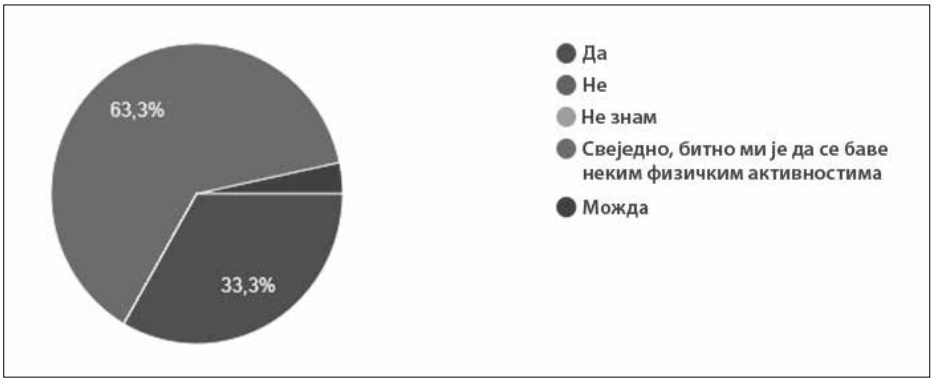
Графикон 6. Колико времена дневно проводите са дететом или децом у умереним физичким активностима?

Шесто питање у упитнику односило се на изјашњавање испитаника о томе колико времена дневно проводе са децом у умереним физичким активностима. На основу добијених резултата приказаних у Табели 6, види се да је исти број испитаника, њих 9, односно 30 % испитаника од укупног узорка, одговорило да једном дневно проводе са децом у физичким активностима, или око два пута или више, а највећи број испитаника, њих 12, односно 40 %, одговорило је да са децом проводе мање од једном дневно у умереним физичким активностима.

У Табели 7. и на Графикону 7. приказани су одговори испитаника на питање: Да ли сматрате да је за децу битније да време проводе на свежем ваздуху, или да буду укључена у рад спортско-рекреативних клубова?

Табела 7. Да ли сматрате да је за децу битније да време проводе на свежем ваздуху, или да буду укључена у рад спортско-рекреативних клубова?

Одговори испитника	**Фреквенција**	**Проценат**
Да	10	33,3 %
Не	0	0 %
Не знам	0	0 %
Свеједно, битно ми је да се баве неким физичким активностима	19	63,3 %
Можда	1	3,3 %
Укупно	30	99,9 %



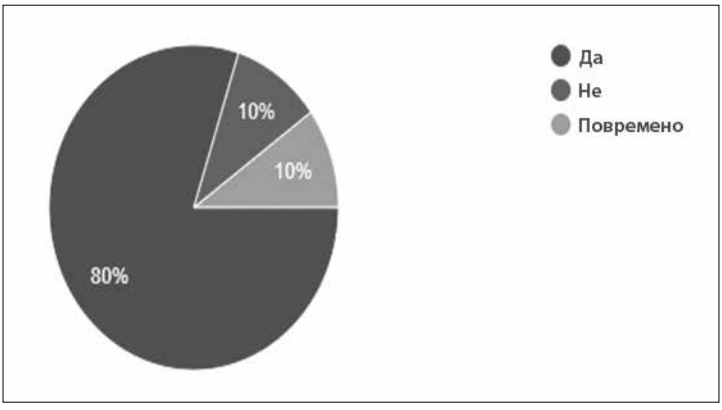
Графикон 7. Да ли сматрате да је за децу битније да време проводе на свежем ваздуху, или да буду укључена у рад спортско-рекреативних клубова?

Из Табеле 7. видимо да је већини родитеља најбитније да деца проводе време у физичким активностима, неважно је да ли су деца укључена у рад спортских клубова, или у неким другим активностима на отвореном ваздуху, то је потврдило 19 испитаника, или 63,3 % од укупног броја испитаника. 10 испитаника, или 33,3 %, сматра да је за децу битније да буду на свежем ваздуху, а свега 1 испитаник, или 3,3 %, одговорио је „можда".

У Табели 8. и на Графикону 8. приказани су одговори испитаника на питање: Да ли се ваше дете или деца баве организованим физичким активностима у клубовима, или рекреативним центрима?

Табела 8. Да ли се ваше дете или деца баве организованим физичким активностима у клубовима, или рекреативним центрима?

Одговори испитника	**Фреквенција**	**Проценат**
Да	24	80 %
Не	3	10 %
Повремено	3	10 %
Укупно	30	100 %



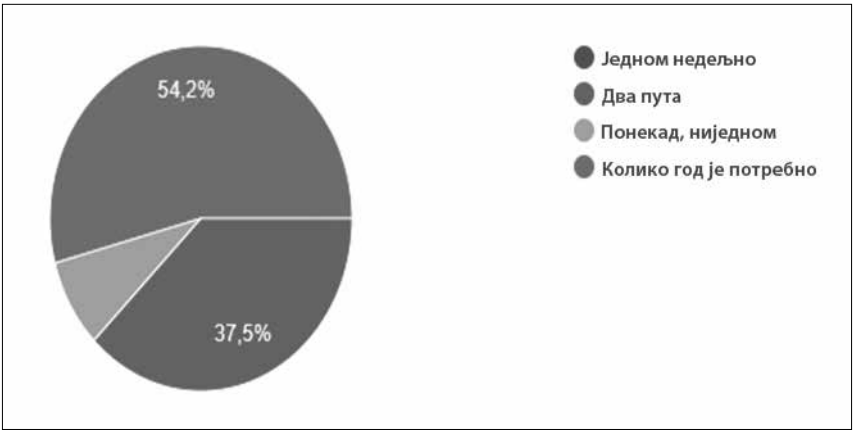
Графикон 8. Да ли се ваше дете или деца баве организованим физичким активностима у клубовима, или рекреативним центрима?

Анализом Табеле 8. видимо да се велика већина испитаника, њих 24, (80 %) определило да се деца баве организованим физичким активностима у клубовима или рекреативним центрима, 3 испитаника одговорило је „не", односно 10 %, а такође 3 (10 %) испитаника одговорило је „повремено".

У Табели 9. и на Графикону 9. приказани су одговори испитаника на питање: Колико често успевате недељно да одведете дете на тренинг?

Табела 9. Колико често успевате недељно да одведете дете на тренинг?

Одговори испитника	**Фреквенција**	**Проценат**
Једном недељно	0	0 %
Два пута недељно	9	37,5 %
Понекад ниједном	2	8,3 %
Колико год је потребно	13	54,2 %
Укупно	24	100 %



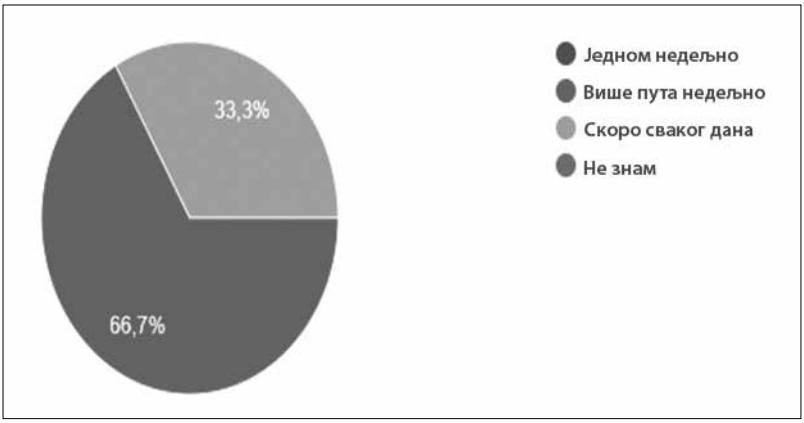
Графикон 9. Колико често успевате недељно да одведете дете на тренинг?

Прегледом Табеле 9. видимо да је већина испитаника (13) дала одговор да децу води на тренинг колико често је то потребно, 9 испитаника два пута недељно и 2 испитаника дала су одговор: понекад, ниједном. Анализром Графикона 9. добили смо следеће проценте: кад год је потребно 54,2 %, два пута недељно 37,5 % и понекад, ниједном 8,3 %.

У Табели 10. и на Графикону 10. приказани су одговори испитаника на питање: Колико пута недељно је довољно, по Вашем мишљењу, да се дете бави неким физичким активностима у трајању од 30 минута до сат времена?

Табела 10. Колико пута недељно је довољно, по Вашем мишљењу, да се дете бави неким физичким активностима у трајању од 30 минута до сат времена?

Понуђени одговори	**Фреквенција**	**Проценат**
Једном недељно	0	0 %
Више пута недељно	20	66,7 %
Скоро сваког дана	10	33,3 %
Не знам	0	0 %
Укупно	30	100 %



Графикон 10. Колико пута недељно је довољно, по Вашем мишљењу, да се дете бави неким физичким активностима у трајању од 30 минута до сат времена?

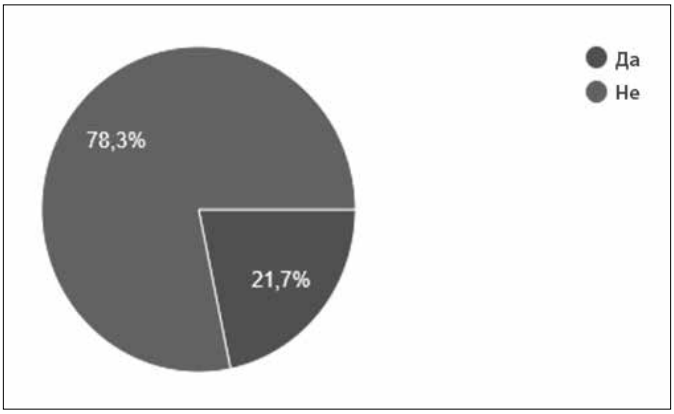
У Табели 10. видимо да две трећине испитаника сматра, њих 20, да деца треба више пута недељно да се баве физичким активностима у трајању од 30 минута до сат времена, а 10 испитаника да треба скоро сваког дана. На Графикону 10. видимо да већи део испитаника, њих 66,7 %, сматра да деца треба више пута недељно да се баве физичким активностима, а 33,3 % испитаника сматра да је потребно скоро сваког дана да се деца баве физичким активностима у трајању од 30 минута до сат времена.

У Табели 11. и на Графикону 11. приказани су резултати одговора испитаника на питање: Да ли се Ваше дете у слободном времену бави истим спортом којим сте се и Ви бавили? На ово питање од-

говарали су само родитељи који су се некада активно бавили неким спортом, од укупног броја испитаника, њих 23.

Табела 11. Да ли се Ваше дете у слободном времену бави истим спортом којим сте се и Ви бавили?

Понуђени одговори	**Фреквенција**	**Проценат**
Да	5	21,7 %
Не	18	78,3 %
Укупно	23	100 %



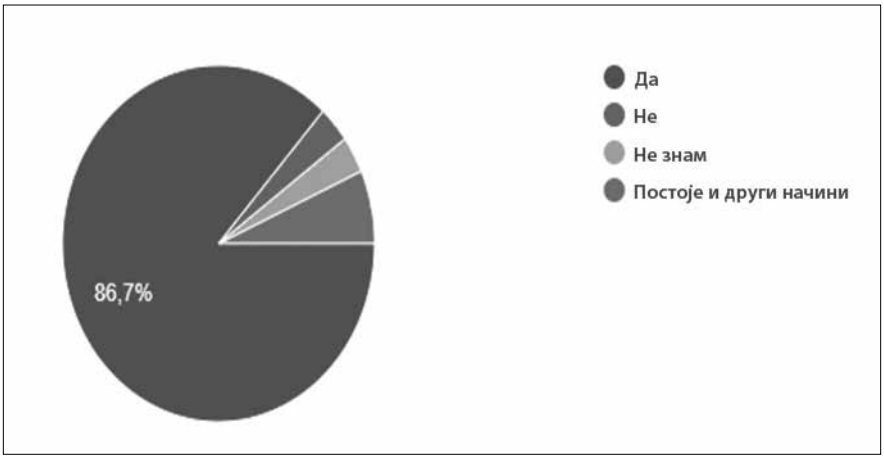
Графикон 11. Да ли се Ваше дете у слободном времену бави истим спортом којим сте се и Ви бавили?

Анализом Табеле 11. можемо да приметимо да се деца великог броја испитаника, који су се некада активно бавили спортом, не баве истим спортом као родитељи, чак 18 деце од 23 испитаника, односно 5 деце од 23 испитаника. Графикон 11. даје следеће проценте: 78,3 % деце се не бави истим спортом као и родитељ, а 21,7 % деце од 23 испитаника бави се истим спортом као и родитељ.

У Табели 12. и на Графикону 12. приказани су одговори родитеља на питање: Да ли сматрате да је време проведено у физичким активностима са децом корисно за родитеље за упознавање дечјих особина личности?

Табела 12. Да ли сматрате да је време проведено у физичким активностима са децом корисно за родитеље за упознавање дечјих особина личности?

Понуђени одговори	**Фреквенција**	**Проценат**
Да	26	86,7 %
Не	1	3,3 %
Не знам	1	3,3 %
Постоје и други начини	2	6,7 %
Укупно	30	100 %



Графикон 12. Да ли сматрате да је време проведено у физичким активностима са децом корисно за родитеље за упознавање дечјих особина личности?

Прегледом Табеле 12. видимо да већина испитаника, њих 26, сматра да је време проведено у физичким активностима са децом корисно за упознавање дечјих особина личности, док је 1 испитаник дао одговор „не“, „не знам“, такође 1 испитаник, а 2 испитаника сматрају да постоје и други начини. На Графикону 12. то је представљено у следећим процентима: 86,7 % испитаника потврдило је са „да“ да је време проведено у физичким активностима са децом корисно за упознавање дечјих особина личности, „не“ одговорило је 3,3 %, одговор „не знам“ дало је, такође 3,3 % испитаника, а 6,7 % испитаника сматра да постоје и други начини.

4. Дискусија

Основни циљ истраживања био је да се утврди да ли родитељи сматрају да физичке активности позитивно утичу на раст и развој деце. У оквиру завршног разматрања следи преглед односа добијених резултата и постављених хипотеза: На основу анализе добијених резултата кроз одговоре испитаника, може се констатовати да се деца већине испитаника баве неким физичким активностима, било у неким клубовима или рекреативним центрима, стога се може донети закључак да се општа хипотеза прихвата. То се може потврдити на основу одговора родитеља на питање: „Колико пута недељно је довољно, по Вашем мишљењу, да се дете бави неким физичким активностима у трајању од 30 минута до сат времена?", испитаници су одговорили: више пута недељно 20 (66,7 %) и скоро сваког дана 10 (33,3 %).

Хипотеза Х1, која гласи: „Родитељи сматрају да су физичке активности деце важне", прихвата се, јер на основу добијених одговора на питање: Да ли сматрате, да је за децу битније да време проводе на свежем ваздуху, или да буду укључена у рад спортско-рекреативних клубова?, већина испитаника, 19 (63,3 %), одговорила је са: свеједно, битно ми је да се деца баве физичким активностима.

На основу добијених резултата и постављене хипотезе Х2, која гласи: „Родитељи подстичу децу у слободном времену на физичке активности", прихвата се, јер на основу одговора испитаника на питање: „Да ли се ваше дете или деца баве организованим физичким активностима у клубовима или рекреативним центрима?", 20 или 80 % испитаника одговорило је потврдно.

Хипотеза Х3, која гласи: „Родитељи редовно воде децу на спортске активности", потврђена је, јер је анализом упитника утврђено да највећи број родитеља деце, која се баве неким организованим спортским активностима, 13 (54,2 %) испитаника води децу на организоване тренинге, колико год је потребно, а 9 испитаника, или 37,5 %, чини то два пута недељно.

Хипотеза Х4, која гласи: „Родитељи проводе са децом довољно времена у физичким активностима", прихвата се, јер на основу добијених резултата анкете, 9 (30 %) испитаника одговорило је да са децом дневно проводи више од два пута у умереним физичким активностима, такође 9 (30%) испитаника одговорило је око једном дневно, што чини укупно 60 % од укупног броја испитаника.

Физички развој деце предшколског узраста представља окосницу њиховог свеукупног развоја. Физичке активности деце предшколског узраста подразумевају активности којима се задовољавају основне потребе деце за покретом, истраживањем сопствених

потенцијала и могућности околине. Такође, оно представља сегмент опште зрелости деце за полазак у школу.

5. Закључна разматрања

Детињство је, по мишљењу већине аутора, најзначајнији период дететовог живота. Навике које се формирају у раном детињству остају за цео живот. Најутицајније фигуре у дететовом животу су његови родитељи. Они су најодговорнији за формирање навика у свакодневним животним активностима, било да им организују разне игре, излете на отвореном, или их одводе на организоване физичке активности. Деца која су физички активна ређе обољевају од разних инфекција, болести срца, дијабетеса и гојазности. Родитељи својим личним примером и степеном укључености у поједине физичке активности, директно утичу на формирање дечјих ставова о физичким активностима и то веома утиче на степен интересовања и вољу деце да се у њих укључују. Савремен начин живота не дозвољава довољно простора за слободним временом, како родитеља, тако и деце. Док су родитељи на послу, деца су у целодневним боравцима, већином у затвореном простору, али из овог истраживања можемо да закључимо да су родитељи веома вољни да укључују децу, да их одводе на разне спортске активности, а такође су свесни значаја физичког васпитања за свеобухватни развој и опште здравље деце.

Деца су по природи живахна, радознала, воле да се крећу, да истражују и да се играју, па у складу са тим родитељи треба да организују и планирају дечје активности. Физички развој уско је повезан са осталим аспектима развоја и у томе се огледа велика улога родитеља. Важно је код деце развијати позитиван однос према вежбању, као и љубав према спорту, јер здраве навике које се стекну у том узрасту остају за цео живот. Деци треба омогућити спонтано и природно изражавање које се огледа у слободи кретања, а кретање је неопходно за сваки организам.

Родитељи би требало деци да буду подршка, подстицај и пример за укључивање у разне активности сходно својим развојним могућностима. Веома је битно да родитељи не постављају деци превелике захтеве и циљеве, који су за дететов узраст недостижни, јер тада дете неће остварити добре резултате. Не само да ће добри резултати изостати, већ ће се код деце јављати отпор према вежбању и негативно ће се одразити на његово самопоуздање. Битно је дете подстицати, усмеравати умерено и на прави начин како би резултати били такви да целисходно утичу на психофизички развој детета и да те навике постану његова стална животна потреба.

ЛИТЕРАТУРА

Берар, М. (2009). *Телесни развој и здравствено васпитање.* Сомбор: Педагошки факултет.

Blair, S. N., Clark, D. B., & Cureton, K. J. (1989). Exercise and fitness in childhood: Implications for a lifetime of health. In C.V. Gisolfi & D.L. Lamb (Eds.). *Perspectives inexercise science and sports medicine*, Vol 2. Youth, exercise and sport (pp. 401–430). Indianapolis: Benchmark Press.

Cheatum, B. A. & Hammond, A. A. (2000). *Physical activities for improving children's learning and behavior: a guide to sensory motor development*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Џиновић-Којић, Д. (2002). *Физичко васпитање предшколског детета.* Београд: Типограф.

Ђорђић, В. и Бала, Г. (2006). *Физичка активност деце предшколског узраста*. У Г. Бала (Ед.), Физичка активност девојчица и дечака предшколског узраста, (57–61). Нови Сад: Факултет физичке културе.

Кларин, М. (2017). *Психологија дјечје игре.* Задар: Свеучилиште у Задру.

Пијаже, Ж., Инхелдер, Б. (1990). *Психологија детета*. Нови Сад: Издавачка књижарница Зорана Стојановића; Сремски Карловци и Добра вест.

Valerija Rodić

PARENTS AND CHILDREN'S PHYSICAL ACTIVITY

ABSTRACT: At the earliest age, children learn through modeling, or by mimicking their surroundings, primarily the people around them. The closest ones are their parents and they are the ones who influence the formation of attitudes of their children and their behaviour. The types of attitudes and habits the children will develop are greatly influenced by various factors and influences present in the early childhood period. That is why it is very important to help children form positive attitudes towards health, healthy life habits, nutrition and physical activity.

This research was aimed at exploring the attitudes of parents towards the importance of physical education, their influencing the formation of children's attitudes by personal example, as well as exploring the extent to which parents encourage their children to participate in organized physical activities and whether they dedicate enough of their free time to physical activities with their children. Using a questionnaire distributed to parents, we wanted to determine how important parents believe physical activities are for a child's development, to find out whether they had been physically active at a previous period of their life, and whether they currently engage in physical activities in their spare time. In addition, we wanted to use this questionnaire to determine the extent to which parents are willing and able to take their children to sports clubs or recreational centers to get engaged in organized physical activities.

The research results revealed that parents are aware of the importance of physical activities for the children's health, that they try to set a good example within the limited time everyday responsibilities allow them, and to influence their children to develop positive attitudes towards healthy life habits. The parents included in this research

believe regular children's participation in organized physical activities to be very important, they personally take their children regularly to these activities, and they are aware that in this way children develop work habits and consistency needed for being physically active in later years.

KEY WORDS: parent, physical activity, children, healthy habits, development