



Fizičko vaspitanje u mlađem školskom uzrastu



prof. dr Dušan Mitić

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja



**Deca imaju pravo na fizičku
aktivnost i radost življenja**

Povelja Ujedinjenih nacija

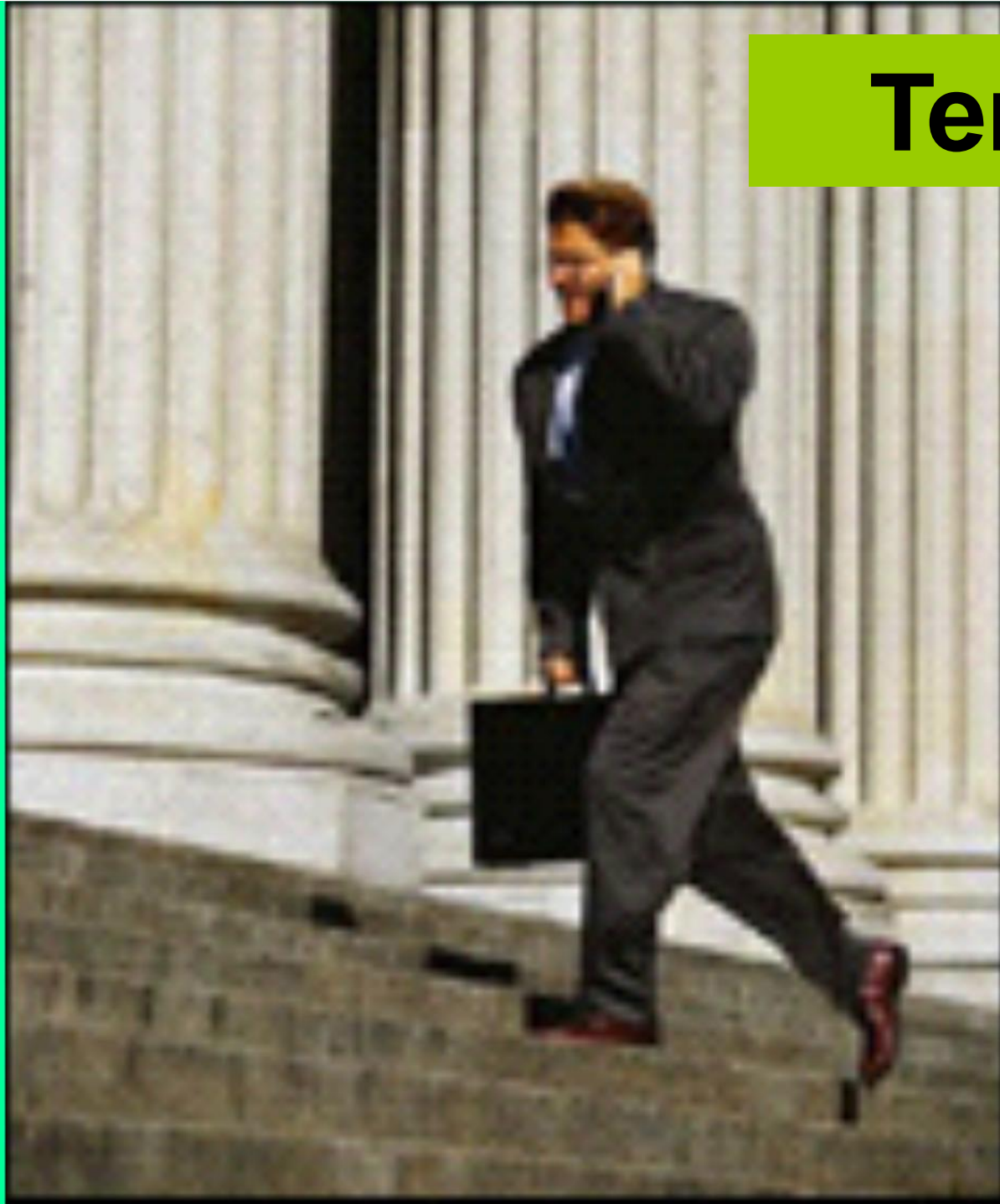
**A mi, kao profesori fizi ke
kulture, imamo profesionalnu i
li nu obavezu da inspirišemo,
obu avamo i podsti emo
najmla e na fizi ku aktivnost.**



Tempo



Tempo



2/22/2016



Tempo



Communication – Administration

2/22/2010

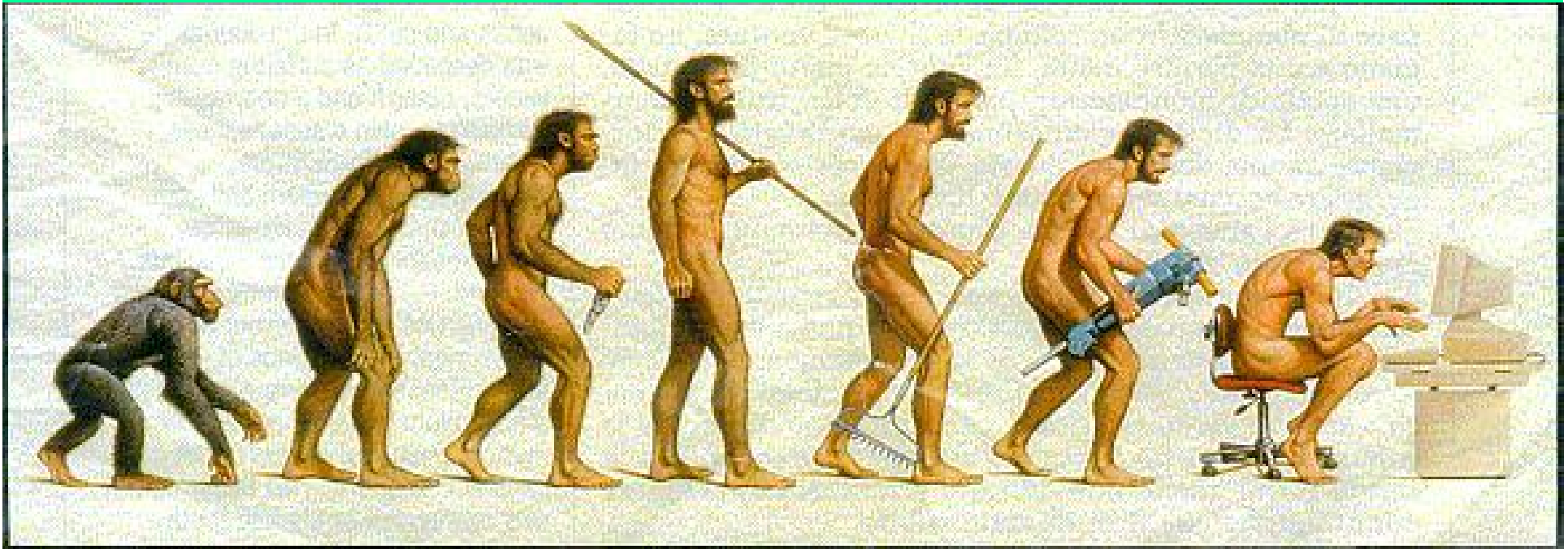
Dostupan u svakom trenutku



Populacija se pove a va



Progress?!?



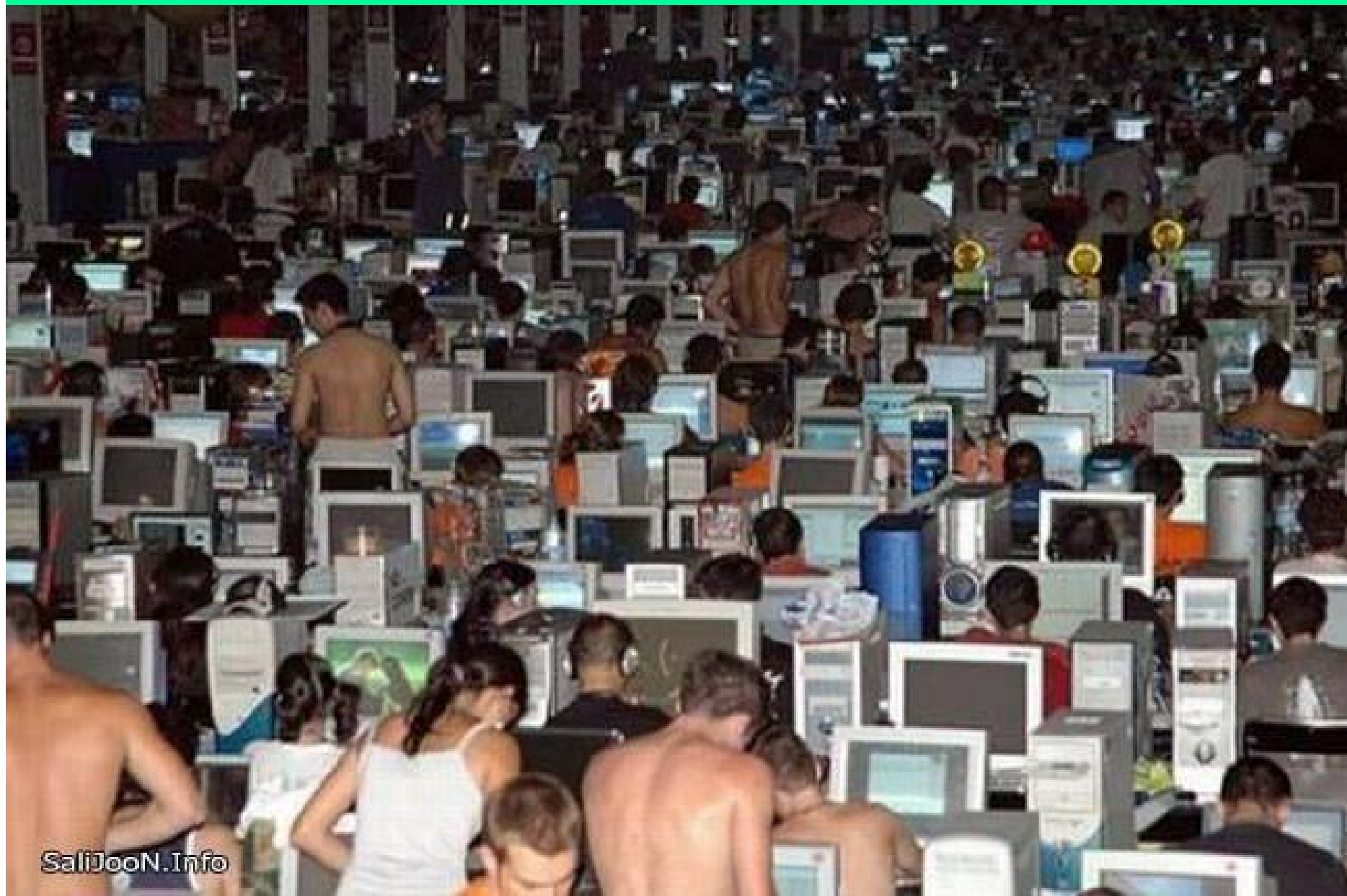


Biznis

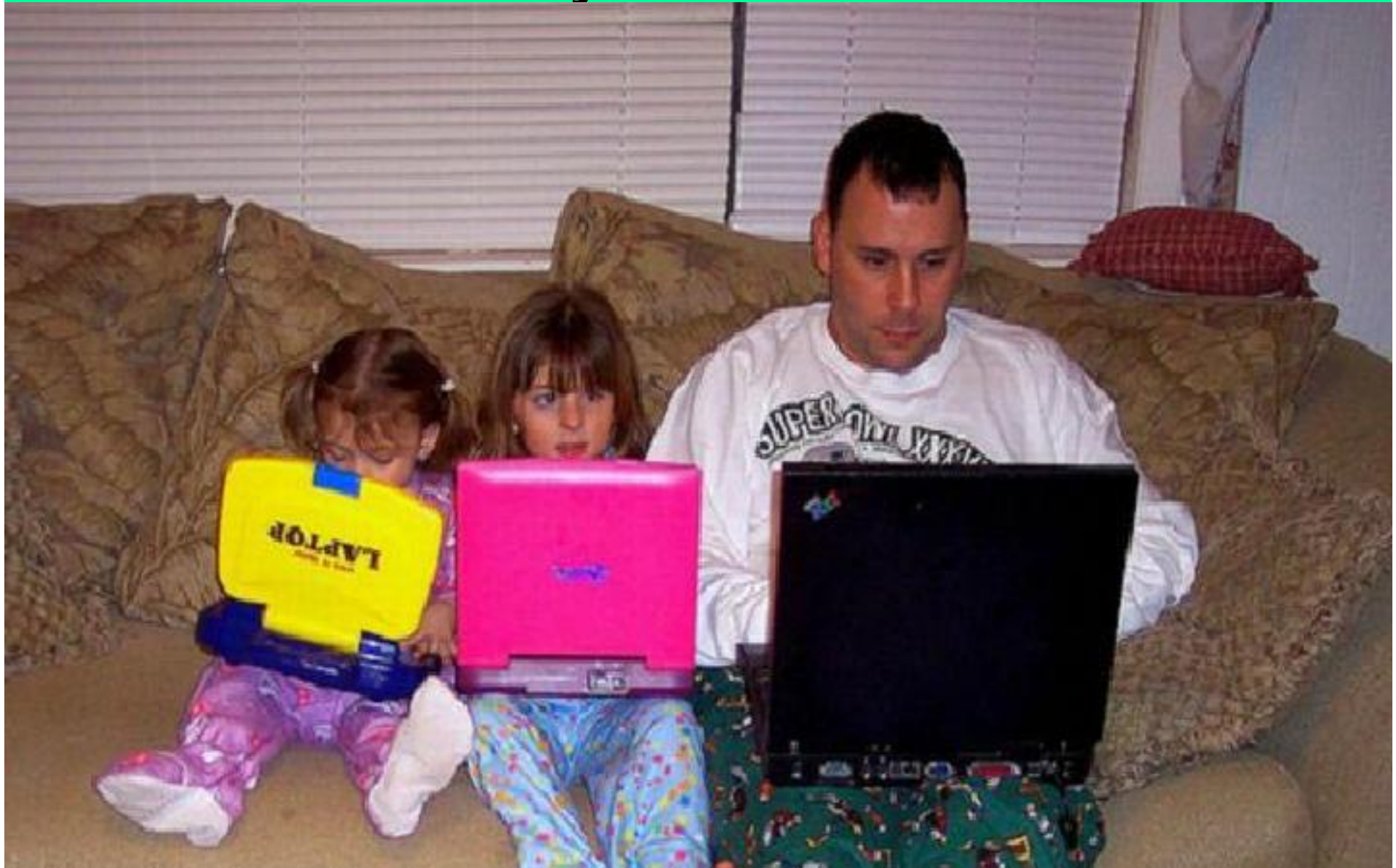


Obaveze

Zabava ???



Family in Network



Gde je centralni problem

Možda ispod kape

Oppression



Svest - navika





Koristimo pokretne stepenice ak i na promociji fizi ke aktivnosti



Voda
Vatra
vetar

VIŠI NO ANGAŽOVANJE

95%

1850

5%

Drugi izvori energije

Vodena para

Nafta 1%

Benzin

Dizel

gas

Struja

1950

99%

0.5%

1980

99.5%

Atomska

Sunčeva

Plima

Bio-gas

GOJAZNOST

СВАКО ЧЕТВРТО ДЕТЕ У АМЕРИЦИ ПАТИ ОД ВИШКА КИЛОГРАМА

Гојазност као „темпирна бомба”

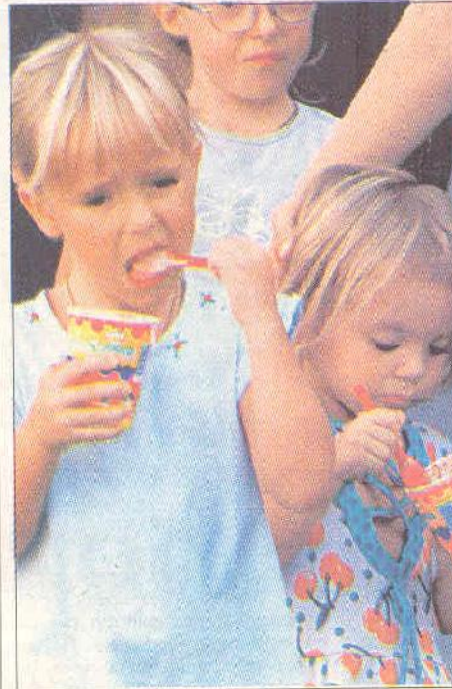
Дебљина, повишени крвни притисак и концентрација холестерола угрожавају децу већ у школском узрасту. – Лични пример родитеља

Већина школске деце има здравствене проблеме и функционалне промене које у будућности могу бити узрок кардиоваскуларних обољења и дијабетеса, сматрају амерички стручњаци. Студија коју су спровели стручњаци са Универзитета Северна Каролина је показала да модеран начин живота који води данашња омладина може бити узрок нарушеног здравственог стања у каснијем животном добу. У комбинацији са стресовима којима су деца изложена већ од школске клупе, гојазност прети да ће остати најзначајнији угрожавајући фактор по здравље популације.

Велики број деце већ у школском узрасту показује увелико знакове гојазности и уз то малишани имају повишен крвни притисак и концентрацију холестерола што све заједно представља факторе ризика за атеросклерозу, срчани и моздани инфаркт као и шећерну болест.

На недавно одржаном састанку Асоцијације америчких кардиолога као упозорење представљени су докази на које се начине нездрава храна пропaгира међу децом. Деција гојазност је означена као најопаснија претња по здравље будућих становника запада.

У истраживању је било обухваћено више од 3000 ученика старих



СЛАДОЛЕД – ОМИЉЕНА ПОСЛАСТИЦА

од осам до 17 година и то углавном из руралних области где се претпоставља да су услови здравији. Тестирање је укључило контролу крвног притиска, тест оптерећења

глюкозом и концентрације холестерола у крви.

Резултати истраживања су показали да чак 42 одсто испитаника има проблеме због повишења концентрације лошег холестерола у крви док је свако четврто дете гојазно. Висок ниво ишеулина у крви који указује да се организам тешко бори са угљеним хидратима је измерен код 16 одсто испитаника. Повишен крвни притисак се јавља у мањем броју случајева и среће се код око осам одсто деце. Свако осмо дете има присутно више од три ризико- фактора за појаву кардиоваскуларних болести.

Професор Доана Харел која је водила истраживање сматра да је ситуација забрињавајућа и упозорава да, уколико се ништа не предузме, прети опасност да велики број ове деце ускоро оболи од тип 2 дијабетеса и срчаних болести. Кључ за решење

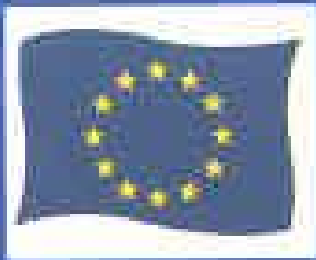
овог проблема лежи у превенцији јер једном када дође до гојазности веома је тешко да се процес окрене у супротном смеру.

Стручњаци стално упозоравају да исхрана деце садржи више масноћа, шећера и соли него што је препоручено. Већ у узрасту од две године малишани уносе и до 20 одсто више калорија него што им је потребно. Гојазност међу децом свих старосних доба расте, а то је практично темпирна бомба која може да експлодира у блиској будућности.

У програм борбе против гојазности треба да буду укључени произвођачи хране који би могли да користе рецепте са смањеном количином масноћа, соли и шећера. Посебну пажњу треба посветити начинима рекламирања здраве хране како би се привукао што већи број малишана. С обзиром да деца много времена проводе и пред малим екранима требало би да њихови јунаци буду здрави и да се здраво хране.

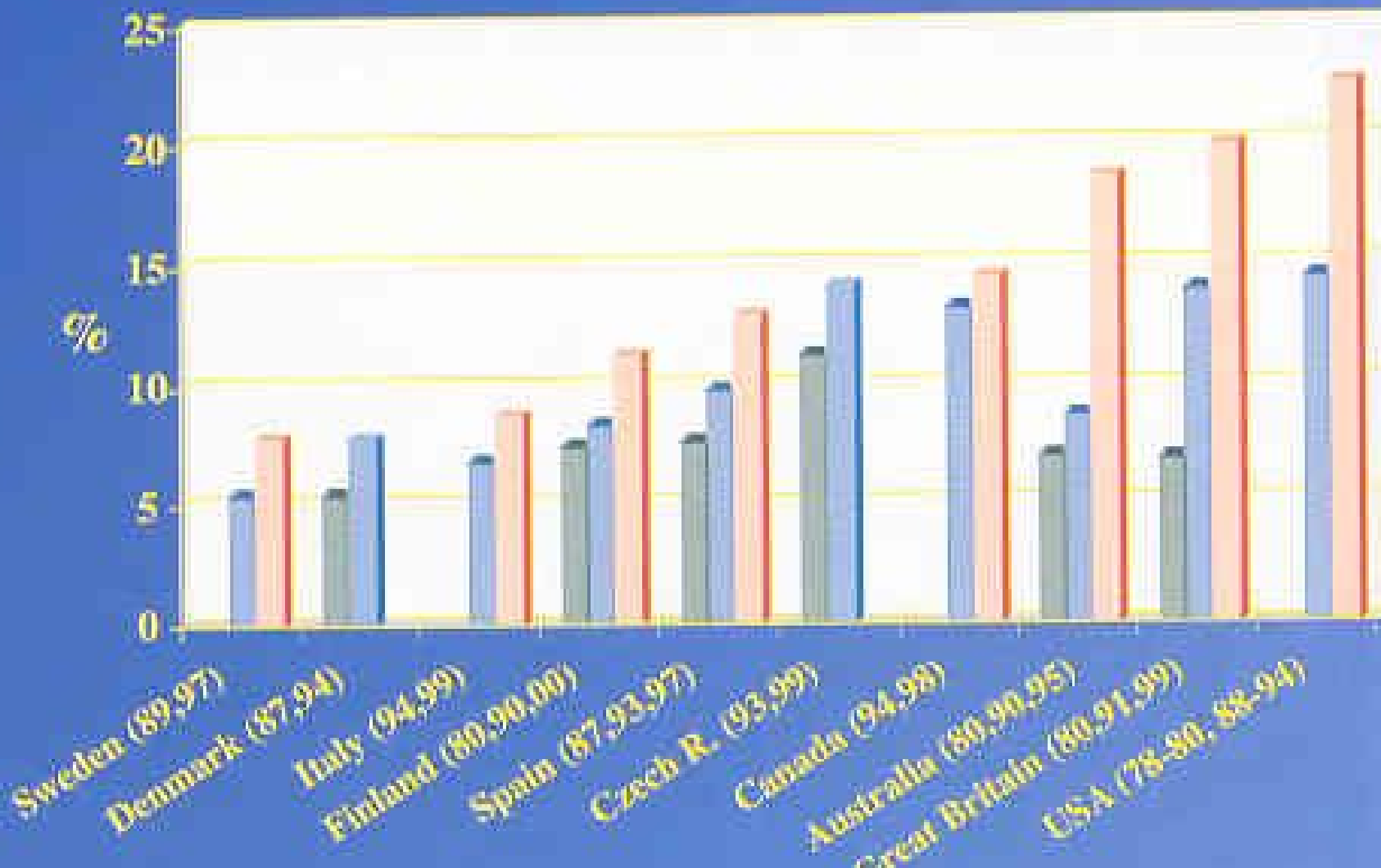
Програм едукације када је исхрана у питању би требало да обухвати сву децу предшколског и школског узраста као и њихове родитеље који треба личним примерима да покажу како треба да се води брига о сопственом здрављу.

Ј. Марковић



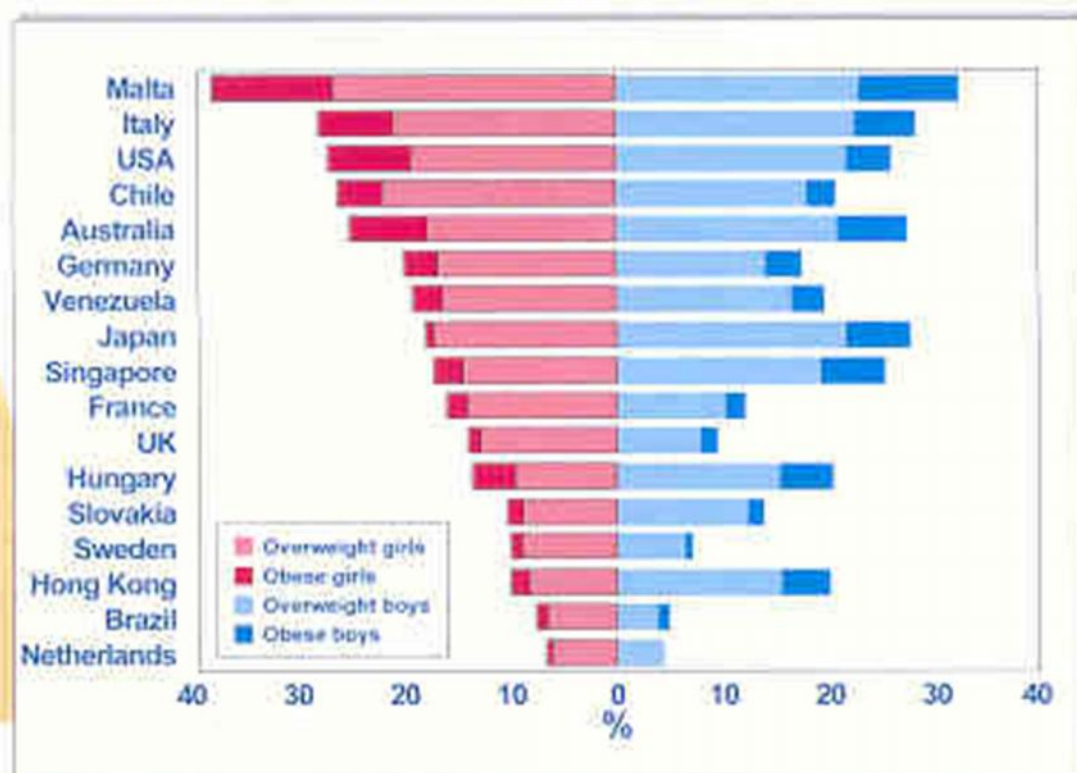
Obesity Trends

(population > 15 years with BMI > 30, in %)
(source: OECD 2001)



Prevalence of obesity and excess weight in boys and girls aged 10 years

The table shows the alarming situation of obesity in children. This pathology has assumed all the hallmarks of an epidemic, and is afflicting the countries with the highest income



De ja gojaznost

- Prepoznatljivi simbol modernog na ina života
- Epidemija gojaznosti je nastala kao logi na posledica stila života u kojem se ponašamo kao **POTROŠA I ZDRAVLJA**



osoba koja nema redovnu fizičku aktivnost povećava rizik od:

1. Hroničnih srčanih oboljenja za 1,5 do 2 puta
2. Infarkta miokarda 2 puta
3. pojava dijabetesis za 20 – 60%
4. pojava gojaznosti 2 puta veća
5. Hipertenzija za 30 %
6. Rak debelog creva za 40 - 50%
7. Osteoporoze za 30 -50%
8. Aerobni kapacitet brže opada za 50% brže
9. Gubljenje samostalnosti godina ranije za 10 – 20

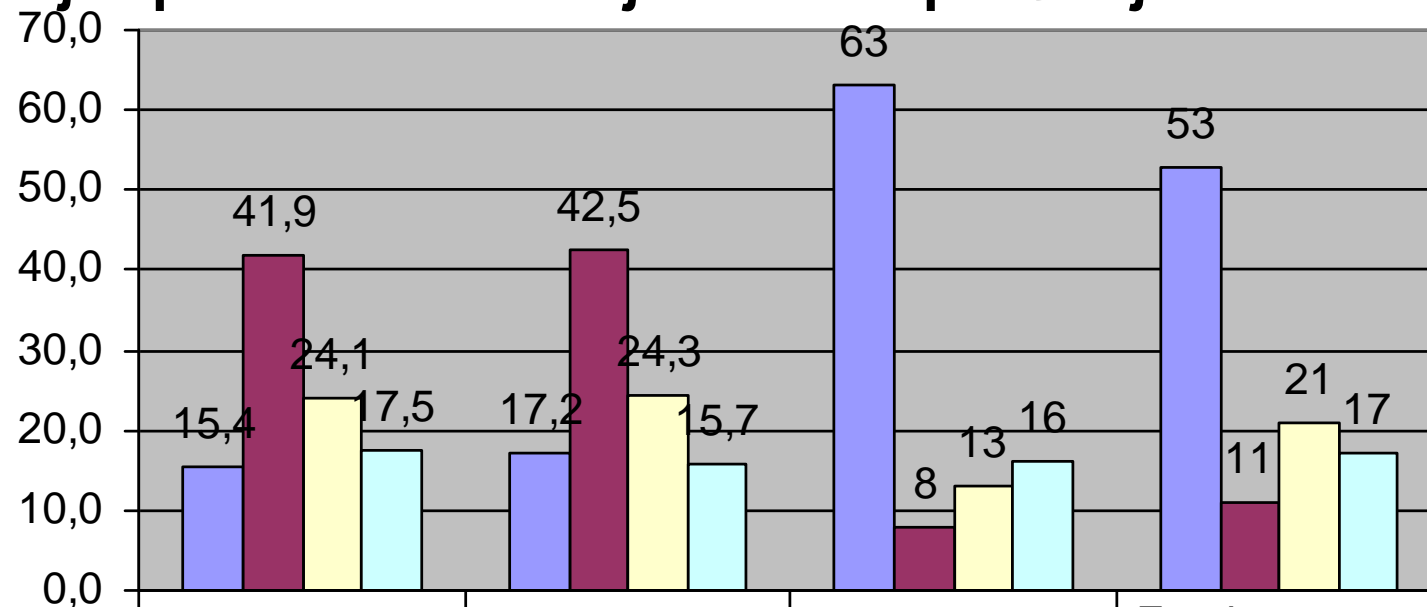
Vuori Ilka 2007.

Vode i faktori rizika za nastanak hroničnih nezaraznih oboljenja su

- Pušenje 33.6%
- Hipertenzija 46.5%,
- Svakodnevno ili povremeno konzumiranje alkohola 40.3%,
- Gojaznost 18.3% i
- **Fizička neaktivnost 67.7%**

Instituta za javno zdravlje Srbije „Dr Milan Jovanović -Batut“
o prevalenciji faktora rizika kod stanovništva Republike
Srbije za 2006.

Bavljenje sportom i rekreacijom u Evropi i Srbiji



	FSFV 2003 (3115 isp)	FSFV 2006 (3710 isp)	Cesid 2008 (1598 isp)	Eurobarometer 2004 (oko 22000 isp)
■ nikada	15,4	17,2	63	53
■ ponekad	41,9	42,5	8	11
■ 1 do 2 puta nedeljno	24,1	24,3	13	21
■ 3 do 4 puta nedeljno	17,5	15,7	16	17

Li ni režim života i životni stil imaju

50% važnosti za zdravstveni status, dok drugu polovinu čine

- **ekološki uslovi sa 21%,**
- **genetički faktori 21%,**
- **a lekarska brigada utiče sa skromnih 8%**

Hrška, 1990

Populacija dece i omladine



Pohađanje redovne nastave fizičkog vaspitanja i aktivno učestvovanje u njoj glavni je faktor u formiranju pozitivnog odnosa mladih prema redovnom vežbanju i bavljenju sportsko-rekreativnim aktivnostima od čega direktno zavisi zdravstveni status mladih.

(Salis, J McKenzie, T 1991, 1997, Kraut et al., 2003, Telama et.al., 2005, Buckworth, J. 2001)

Udruženje kardiologa Amerike (AHA, American Heart Association) u saradnji sa Udruženjem za prevenciju kardiovaskularnih bolesti kod mladih 2006

deca i adolescenti treba da upražnjavaju najmanje 60 minuta umerene fizičke aktivnosti većinu dana u nedelji, po mogućstvu svakog dana.

150 minuta nedeljno djaci u nižim razredima osnovnih škola

225 minuta nedeljno (pet dana u nedelji) u višim razredima osnovnih škola i u srednjim školama organizovano, dozirano i kontrolisano bave fizičkom aktivnošću.

INTERESOVANJA

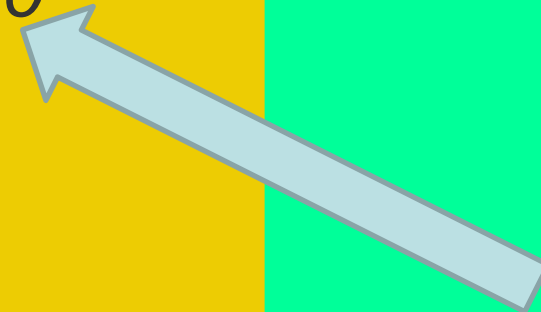
- Druženje
- Putovanje
- Bavljenje sportsko-rekreativnim aktivnostima



**ANTROPLOŠKA
KONSTANTA
MLADOSTI**

Olimpijske školske igre na pet nivoa

I nivo u školi	350.000
II nivo na opštini	
III nivo okruga	
IV nivo izmedju okruga	
V Republi ki nivo	4 – 5.000

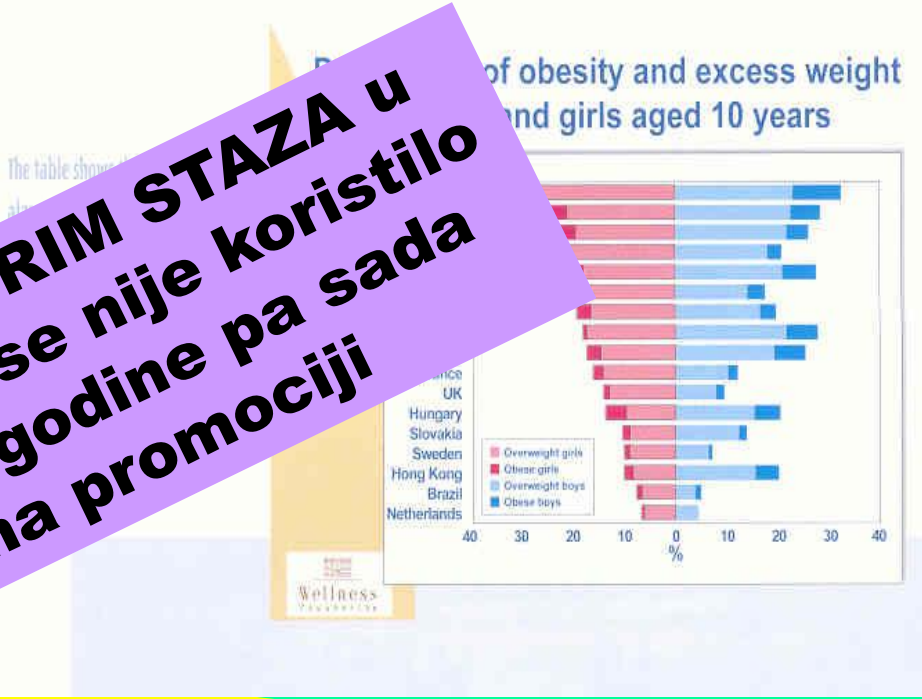


Kategorije	2008 / 2009	2009 / 2010	2010 / 2011	2011 / 2012
Učenici od I - IV razreda OŠ	1. 9. 1998. i mlađi	1. 9. 1999. i mlađi	1. 9. 2000. i mlađi	1. 9. 2001. i mlađi
Učenici od V - VI razreda OŠ	1. 9. 1996. i mlađi	1. 9. 1997. i mlađi	1. 9. 1998. i mlađi	1. 9. 1999. i mlađi
Učenici od VII - VIII razreda OŠ	1. 9. 1994. i mlađi	1. 9. 1995. i mlađi	1. 9. 1996. i mlađi	1. 9. 1997. i mlađi
Učenici od I - II razreda SŠ	1. 9. 1992. i mlađi	1. 9. 1993. i mlađi	1. 9. 1994. i mlađi	1. 9. 1995. i mlađi
Učenici od I - IV razreda SŠ	1. 9. 1990. i mlađi	1. 9. 1991. i mlađi	1. 9. 1992. i mlađi	1. 9. 1993. i mlađi

Zemlja sporta

- Raste broj medalja
- Rastu o ekivanja
- Profesionalni

od 45 novih TRIM STAZA u
Vojvodini 1/3 se nije koristilo
u prve dve godine pa sada
rade na promociji



80% uč... nika ima deformitete
kojih ne bi bilo da imaju
redovnu fizičku aktivnost

Zamke sporta

- *Sport prepoznaje samo talentovane*
- *Sport je zainteresovan samo za talentovane*
- *Mediji podržavaju samo najbolje*
- *Većina dece gubi interesovanje za sport, odnosno za fizičku aktivnost*



Sport pomaže

- Rast
- Razvoj
- Samopotvrđivanje
- Socijalizacija
- Odrastanje
- Vaspitanje
- Smanjuje agresivnost
- Negovanje navike redovnog vežbanja



**Pove anje
interesovanja
za fizi ke
aktivnosti**



???

**da li zdravstveni problemi
potomstva, koji će biti posledica
nedovoljne aktivnosti i motoričkog
deficita,
imaju veći značaj od pedagoškog
principa vezanog za nastavnika
razredne nastave.**

Brettschneider i Brandl-Bredenbeck.
(, 2008)

„Odgovornost za kvalitet obrazovanja ne snose samo nastavnici, ve i svi ostali zainteresovani akteri (roditelji i lokalna zajednica)“,

Niz problema u fizi kom vaspitanju i u školskom sportu može se rešiti na nivou škole, a odre eni problemi samo na nacionalnom nivou

Umesto da se povećava broj škola sa nastavom fizičkog vaspitanja kao predmetne, indirektno ovim dopisom školama je **ONEMOGU** **ENA** **ORGANIZACIJA PREDMETNE NASTAVE FIZIČKOG VASPITANJA U NIŽIM RAZREDIMA, IME SE DECI NE OBEZBEĐUJE KVALITETNA FIZIČKA I SPORTSKA AKTIVNOST I DIREKTNO UGROŽAVA NJIHOV PRAVILAN RAST I PRAVOVREMENI RAZVOJ PSIHOMOTORIČKIH SPOSOBNOSTI.**

Može se konstatovati, kada je reč o nastavi fizičkog vaspitanja, da osim deklarativnog, u **centar interesovanja škola i institucija odgovornih za obrazovni sistem nisu uzete u obzir karakteristike razvojnih faza deteta, njegovu potrebu za fizičkim vežbanjem u okviru adekvatnog programa fizičkog vaspitanja kojim se obezbeđuje integralni razvoj ličnosti u sferama: kognitivni, afektivni i motorički.**

**Rezultati ukazuju da je jedan od glavnih
inilaca u formiranju pozitivnog odnosa
mladih prema fizi kom vežbanju, nastava
fizi kog vaspitanja, odnosno pozitivan
stav i odnos u enika prema nastavi
fizi kog vaspitanja. Evidentno je da se
u enici, koji pokazuju negativne stavove i
ose anja prema nastavi fizi kog
vaspitanja, u najve em broju slu ajeva ne
uklju uju u fizi ke aktivnosti van škole**

**(Carlson, 1995; Ennis, 1996; Portman, 1995;
Robinson, 1990).**

**POMENUTIM UPUTSVOM O UKIDANJU
FINASIRANJA FIZI KOG VASPITANJA
KAO PREDMETNE NASTAVE, ŠTO JE
BIO I POVOD DA SE OBRATIMO
NACIONALNOM PROSVETNOM
SAVETU, PONIŠTEN JE CELOKUPAN
VIŠEGODIŠNJI RAD NA REŠAVANJU
PITANJA FIZI KOG VASPITANJA U
MLA IM RAZREDIMA OSNOVNE
ŠKOLE I KRENULO SE U
SUPROTNOM SMERU!**

**NASTAVNICI I SARADNICI FAKULTETA
SPORTA I FIZI KOG VASPITANJA U
BEOGRADU I DRUŠTVO PEDAGOGA
FIZI KE KULTURE SRBIJE SU PROTIV
OVAKVIH POTEZA MINISTARSTVA
PROSVETE, KOJI SU U SUPROTNOSTI
SA ZAKONITOŠ U RADA VEZANOG ZA
FIZI KU AKTIVNOST DECE I
INSISTIRAJU NA ORGANIZOVANJU
OBAVEZNE PREDMETNE NASTAVE
FIZI KOG VASPITANJA**

HVALA ZA PAŽNJU



dusan.mitic@dif.bg.ac.rs