

**POKRAJINSKI ZAVOD ZA SPORT**

**AKTUELNO  
U  
PRAKSI**

**1**

**NOVI SAD, 2005. god. XVII**

# **AKTUELNO U PRAKSI**

## **ČASOPIS ZA NAUČNO-STRUČNA PITANJA U SEGMENTU SPORTA**

---

Izlazi dva puta godišnje.

**Izdavač: POKRAJINSKI ZAVOD ZA SPORT**

**Za izdavača: KABOK IDA**

**Redakcijski kolegijum:** Dr Jan Babiak  
Kabok Ida  
Branislav Strajnić

**Glavni, odgovorni i tehnički urednik: Dr Jan Babiak**  
**Tehnička i kompjuterska podrška: Branislav Strajnić**  
**Prevod (na engleski): Vera Miodragović i autori**  
**Naslovna strana: Goran Glamočić**  
**Lektor: Anđelka Ninković**

**ADRESA: Redakcija časopisa AKTUELNO U PRAKSI**  
Pokrajinski zavod za sport  
21000 NOVI SAD, Masarikova 25/II  
telefon 021/572-224, faks 021/572-277  
website: [www.pzsport.org.yu](http://www.pzsport.org.yu)  
e-mail: [pzsport@metrohive.net](mailto:pzsport@metrohive.net)  
Žiro račun: 355-1004192-81

**Tiraž: 1000 primeraka**  
**Godišnja pretplata 1000 dinara**  
**UDK 796**  
**YU ISSN 0351-2037**  
**Štampa: «ALFA graf» - štamparija**



**POKRAJINSKI ZAVOD ZA SPORT**

## UMESTO UVODA

U izdavanju časopisa „Aktuelno u praksi“, posle njegovog obnavljanja, zakoračili smo u drugu godinu njegovog kontinuiteta. U njegovom ukupnom trajanju to je XVII godište. Beležimo možda najlepše godine njegove mladosti.

U ukupnoj redakcijskoj orijentaciji podvukli smo naučni segment ovde prezentovanih priloga. Jer, ma šta mislili „suncokreti“, nije problem stajati na suncu i okretati glavu prema njemu. Problem je naći u mraku onaj pramen svetla koji vas vodi ka izlazu iz tamne pećine neznanja - na svetlo dana. To je put ka dobrom poznavanju i naučnom potvrđivanju činjenica. A tamnih prostora u segmentu fizičke kulture ima još dosta i treba ih sa dovoljno sigurnosti identifikovati i što je moguće više razjasniti. Posle toga i primena istih u praksi je lakša.

U manjem broju su ovde prisutni članci vezani za primenu već potvrđenih rešenja u praksi. No, to ne znači da ih ubuduće neće biti više. Ali to zavisi i od vas, vas kao budućih saradnika. Zato pročitajte i uputstvo saradnicima časopisa. A na kraju, u časopisu ima i ono što bi morao da ima svaki moderan časopis – indok rubriku, koncipiranu kao kratki pelle-melle svega onoga što se oko nas zbiva.

U svakom slučaju pred vama je novi broj časopisa. U novim stremljenjima treći po redu. A treća – sreća?

Najverovatnije!

*Uredništvo*

## SADRŽAJ

<b>Umesto uvoda</b> .....	4
<b>Iz nauke u praksu</b>	
Dr F. Fratrić: Prediktivna vrednost parametara anaerobnog praga u triatlonu .....	6
<b>Žena i sport</b>	
Dr D. Koković: Žene i sport – socijalizacija, društveno isključivanje i sportska karijera .....	18
<b>Školska problematika</b>	
Dr B. Bokan: Elementi za raspravu o reformi fizičkog vaspitanja.....	32
Dr V. Đorđić: Koordinacija stručnog rada na području fizičkog vaspitanja u predškolskoj ustanovi .....	48
<b>Sportska rekreacija</b>	
Dr J. Babiak: Low impact aerobic – za i protiv .....	61
<b>Sportska medicina</b>	
I. Kabok: Povezanost gojaznosti i načina života kod učenica srednjih škola .....	70
<b>Sport i moral</b>	
Dr D. Tomić: Fundus klubaške ideologije .....	79
<b>Iz prakse – za praksu</b>	
Mr I. Janković: Dečija škola sporta .....	86
<b>Indok rubrika</b> .....	92
<b>Uputstvo saradnicima časopisa</b> .....	95

**Dr Franja Fratrić**

**PREDIKTIVNA VREDNOST PARAMETARA  
ANAEROBNOG PRAGA U TRIATLONU**

**Sažetak**

Nema sumnje da rezultat u trčanju u takmičarskoj disciplini u triatlonu zavisi prevashodno od parametara aerobne moći. Potrebno je samo sagledati u kolikoj meri.

Od 10 primenjenih prediktorskih varijabli za procenu funkcionalnih sposobnosti triatlonaca, u prvom redu aerobne moći i aerobne efikasnosti, sedam varijabli je pokazalo izuzetno visoku prediktivnu vrednost, odnosno uticaj na rezultat u trčanju na 10.000 metara. Iz ovog razloga svih 7 parametara se predlažu za uključivanje u redovnu proceduru funkcionalnog testiranja, kontrole i praćenja razvoja funkcionalnih sposobnosti (maksimalne aerobne sposobnosti i aerobne efikasnosti). Rezultati u svim parametrima su visoko zavisni od individualnih sposobnosti pa time imaju i veću vrednost pri upravljanju sportskom formom konkretnog triatlonca.

**Summary**

There is no doubt that the results in triathlon depend foremost on aerobic power parameters. What is needed is to determine to what extent.

Of the 10 applicable predictor variables for the estimation of the functional abilities of a triathlete, foremost being aerobic strength and aerobic efficiency, seven variables have shown extremely high predictive values that are an influence on the 10,000m running result. For this reason it is suggested that all 7 parameters are to be included in the regular procedures of functional testing, control and monitoring of the development of functional abilities (maximum aerobic ability and aerobic efficiency). The results of all the parameters are highly dependable on individual abilities and therefore have a higher value in the directing of the sports fitness of a particular triathlete.

## Uvod

Nema sumnje da je triatlon sport 21. veka sudeći po vrlo specifičnom spoju tri naporna sporta, plivanja, biciklizma i trčanja. U svim ovim sportovima znanje u vezi trenažnog procesa su velika, međutim, kada se izvršio pokušaj jednostavnog korišćenja stečenog znanja iz sva tri sporta u triatlonu, pokazalo se da to nije pravi put ka uspehu. Dakle, triatlon nije sport jednostavnog spoja plivanja, vožnje bicikla i trčanja, nego on ima jedinstvenu i neponovljivu strukturu sa specifičnim zahtevima koji se postavljaju u procesu treninga. Na prvom mestu treba istaći momente slivenog prelaza sa plivanja na vožnju bicikla i sa bicikla na trčanje. Koliko su to osetljivi momenti znaju samo oni koji su, iako visoko trenirani u sve tri discipline, pokušali da spoje jednu za drugom a da predhodno to nisu trenirali. Iz ovoga razloga posebno se ističe potreba za sticanjem znanja putem redovne dijagnostike, kontrole i praćenja svakog pojedinca u procesu treninga , preko savremene dijagnostičke aparature i tehnologije.

Triatlon je mlad sport, pre četiri godine prvi put uvršten u zvanični program Olimpijskih igara. Značajan je naučni poligon na kome se intenzivno obavljaju istraživanja, eksperimenti i analize. Kao i u drugim sportovima tako i u triatlonu posebno, neće se moći postizati sve bolji rezultati ukoliko se uz stalnu pomoći nauke ne obezbede svi neophodni uslovi. Osnovni uslov je da se na vreme izvrši selekcija talenata, onih koji imaju genetske predispozicije za bavljenje triatlonom, a zatim ih podvrgnuti vrhunski organizovanom i upravljanom trenažnom procesu. Za sve ovo su potrebne enormne naučno-tehnološke inovacije koje tek doživljavaju svoj intenzivan razvoj i aplikaciju.

Triatlon je sport tipa izdržljivosti, ali sve su viši zahtevi za snagom i brzinom naravno, specifičnog tipa. Intenzitet opterećenja u toku Olimpijskog triatlona (1,5 km plivanje, 40 km bicikl, 10 km trčanje) je na granici anaerobnog praga, (osim u finišu trke kada je u pitanju visoko anaerobno opterećenje), dakle, u zoni koja zahteva maksimalno angažovanje aerobnih procesa uz znatno uključivanje i anaerobnih

mehanizama. Iz ovog razloga vrhunski triatlonci imaju visoku potrošnju kiseonika, visok anaerobni prag ali i dobru toleranciju na laktate. Za razvoj svih ovih funkcionalno-metaboličkih zona u harmoničnom i optimalnom odnosu potrebno je precizno odabrati onu metodu treninga koja će kod određenog pojedinca izazvati najbolje efekte. Kada se pri tome iznese činjenica da se sve pomenute funkcionalne sposobnosti kod istog sportiste različito ponašaju u tri discipline, onda to govori koliko je složen proces treninga, odnosno slaganja treninga u određenim trenažnim ciklusima.

Najosetljivija zona opterećenja je zona anaerobnog praga. Kod početnika anaerobni prag je na niskom nivou čak i kada ima natprosečne vrednosti maksimalne potrošnje kiseonika (VO<sub>2</sub>max). U triatlonu nije VO<sub>2</sub>max osnovna determinanta specifične izdržljivosti nego je to anaerobni prag (ANP). Još značajnija činjenica je da su pragovi različiti u sva tri segmenta (tri sporta). Frekvencija srca u zoni anaerobnog praga je najniža u plivanju, viša je pri vožnji bicikla, a najviša pri trčanju. Takvi odnosi ostaju i kod vrhunskog triatlonca samo sa znatno manjom razlikom, odnosno pragovi se približavaju, pa su i manji stresogeni efekti a ekonomičnost je višestruko bolja. Sve ovo je direktan zadatak treninga, što drugim rečima znači da je ANP izuzetno osetljiv na trening. Pravilnim odabirom metoda i opterećenja u treningu ANP se može podići na visok nivo a da pri tome VO<sub>2</sub>max ostane nepromenjen. VO<sub>2</sub>max je genetski više limitiran nego što je to ANP. Najveća mudrost, odnosno umetnost, u treningu triatlona je upravo maksimalno podizanje aerobne efikasnosti, tj. ANP-a u sve tri discipline ali sa istovremenim usavršavanjem (uravnoteženjem) metaboličkih procesa koji se odvijaju u različitim uslovima. To znači da je potrebno razvijati sposobnost, da se ista unutrašnja (biohemijska) opterećenja (reakcija) pojavljuju u istoj trenažnoj zoni u plivanju, biciklizmu i trčanju. Što se ovaj mehanizam više usavršava, rezultati u triatlonu rastu.

U ovom istraživanju nas je posebno zanimalo koji način izražavanja anaerobnog praga je najbolji za redovnu kontrolu i praćenje u toku treninga a u cilju optimalnog upravljanja (navodjenja) ka skladnom odnosu pragova u sve tri



discipline. Ovde ćemo prikazati rezultate dobijene pri utvrđivanju prediktivne vrednosti različitih načina procene anaerobnog praga pri trčanju kod triatlonaca.

### **Cilj istraživanja, uzorak ispitanika i uzorak varijabli**

**Cilj istraživanja** je, da se utvrdi veličina uticaja određenih parametara za procenu aerobne moći i efikasnosti na rezultat u trčanju u takmičarskoj disciplini 10.000 m kod elitnih triatlonaca.

**Poseban cilj** je da se utvrdi koji od načina izražavanja anaerobnog praga (ANP) ima najprediktivniju vrednost na rezultat u trčanju.

**Uzorak ispitanika** je činilo 20 elitnih triatlonaca, među kojima su 15 iz različitih zemalja sveta (Mađarske, V. Britanije, Australije, Kanade, Amerike) učesnika svetskog kampa na Havajima i troje najboljih takmičara iz Srbije i Crne Gore.

#### **Uzorak varijabli:**

Sistem prediktorskih varijabli koje procenjuju funkcionalne sposobnosti je bio:

1. maksimalna frekvencija srca – FSMAX (ud / min),
2. frekvencija srca u miru - FSMIR (ud / min),
3. srčana rezerva (razlika između maksimalne srčane frekvence i frekvence u miru) – SRCREZ,
4. maksimalna potrošnja kiseonika - VO2MAX (ml / kg / min),
5. frekvencija srca na nivou anaerobnog praga –ANPFS (ud / min),
6. vrednost frekvencije srca izražene u % od maksimalne na nivou anaerobnog praga – ANPFSMAX,
7. brzina trčanja (km / h) na nivou anaerobnog praga / prazna brzina –ANPV,
8. vrednost VO2 u % od maksimalne na nivou anaerobnog praga – ANPVO2
9. vrednost hemoglobina – HB i
10. vrednost hematokrita – HCT.

**Kriterijska varijabla** u ovom istraživanju je bila najbolji rezultat trčanja na 10.000 m u olimpijskoj distanci u triatlonu –REZ.

## Opis testiranja

Svi ispitanici su podvrgnuti maksimalnom opterećenju u testu za direktno merenje potrošnje kiseonika (na ergospirometru) po test protokolu Labman Instituta u mestu Kona na Havajima. Podrazumevao je kontinuirano stepenasto povećanje opterećenja (inklinacije trake od 9 do 20%) na tredmilu sa konstantnom brzinom trčanja.

U toku testa utvrđen je i anaerobni prag izražen preko vrednosti potrošnje kiseonika u % od maksimalane kao i vrednost maksimalne srčane frekvencije.

Za procenu anaerobnog praga izraženog u brzini trčanja i srčanoj frekvenciji, primenjen je Conconi test trčanja u kome su ispitanici na kružnoj stazi na hipodromu pratili brzinu kretanja bicikla koji se kretao po utvrđenom test protokolu. Svakih 200 metara brzina se povećavala za 0,5 km/h tako da je ispitanik svaku narednu deonicu od 200 m morao da pretrči brže za 2 sekunde. Startna brzina je bila 60 sekundi na 200 m, odnosno 12km/h. Test je bio završen onog momenta kada triatlonac nije mogao da prati brzinu kretanja bicikla, odnosno kada bi počeo zaostajati. Vrednosti srčane frekvence su memorisane na pulsmetru tipa Polar Accurex plus, koji ima mogućnost prenosa podataka na PC računar. U opciji Conconi test izvršena je kompjuterska analiza i određen ANP izražen u vrednostima srčane frekvencije i brzine trčanja. Takođe je merena i maksimalna srčana frekvencija ali pošto je ona bila prosečno niža nego u testu na tredmilu, za analizu je uzeta vrednost dobijena na pokretnoj traci u laboratoriji.

Istog dana kada je vršena procena funkcionalne dijagnostike, ispitanicima je uzet uzorak krvi na analizu i određivana je vrednost hemoglobina i hematokrita.

## Rezultati i diskusija

U tabeli 1. su prikazani centralni i disperzioni parametri svih primenjenih varijabli. Vidljivo je da su dobijene distribucije razvučene, odnosno nešto veći

rasponi su kod parametara srčane rezerve (3), maksimalne srčane frekvencije (1), ANP izražen u vrednostima srčane frekvence (5), VO2max (4) i frekvence srca u miru (2). Triatlonci su bili najhomogeniji po vrednosti hemoglobina (9) i brzine trčanja na nivou anaerobnog praga (7), odnosno distribucije ovih parametara su imale leptokurtični oblik sa najmanjim standardnim devijacijama.

Tabela 1. Centralni i disperzivni parametri prediktorskih i kriterijske varijable

	<b>N</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>arit. sred.</b>	<b>stan. dev.</b>
<b>FSMAX</b>	<b>20</b>	<b>185</b>	<b>210</b>	<b>196,30</b>	<b>6,95</b>
<b>FSMIR</b>	<b>20</b>	<b>48</b>	<b>65</b>	<b>56,10</b>	<b>4,39</b>
<b>SRCREZ</b>	<b>20</b>	<b>127</b>	<b>157</b>	<b>139,80</b>	<b>8,64</b>
<b>VO2MAX</b>	<b>20</b>	<b>58,0</b>	<b>75,4</b>	<b>65,260</b>	<b>4,947</b>
<b>ANPFS</b>	<b>20</b>	<b>162</b>	<b>186</b>	<b>173,85</b>	<b>6,63</b>
<b>ANPFSMAX</b>	<b>20</b>	<b>83,3</b>	<b>92,7</b>	<b>88,565</b>	<b>2,422</b>
<b>ANPV</b>	<b>20</b>	<b>16,2</b>	<b>19,1</b>	<b>17,945</b>	<b>,868</b>
<b>ANPVO2M</b>	<b>20</b>	<b>82,4</b>	<b>92,1</b>	<b>88,770</b>	<b>2,340</b>
<b>HB</b>	<b>20</b>	<b>13,7</b>	<b>16,8</b>	<b>15,520</b>	<b>,833</b>
<b>HCT</b>	<b>20</b>	<b>41,8</b>	<b>48,0</b>	<b>44,335</b>	<b>1,827</b>
<b>REZ</b>	<b>20</b>	<b>31,50</b>	<b>38,00</b>	<b>34,326</b>	<b>2,0901</b>

Srednja vrednost maksimalne potrošnje kiseonika potvrđuje da triatlonci imaju visoku aerobnu moć, a da imaju posebno visok ANP, pokazuju srednje vrednosti procenta maksimalne srčane frekvence i VO2max na nivou ANP-a. Ovo dokazuje da je trening u triatlonu, kada je u pitanju funkcionalni status, dominantno usmeren ka podizanju anaerobnog praga, kako je to u uvodnom delu i napomenuto. Obzirom da se ovde radi o triatloncima sa stažom većim od 5 godina, pomenuta konstatacija je potpuno opravdana, jer je to dovoljan period za specifične adaptacije

organizma. Srednje vrednosti hemoglobina i hematokrita su takođe iznad vrednosti kod normalne populacije.

Posmatrajući i upoređujući vrednosti dobijene kod svakog pojedinca posebno, već letimičnim pogledom se zapaža da oni triatlonci koji su imali veće vrednosti VO2max-a isto tako su imali i veće vrednosti hemoglobina i hematokrita, viši anaerobni prag (veću praznu brzinu) i bolji rezultat na 10.000 m. Iz ovog razloga primenjena je korelaciona i regresiona analiza kako bi se utvrdile stvarne povezanosti među parametrima kao i uticaji primenjenih funkcionalnih parametara na rezultat na 10.000 m trčanja, kao kriterijske varijable.

Tabela 2. Pearsonov koeficijent korelacije prediktorskih i kriterijske varijable

	FSMAX	FSMIR	SRC REZ	VO2 MAX	ANP FS	APFS MAX	ANPV	ANP VO2M	HB	HCT
FSMAX	1,000	-,032	,809*	,049	,721*	-,284	-,201	,171	,053	-,053
FSMIR		1,000	-,577*	-,917**	-,273	-,315	,794*	-,511*	-,556*	-,764*
SRCREZ			1,000	,555*	,747* <sup>1</sup>	-,013	,317	,157	,355	,402
VO2MAX				1,000	,318	,361	,866*	,522*	,719*	,868*
ANPFS					1,000	,459*	,324	,424	,402	,421
ANPFMAX						1,000	,696*	,795**	,491 *	,645**
ANPV							1,000	,722**	,711*	,884**
ANPVO2M								1,000	,406	,630**
HB									1,000	,850**
HCT										1,000
REZ	,221	,745*	-,271	-,843**	-,271	-,649**	-,964*	-,675**	-,754*	-,893**

U tabeli 2. su prikazane vrednosti Pearson-ovog koeficijenta korelacije između svakog parametra. U matrici se jasno zapaža veliki broj visoko statistički

značajnih korelacija i to signifikantnosti od .01 (obeleženi sa dve zvezdice), odnosno 0.05 (obeleženo sa jednom zvezdicom).

Kada je pitanju kriterijska varijabla trčanje na 10.000 m, vidi se da sa njom od 10 primenjenih prediktorskih funkcionalnih parametara 7 ima visoku korelaciju značajnu na obeleženom nivou. Ovo govori da primenjene funkcionalne varijable predstavljaju vrlo značajne i visoke prediktore kada je u pitanju trčanje na 10.000 m. Posmatrajući vrednosti koeficijenta korelacije, posebno se zapaža visoka vrednost između ANP-a izraženog brzinom trčanja (pražna brzina trčanja) i kriterijske varijable. Ovo u potpunosti dokazuje da ANP određen u Conconi testu, a izražen brzinom trčanja predstavlja visok prediktor za rezultat na 10.000 metara u triatlonu.

Postavljeni problem i pitanje glasi: Da li bi to bilo i kod atletičara specijalista na 10.000 metara? U ovom momentu nemoguće je potpuno sigurno tvrditi, obzirom da je kod njih intenzitet trčanja u zoni daleko iznad anaerobnog praga. Međutim, u triatlonskom treningu je cilj da triatlonac uspe da postigne što veću brzinu trčanja na nivou ANP-a odnosno da je pri toj brzini još uvek u pražnoj zoni intenziteta, (kako bi sačuvao snagu, a posebno energiju, do kraja trke), što nije isključivi cilj kod trkača specijalista na 10.000 m, jer oni pre tog trčanja nemaju druge aktivnosti, pa je i ukupna potrošnja kalorija manja.

Isto tako vrlo visok kriterijum za ocenu i procenu izdržljivosti u trčanju na 10.000 m kod triatlonaca predstavlja i vrednost hematokrita. Iz tabele se vidi da je koeficijent korelacije između pomenuta dva parametra veoma velik, moglo bi se slobodno reći da veličina hematokrita direktno utiče na rezultat u trčanju na 10.000 m. Hematokrit ima veoma visoku povezanost i sa svim parametrima za procenu anaerobnog praga (osim vrednosti srčane frekvence, sa kojom i kada su u pitanju maksimalne i vrednosti u miru, hematokrit nema značajnu povezanost). Ovaj nalaz potvrđuje da je vrednost hematokrita dobar prediktor i za anaerobni prag. Drugim rečima, ne možemo očekivati da će triatlonac imati visok anaerobni prag a da to nije praćeno odgovarajućom vrednošću hematokrita. Slična situacija je i sa hemoglobinom sa kojim je hematokrit u visokoj korelaciji, što je sasvim logično iz fizioloških razloga.

Važno je zapaziti niske korelacije između prazne brzine trčanja i prazne vrednosti srčane frekvence izražene u apsolutnim vrednostima. U nizu ranijih istraživanja, ovakav nalaz se redovno javljao, što potpuno potvrđuje da vrednost frekvence srca na nivou praga nije pouzdan kriterijum za procenu sposobnosti izdržljivosti ili brzine trčanja na 10.000 m. Međutim, obrnut slučaj je kada je u pitanju relativna vrednost, odnosno vrednost srčane frekvence na nivou praga izražene kao % od maksimalne. Ovaj parametar predstavlja visok prediktor za procenu funkcionalne sposobnosti triatlonca. Potrebno je podsetiti da je ceo proces podizanja kondicione sposobnosti triatlonca usmeren ka povećanju što većeg intenziteta od maksimalnog, ali još uvek na račun dominantno aerobnih sposobnosti. Anaerobni prag treba da bude pomeren u procentima prema višim vrednostima, bez obzira kakve su apsolutne vrednosti frekvencije srca u tom momentu. Procentima od maksimalne srčane frekvence se i definišu trenažne zone u triatlonskom treningu (npr. ANP je u zoni srčane frekvence od 80 do 90 % od maksimalne, ispod ove vrednosti su aerobne zone, a iznad je anaerobna zona). Svaka zona se naravno mora odrediti za svakog pojedinca posebno.

Dalja veoma važna praktična činjenica je da frekvencija srca u miru predstavlja visok prediktivni parametar nivoa funkcionalne sposobnosti. Visoka korelacija ovog parametra sa VO<sub>2</sub>max-om, brzinom trčanja na nivou ANP-a, hematokritom, hemoglobinom i srčanom rezervom potvrđuje da je frekvencija srca u miru zaista parametar koji je u tesnoj vezi sa kondicionom pripremom, odnosno nivoom funkcionalne sposobnosti. Da je ona visoko povezana i sa specifičnom izdržljivošću vidi se po visokoj korelaciji sa rezultatom trčanja na 10.000 metara.

Od prediktorskih varijabli koje procenjuju anaerobni prag najveću korelaciju sa rezultatom trčanja na 10.000 m ima varijabla brzina trčanja na nivou ANP-a. Dakle, u praktičnom smislu prilično tačno se može predvideti rezultat na 10.000 m ako se testom precizno odredi prazna brzina trčanja. Drugim rečima ako znamo kojom brzinom sportista može da trči na svom anaerobnom pragu, možemo sa velikom preciznošću odrediti i njegovu brzinu trčanja na 10.000 m i krajnji rezultat na toj distanci.

Tabela 3. Regresiona analiza kriterijske varijable na osnovu prediktora

R	DELTA	SIG-DEL	Q
,9758	,951	,922	,5843

(Constant)	80,785	10,682		7,563	,000
FSMIR	5,506E-02	,083	-,116	-,661	,521
VO2MAX	,101	,125	,239	,805	,437
ANPFSMAX	,228	,158	,264	1,441	,175
ANPV	-2,600	,548	-1,080	-4,746	,000
ANPVO2M	6,112E-02	,112	-,068	-,544	,596
HB	-,150	,341	-,060	-,439	,669
HCT	- 355	271	-,310	-1,309	,215

U tabeli 3 su prikazani rezultati regresione analize, gde je uočljiva potvrda do sada rečenog, ali i još veći broj preciznijih podataka, posebno kada se konsultiraju i rezultati iz tabele gde je prikazana signifikantnost beta koeficijenta svih parametara koji imaju visoku prediktivnu vrednost za trčanje na 10.000 m. U tabeli se vidi da su vrednosti multiple korelacije i koeficijent determinacije visoki, što u potpunosti govori da set sedam primenjenih parametara je zaista značajan prediktor specifične izdržljivosti i da ove varijable treba obavezno koristiti pri funkcionalnom testiranju, kontroli i praćenju u treningu triatlonaca. Od pojedinačnih prediktorskih varijabli signifikantne vrednosti u predikciji kriterijske varijable je pokazala brzina trčanja na nivou aerobnog praga (ANPV).

### Zaključak

Od 10 primenjenih prediktorskih varijabli za procenu funkcionalnih sposobnosti triatlonaca, u prvom redu aerobne moći i aerobne efikasnosti, sedam

varijabli je pokazalo izuzetno visoku prediktivnu vrednost, odnosno uticaj na rezultat u trčanju na 10.000 metara. Iz ovog razloga svih 7 parametara se predlažu za uključivanje u redovnu proceduru funkcionalnog testiranja, kontrole i praćenja razvoja funkcionalnih sposobnosti (maksimalne aerobne sposobnosti i aerobne efikasnosti). Rezultati u svim parametrima su visoko zavisni od individualnih sposobnosti pa time imaju i veću vrednost pri upravljanju sportskom formom konkretnog triatlonca. Kao pojedinačni prediktor signifikantne vrednosti na kriterijsku varijablu je pokazao test brzina trčanja na nivou aerobnog praga.

### **Literatura**

1. Conconi, F., Ferrari, M., Ziglio, P.G., Droghetti, P., Codeca, L. (1982): Determination of the anaerobic threshold by a noninvasive field test in runners. *Journal of Applied Physiology*, 52, 869-873.
2. Fratrić, F.(1998): Neki problemi kod interpretacije i aplikacije maksimalne potrošnje kiseonika, povišene koncentracije laktata u krvi i frekvence srca kod sportskog opterećenja. Jugoslovenski simpozijum sa međunarodnim učešćem. Da li je (atletsko) sportsko srce zdravo, Zrenjanin.
3. Fratrić, F.(1998): Fiziološko-biohemijski profil i specifičnosti treninga u triatlonu. Savetovanje sa međunarodnim učešćem, "Dijetetski proizvodi i trenažni proces", Novi Sad.
4. Fratrić, F.(2003): Uticaj kardio-respiratornih i metaboličkih parametara na ranu fazu oporavka kod sportista. Prvi međunarodni simpozijum sportske medicine i nauke u sportu, Beograd.
5. Green, H. J., Hugson, R L., Off, G. W., Ranney, D. A.(1983): Anaerobic threshold, blood lactate, and muscle metabolites in progressive exercise. *Journal of Applied Physiology*, 54, 1032-1038.
6. Hagberg, J .M.(1986): Physiological implications of the lactate threshold. *International Journal of Sports Medicine*, 5(Suppl.), 106-109.



Prilog 1. Parametri prediktivnih i kriterijske varijable kod ispitivanih triatlonaca

	fsma	fsmir	srcre	vo2m	anpfs	anpfsma	anpv	anpvo2	hb	hct	rez
1	202	54	148	70,1	180	89,1	18,9	89,1	16,2	45,1	32,15
2	198	60	130	60,2	170	85,8	16,6	87,1	15,0	42,2	37,35
3	205	58	147	62,3	178	86,8	16,8	88,3	15,6	43,2	37,50
4	210	65	145	58,0	175	83,3	16,2	82,4	15,2	41,8	38,00
5	192	60	132	60,0	178	92,7	18,0	90,3	15,6	43,5	34,00
6	189	56	133	64,0	165	87,3	17,9	85,6	16,0	44,0	33,50
7	194	52	142	68,0	169	87,1	18,3	89,5	16,2	45,1	33,00
8	200	54	146	67,2	175	87,5	18,4	88,5	15,2	44,2	34,00
9	201	52	149	69,3	180	89,5	18,6	90,2	16,0	45,1	33,55
10	198	60	138	61,2	179	90,4	18,0	92,1	14,8	43,7	34,15
11	189	62	127	59,0	165	87,3	16,9	85,3	14,2	41,9	37,08
12	193	58	135	60,3	168	87,0	17,1	87,9	13,9	42,0	36,54
13	198	56	142	61,8	170	85,8	17,0	87,3	13,7	41,8	36,90
14	185	50	135	73,2	162	87,6	19,0	89,6	15,9	45,6	32,10
15	190	54	136	66,0	174	91,6	18,6	89,3	16,2	47,1	33,00
16	204	50	154	70,1	185	90,7	18,7	91,5	16,0	46,2	32,45
17	191	58	133	65,6	176	92,1	18,4	90,5	16,1	45,2	34,15
18	186	59	127	64,4	168	90,3	18,2	91,0	15,8	44,9	33,15
19	196	56	140	69,1	174	88,7	18,2	89,8	16,0	46,1	32,45
20	205	48	157	75,4	186	90,7	19,1	90,1	16,8	48,0	31,50

Dr Dragan Koković

### ŽENE I SPORT – SOCIJALIZACIJA, DRUŠTVENO ISKLUČIVANJE I SPORTSKA KARIJERA

#### Sažetak

Uz konkretizaciju istorije socioloških studija o ženama u sportu izložena je suština problema ženskog sporta i razmotrene polne razlike u obrascu formiranja sportista, posebno ženskog pola. Podvučena je i savremena feminizacija sporta, posebnost rada sa ženskom populacijom u treningu, te uticaj bavljenja sportom na neke crte ličnosti. Razmotrena je i uloga sporta u ženskoj estetici, naznačeni su osnovni motivi bavljenja sportom, te neki momenti sportske karijere ženske populacije.

#### Summary

With the concretisation of the history of sociological studies into women in sport, the essence of the problem in womens sports is exposed and the gender difference in the formation pattern of athletes are discussed, especially those of female sex. What is stressed is the contemporary feminisation of sports, particularly in the training of women and the influence of doing sports on developing certain character traits. What was also discussed was the role of sports in female esthetics, main motives for doing sports, as well as sports careers for the female population.

## Iz istorije

Sociološka studija o ženama u sportu razvila se nasuprot dvema povezanim temama. Prva tema se odnosila na istoriju isključivanja žena iz sporta, podržanu skupom verovanja o slabosti i inferiornosti žena, koje ih čine neotpornim i nepodesnim za snažnu fizičku aktivnost.

Sa nekoliko izuzetaka, isključivanje žena iz sporta i ideologija ženske slabosti postojali su bez zvaničnog prihvatanja do sredine šezdesetih godina. U ovoj deceniji žene stručnjaci u oblasti fizičke aktivnosti postale su samosvesne, o čemu su i pisale. Iako su se pojavila različita iskustva kod žena sportista, još uvek nisu bile ponuđene ozbiljne analize.

Klasično stanovište bilo je ono iz 1962. godine (Eleonore Metheni-«*Konotacije pokreta u sportu i plesu*»). Ovo delo je kritički ocenilo ideologiju koja je držala žene podalje od punog, značajnog učešća u sportu. Njen akcenat na ovim velikim problemima društva i njeno oslanjanje na sposobnost da čita značenja u praksi i društvu, čine njeno delo približnije sa radovima iz 80-tih, nego sa radovima iz 60-tih.

Čak i danas, nakon dramatičnog povećavanja broja devojaka i žena koje učestvuju u sportskim programima, Methenin stav daje detaljnu analizu pritiska u oblasti kulture na žene sportiste. Dekada 70-tih podstakla je prvi veći napor da analizira stanje žena u sportu. Razvoj u ovoj oblasti u tekućoj dekadi pojavio se u *kontekstu jednog broja važnih političkih i društvenih problema*. Jedno od njih je povećanje snage pokreta žena. Izazovi ograničenja polova i nejednakog učešća žena u društvu postepeno su počeli da formiraju osnovu za razvoj svesti o stanju žena u sportu.

Drugi razvoji događaja u sportu su takođe doprineli povećanju interesovanja za ove probleme. Dva događaja su posebno bila presudna. Jedan je bio osnivanje Udruženja za žene sportiste 1972. godine. Dovoljno je primetiti ovde da je udruženje pružilo mogućnost stavljanja akcenta i interesovanja na ženski sport. Šta je još važnije, dalo je mogućnost stvaranja, razvoja i utemeljenja feminističke vizije sporta.

Lideri udruženja težili su da izgrade jednu organizaciju koja bi služila interesovanjima žena sportista. Vizija ženskog sporta, priznata od strane lidera udruženja, postala je osnova za feminističku kritiku organizacije sporta koja je usledila nekoliko godina kasnije.

Drugi bitan događaj 70-tih u SAD bio je deo naslova IX Člana amandmana o obrazovanju iz 1972. godine.

### **Suština problema**

Istraživači društvenog položaja žene često potkrepljuju teze o socijalnoj osujećenosti žena upravo podacima o njihovoj nedovoljnoj zastupljenosti u sportu. Interesovanje sociologije za tzv. polnu diferencijaciju (sex difference) pobudili su, čini se, razlozi teorijske i empirijske prirode.

U savremenom društvu žene su dobile više mogućnosti za realizaciju svojih sportskih interesovanja. Ne treba sumnjati da će 21. vek biti vek novih sportskih dostignuća. Da bi dali viđenje problema i statusa ženskog sporta sociolozi treba da odgovore na sledeća pitanja:

- Poklapaju li se interesi žena sa socijalnom ulogom koju one igraju u savremenom društvu?
- Da li je u saglasnosti sportska delatnost sa ženskom psihologijom, sa shvatanjem ženstvenosti i sa savremenim viđenjem rešenja?
- Da li žena ostaje zdrava i sposobna za stvaranje porodice i rođenja dece posle bavljenja sportom?
- Hoće li ona biti srećna posle završene sportske karijere?

Odgovore na postavljena pitanja sociolozi tek treba da daju. Očekivanja društva od žene i samo-očekivanja koja je ona u procesu emancipacije sebi postavila, traže da i u sportu žena ostvari svoju društvenu afirmaciju. Verovatno da ona to u sportu čini pod uslovima koji su unekoliko teži nego što ih imaju muškarci, zbog različitih uloga u biološkoj reprodukciji. Naime, nošenje i rađanje dece neminovno odvajaju

ženu od svakodnevnog intenzivnog treninga, što predstavlja hendikep za postizanje vrhunskih rezultata. Odricanje od materinstva zbog sporta može ostaviti trajnije posledice na ličnost sportistkinje. Da li to znači da žena može postati vrhunski sportista samo kao devojčica, ili po cenu zanemarivanja nekih ženskih osobenosti, ali i društvenih podsticaja i priznanja za lična odricanja? Relativno neravnopravni tretman žene u društvenom sistemu kapitalizma drukčije se izražava u anglosaksonskim i skandinavskim, a drukčije u romanskim i istočno-evropskim zemljama. Povezivanje ovih razlika sa protestantizmom i katoličanstvom u jednim i pravoslavljem u drugim zemljama, objašnjava neke od tih razlika. Protestantizam, sa težištem na ličnom naporu i samoprevazilaženju, otvara i veće mogućnosti za ženu u sportu. Međutim, shvatanja o potrebi zaštite žene od prevelikih fizičkih napora i socijalizacija ženske dece u pravcu kultivisanja emotivnih, estetskih i drugih tradicionalno ženskih oblika, i u ovim društvima odvajaju ženu od sporta.

### **Obrazac socijalizacije i sport**

Uloga žene – majke u sportu je posebno značajna. Primarna socijalizacija dece može u njima stvoriti vezanost ili odbojnost za ispoljavanje motoričkih aktivnosti. Od toga kako će majka usmeravati spontano ispoljavanje potreba za skakanjima i trčanjima, zavisi u znatnoj meri i kasnije sistematsko bavljenje ovim i drugim sportskim aktivnostima. Društveni sistemi obično poklanjaju malo pažnje ovom procesu rane sportske socijalizacije. Izuzetno se to čini s decom čiji su roditelji (jedan ili oba) sa zapaženim rezultataima, pa se pretpostavlja da će nasledni činilac imati značaja i na sportsku uspešnost potomaka. Za ženu se sport ne javlja kao kanal vertikalne društvene pokretljivosti. Kako pokazuje istraživanje Gintera Lišena, žena sportista koje potiču iz «niže klase» ima samo 15% u odnosu s 37% sportista muškaraca istih godina (15 do 25). Sasvim je verovatno da stav o neatraktivnosti sporta za društveni uspon, žena-majka ugrađuje, u manjoj ili većoj meri, i u svoju decu.

Jedno je očigledno: u što skorije vreme neophodno je provesti niz konkretnih socioloških pitanja koja bi omogućila da se oceni mogućnost žena i neophodnost njihovog daljeg interesovanja za osvajanjem nekih čisto muških vidova sporta. Ako bi se ignorisala rešenja postavljenih pitanja, to bi značilo neuviđanje problema razvitka ženskog sporta. Najvidljiviji problem i dalje ostaje socijalizacija žena sportista, njihovo uvođenje u porodični život i snalaženje u obrascu ponašanja za koji je karakterističan sukob uloga.

Socijalizacija nije ništa drugo nego osvajanje kulture (normi, vrednosti, pravila ponašanja i stereotipnih shvatanja) društva. To je proces transformacije biološke jedinice u ličnost. Ona nije toliko povezana sa razvitkom ličnosti koliko predstavlja svojevrsno duhovno kodiranje čoveka stvarajući kod njega tipične (dobro prepoznate i sa mogućnošću programirane) socijalne reakcije i forme aktivnosti. Funkcionalni značaj takvog formiranja sposobnosti, navika i znanja pojedinaca sastoji se u stvaranju pripreme ljudi ka što tešnjem kontaktu i interakcijama kako bi se obezbedile buduće uzajamne aktivnosti i uzajamno razumevanje.

Veliku ulogu za bavljenje sportom ima proces socijalizacije. Sport je takmičenje, neka vrsta sudara i sukoba. Za većinu žena sukob je pretnja i treba ga izbegavati po svaku cenu. Socijalizacija može uticati da se sukobi i razmirice po mogućnosti razrešavaju bez ikakvih direktnih sukobljavanja. Za razliku od žena za mnoge muškarce sukob je neophodno oruđe pomoću kojeg se pregovara o statusu, motivu postignuća i s toga ga treba prihvatiti ili čak posegnuti za njim i u njemu uživati. Mnoga istraživanja su pokazala da je sučeljavanje- suprostavljanje nečijih potreba, želja ili veština drugim potrebama željama ili veštinama – suštinska odlika ljudskih bića s tim što je to suprostavljanje silovitije i izrazito zastupljenije u životima muškaraca nego žena. Tipično muško ponašanje uključuje takmičenje, što podrazumeva napad, borbu, sukob, konkurenciju i prepirku. U muškom ponašanju preovladava ritualna borba oličena u grubim igrama i sportovima. Žene su, na drugoj strani, sklonije da se posluže posrednicima ili da se istinski bore za stvarne, pre nego za ritualizovane svrhe. Prijateljstvo između muškaraca često uključuje preveliku količinu prijateljske agresije koje su žene sklone da shvate kao pravu. Zato što njima

mašta nije zarobljena ritualizovanom borbom, žene su sklone da pogrešno shvate suparništvo i ono ih vrlo često zbunjuje jer im promiče ritualna priroda muške agresije.

Različiti načini na koje dečaci i devojčice u procesu socijalizacije pokušavaju da utiču na uzajamno ponašanje odražavaju i stvaraju različite društvene strukture. U jednoj studiji koju je uradila Gudvinova, dečaci, pripremajući se za okršaj pračkama, su *pružili dokaz o hijerarhijskoj organizaciji*: vođe su govorile drugima šta da rade. Izdavanje naređenja onima koji će ih sprovesti bio je način da neki dečaci postanu i ostanu vođe. Komanda, po definiciji, razlikuje govornika od onoga kome se obraća i prikazuje ga kao čoveka sa više moći. Za razliku od njih, devojčice su bile organizovane po egalitarnom principu. Prema rečima Gudvinove «U izvršavanju zadate aktivnosti, čak i one od 4-5 godina, zajednički su učestvovalе u donošenju odluka uz neznatno pregovaranje o statusu». Iznoseći predloge sa «hajdemo» i «mi» *devojčice su implicirale da sačinjavaju zajednicu*, i da će ishod njihove usaglašenosti povećati moć zajednice, a nikako samo pojedinačnu moć osobe koja predlaže. Ne pružajući razlog za svoje zahteve dečaci su koristili i isturali naređenja kao poteze u takmičenju. Usaglašenost je ukazivala na podređenost autoritetu vođe, iako je potčinjavanje čin saradnje u onoj meri u kojoj učvršćuje neometani rad grupe. Ali metodi kojima su devojčice pribegavale drugačije su funkcionisale. Ne samo što su obrazlagale već su radile na dobrobit svih. Različite društvene strukture koje su obrazovali dečaci i devojčice bile su usaglašene sa omiljenim vrstama aktivnosti. Dečacima se naročito dopadalo da se otvoreno igraju takmičarskih igara kao što su fudbal i košarka. Čak i za aktivnosti koje po prirodi nisu bile takmičarske, dečaci bi se delili na timove kako bi omogućili takmičenje. Devojčice nisu bile zainteresovane za organizovane sportove i igre. Više im se dopadalo da ostanu u grupi i igraju preskakanje konopca ili «školice».

Gudvinova je ustanovila da *su se dečaci rangirali prema veštini u raznim aktivnostima* i često se hvalisali i pravili važni zbog onoga što znaju ili imaju. Dečaci su se prepirali *oko statusa - veštine o kojoj je reč i oko toga ko ima moć da nekom nešto naredi*. Devojčice su raspravljale o svom izgledu odnosima sa drugima i šta su

drugi o njima rekli. Dok su se dečaci hvalisali da su bili bolji, *devojčica koja se ponašala kao da je bolja od ostalih bila je kritikovana zato što se hvalila i «pravila važna»*.

Ne samo što su izdavali zapovesti i vređali se, dečaci su jedni drugima pretili. Ako bi se na nekog naljutili i potužili, rekli bi to u prisustvu dotičnog dečaka. Kad bi se devojčice, pak, na nekog žalile, bilo bi to obično u odsustvu optužene. Iz ovih istraživanja se vidi *da se ženski obrasci više odnose na zajedništvo dok su muški okrenuti prema takmičenju*. Muškarci najčešće pričaju o poprištima - fizičkom takmičenju kao što su bitke, kao i o društvenim takmičenjima u kojima koriste verbalnu i/ili intelektualnu veštinu da odbrane svoju čast. Oni pričaju o rvanjima sa prirodom - lovu i ribolovu. Priče o rivalstvu sa ljudima ili životinjama mogu poprimiti razmere bajki koje su same po sebi vrste rivalstva između pripovedača i njegove publike. Kad sam pripovedač nije glavni lik priče, glavni junak je muškarac; muškarci retko pričaju priče sa ženama u glavnoj ulozi.

Ženske priče s druge strane odnose se na norme određene zajednice i postupke ljudi. Žene pričaju o slučajevima u kojima one krše društvene norme i rezultat je njihova bojazan i pogrúženost; pričaju priče o ljudima koji pomažu drugim ljudima da izađu iz škripca. Žene pričaju o drugačijim ljudima, preuveličavaju njihovo nenormalno ponašanje oslikavajući ga implicitno u odnosu na društvene norme. Ovu studiju o poređenju muških i ženskih obrazaca uradila je Barbara Džonson koja je zaključila da muškarsci žive u jednom svetu u kojem moć potiče od delovanja pojedinaca koji je suprotstavljen svima ostalima i silama prirode. *Život je za njih borba u kojoj su stalno na probi i moraju dobro da se pokažu kako bi izbegli rizik ili poraz*. Ako muškarci vide život kao takmičenje, borbu protiv prirode i drugih muškaraca, *za žene je život borba protiv opasnosti otkidanja veza sa zajednicom*.

### **Fenomen feminizacije sporta**

Procedura stvaranja ličnosti u raznovrsnim zajednicama najčešće se analiziraju kroz prizmu *igranja uloga*. Mnoga istraživanja su pokazala da temeljni



značaj za vaspitanje devojaka sportista ima primarna socijalizacija koja se ostvaruje u porodici. Ishodište svakog delovanja ličnosti i njenu zainteresovanost za bavljenje sportom predstavlja roditeljski dom. U zavisnosti od nivoa autoriteta svakog od roditelja, snaga porodičnog uticaja na dete može rasti ili slabiti. Primarna socijalizacija omogućuje u procesu razvitka ličnosti devojke sportiste različita usmerenja. Lično se konstruiše kroz uticaje kulture društvenog okruženja njegovih članova porodice. Porodica predstavlja vezu između deteta i drugih mikro i makro sistema, od shvatanja sveta uopšte do stvaranja odnosa u školi ili ekipi. To posredovanje uzdiže porodicu do određenog vremena kao činioca i jedinstvenog interpretatora vrednosti koji će kasnije imati svoj uticaj u školi, sportskoj ekipi ili drugim socijalnim strukturama sa kojima se sukobljava žena sportista. Na taj način u porodici se začinje tip strukture budućeg ponašanja, karaktera i integracije, odnosno adaptacije žena sportista.

Značaj međuličnih odnosa u porodici (roditelji-deca, muž-žena, stariji-mlađi), teško je prevrednovati onda kad oni određuju nivo pristupa deteta ka informacijama koje svoje ishodište nalaze u porodici koja do određenog uzrasta služi odnosno predstavlja za njih osnovni kanal komunikacije. Primarna socijalizacija obezbeđuje ženama sportistkinjama obrasce ponašanja i formira iskustvo građenja porodičnih odnosa.

Mnoštvo uloga i njihovo igranje formira se u svakodnevnoj aktivnosti. Ne mogu se postići vrhunski sportski rezultati bez ozbiljnih fizičkih naprezanja, vaspitanja volje, bez neophodne snage da bi se postalo slavnim pobednikom. U mladalačkom uzrastu kod devojaka sportistkinja može se primetiti mešanje najraznovrsnijih ponašanja i uloga. Ukoliko treneri i roditelji ne sprovode odgovarajuću konkurenciju ponašanja, devojke sportistkinje sve više se uživljavaju u čisto mušku psihologiju. Stremljenje ka liderstvu, agresivnost, ponekad čak i nasilje, kao konačni rezultat imaće formiranje muškog karaktera što dovodi do daljeg narušavanja polnih uloga. Zbog toga nije slučajno da rezultati poslednjih istraživanja pokazuju brži rast prestupnosti među devojčicama u odnosu na dečake.

Istine radi treba reći da feminizacija sporta nije jednostavna društvena pojava. U savremenom društvu vidljiva je globalna tendencija ka feminizaciji. Žene sve više zauzimaju visoke pozicije u strukturi vlasti, one su sve češće rukovodioci velikih komercijalnih firmi. Jednostavno rečeno, one osvajaju tradicionalno muške profesije (politika, novinarstvo, rukovođenje). Specijalisti koji se bave pitanjima sporta treba da izučavaju *fenomen feminizacije sporta* i da predlože rešenja određenih socijalno-psiholoških problema da pruže mogućnost i predlog ženama sportistkinjama kako da dođu do formule «porodične sreće».

Ako se izuzme burni razvitak ženskoga sporta teško da se može objasniti novi obrazac koji će nastupiti u budućnosti. Može se navesti mnogo ubedljivih primera kako su žene sportisti uspešno stvarale svoju sportsku karijeru i koje su svoj dalji život izgrađivale primerno. Nažalost, mogu se navesti primeri negativnog uticaja na žensku karijeru i sudbinu. Kao što je praksa pokazala, devojke sportistkinje koje su već u ranom dečijem uzrastu osetile radost velikih sportskih pobeda, vrlo često se adaptiraju na socijalni život. Vidovi sporta kao što su gimnastika, umetničko klizanje, plivanje, ritmička gimnastika - u tim sportovima porednice svetskih prvenstava i olimpijskih igara postaju mlade sportistkinje sa 14 godina. Sportska karijera u tim vidovima sporta po pravilu se završava sa 20-25 godinom. Posle završetka sportske karijere kod svih devojaka javlja se problem kako dalje živeti i kako graditi svoje odnose van sporta?

Da bi se odgovorilo na ova pitanja i razradio sistem integracije devojaka sportistkinja u socijalni život, sprovedena su mnoga sociološka israživanja na temu žena i sport. U jednom istraživanju koje je sačinjavao uzorak od 288 devojaka sportistkinja iz Moskve, Sankt Peterburga i Čelijabinska, responentima je bila ponuđena anketa od 22 pitanja koja su se ticala budućih životnih planova i samoocene ličnih kvaliteta žena sportistkinja koje su se bavile određenim sportom. U anketi su učestvovalе žene iz 44 različita sporta. U okviru njih je anketirano oko 30% sportistkinja prvog razreda i 20,3% majstorska kandidata sporta u odnosu na 16,5% sportistkinja iz razreda koji pripadaju masovnom sportu. U odnosu na uzrasni nivo sve sportistkinje su podeljene na tri kategorije: do 20. godina - 43 anketiranih;

21-25 godina - 35,5%; 26 godina i starije - 25% respodenata. Rezultati su pokazali da se većina anketiranih (60%) počela baviti sportom još u uzrastu pre desete godine. Treći deo sportistkinja počele su da se bave sportom u 11-12 godini i samo 3,5% anketiranih počele su da se bave sportom u 15 godini i kasnije. Dobijeni podaci *pokazuju savremeni trend spuštanja starosne granice kad je u pitanju ženski sport*. I to je shvatljivo: želja za rekordima tera trenere da pridobiju decu koja bi se bavila sportom pre školskog ili mlađeg školskog uzrasta. Ova tendencija karakteristična je za razvoj savremenog sporta i to na međunarodnom nivou. Očigledno to je jedna od protivrečnosti koje karakterišu razvitak savremenog sportskog pokreta, koje je moguće razrešiti putem stvaranja novih tehnologija selekcije i razvoja sportskih talenata, poklanjajući svestranu pažnju razvoju ličnosti mladog sportiste.

### **Posebnost pedagoškog takta u treningu žena**

Pred trenere se postavlja složen zadatak: potreba za visokim pedagoškim majstorstvom koje bi bilo u funkciji stvaranja sposobnosti harmoničnog formiranja devojaka sportistkinja i njihove ljubavi prema sportu i fizičkim kvalitetima (umećima). U pedagoškim obrascima treneri treba da se koriste raznovrsnim metodama i sredstvima za uticaj na duhovne i fizičke kvalitete devojaka sportistkinja. Oni moraju biti različiti od sistema vaspitanja i treniranja koja se zasnivaju samo na fizičkim naprežanjima, mora se primenjivati poseban pedagoški takt i obraćanje pažnje na uzrasne karakteristike razvoja psihičkih i fizičkih osobnosti devojaka sportistkinja.

Sportska karijera mladih sportistkinja je veoma kratkotrajna. Kako je pokazalo navedeno istraživanje oko 20. godine 46% sportistkinja završava svoju karijeru. Konkretnije rečeno, u istraživanju su dobijeni sledeći rezultati: do 15. godine karijeru završava 7,4% sportistkinja, između 16. i 18. godine 20,6% sportistkinja, a u periodu od 19-20 godine 18,4%. Posle 21. godine karijeru završava 25,8% sportistkinja. Uzroci ranog prekidanja karijere i odlaska iz sporta kod žena sportistkinja su raznovrsni. Kod jednih je to trauma i bolest, a kod drugih sportski

neuspesi i nemogućnosti da se izdrže visoka sportska naprezanja. Kod trećih to je razočaranje u sport i sportsku delatnost pa zbog toga žele da sebe oprobaju i u drugim područjima i u tom smislu biraju obrazovanje ili udaju. Manje od 24 ispitanih i posle 20 godina ne pomišljaju o završetku svoje sportske karijere, a oko 4% nikada nisu razmišljali o vremenu njenog okončanja. Po pravilu takve sportistkinje imaju dug sportski staž i visoku sportsku kvalifikaciju. Oko 6% žena koje su se bavile sportom smatraju da je optimalno vreme završetka sportske karijere oko 23. godine.

Na taj način većina sportistkinja povezuju svoj sportski život sa određenim periodom (od mlađeg školskog uzrasta do srednjeg studentskog, kada su one slobodne od porodičnih obaveza). Većina njih planiraju da se posle završetka sportske karijere udaju. U pomenutom vremenu 21% sportistkinja se udalo i napustilo sport.

### **Sport i crte ličnosti**

Jedna od hipoteza istraživanja bila je da žene koje se bave sportom stvaraju takve vrste karaktera kao što su agresivnost i nasilje. Ova hipoteza nije 100% potvrđena jer je 45% ispitivanih negiralo da poseduju takve crte karaktera. Oko 5% sportistkinja potvrdilo je da sportska aktivnost omogućava stvaranje agresivnih obrazaca, a 7% je izjavilo da bavljenje sportom podrazumeva nasilje. Većina sportistkinja je odgovorila da sport ima pozitivan uticaj na formiranje njihovog karaktera. Zahvaljujući sportu one smatraju da su postale više komunikabilne, a formirale su se i takve karakterisike kao što su *jasna usmerenost prema cilju i disciplina*.

Posebna pažnja u istraživanju posvećena je takvim crtama ličnosti i karakteru sportistkinja kao što su stremljenje ka liderstvu. Većina sportistkinja je izjavila da je *bavljenje sportom stvorilo kod njih želju za liderstvom*. Više od polovine žena je pozelelo da ima lidersku poziciju i u porodičnom životu, dok druga polovina nije razmišljala o takvim mogućnostima. Ova druga tendencija i odnos prema liderstvu bila je *više izražena kod udatih žena*.

## Sport i estetika

Uzimajući u obzir da je kod žena važno mišljenje o tome kako izgledaju, a takođe i činjenicu da sport može pozitivno uticati na spoljašnjost sportistkinja, u istraživanju je analizirano njihovo subjektivno mišljenje i ocenjivanje svoje spoljašnjosti i koliko bavljenje sportom utiče na njihovu spoljašnjost.

Većina ispitivanih sportistkinja odgovorila je da bavljenje sportom pozitivno utiče na njihov spoljašnji izgled, a 63,8% je izjavilo *da su postale sigurnije i da «izgledaju značajno»*. Međutim, sport može negativno uticati na spoljašnji izgled sportistkinja i o tome svedoči podatak da je 14,2% ispitanih *izjavilo da se povećao broj uloga i normi od kako su se počele baviti sportom*.

Analiza samoocene o svojoj ženstvenosti pokazalo je da sportistkinje na prvo mesto stavljaju lep izgled. Oko 66% ispitanih je izjavilo da je zadovoljno svojom ženstvenošću, dok jedna trećina smatra da je za njihovu ženstvenost potrebna korekcija a samo 3% ispitanika je ubeđeno da ne izgledaju ženstveno.

Samoocena ženstvenosti u tesnoj je korelaciji sa pokazateljima samoocene o svojoj privlačnosti: 87,2% ispitivanih sportistkinja smatraju da se one sviđaju muškarcima, a samo mali deo ispitivanih 0,7% odgovorili su da se njima ne sviđaju, dok je 11% smatralo da je teško odgovoriti na to pitanje. Na taj način sprovedeno istraživanje i analiza samoocenjivanja spoljašnjosti i privlačnosti svedoči o tome da *sportistkinje sasvim visoko ocenjuju svoju ženstvenost i privlačnost*. One nisu iskompleksirane zbog svog visokog rasta ili povećane muskulature. Po njihovom mišljenju one ne zaostaju za izgledom u odnosu na svoje vršnjakinje, sviđaju se muškarcima, a *bavljenje sportom omogućuje im samo da se osposobe za svoju novu ulogu*.

### Argumenti za bavljenje sportom i šta posle?

Istraživače je interesovalo pitanje o ciljevima koje su pred sebe postavile sportistkinje kada su se počele baviti sportom. Istraživanje je pokazalo da je na prvom mestu bio cilj poboljšati svoje zdravlje. Na drugo mesto stavljene su želje za

postizanje visokih sportskih rezultata. Treći po rangu bio je cilj ulaska u novi krug opštenja. Mnogi od tih ciljeva, u krajnjem slučaju, bili su dostignuti. Pozitivni uticaji bavljenja sportom istaklo je 63,5% ispitanih, a oko 13% ispitanih izjavilo je da sport nije imao nikakvog uticaja na njihovo zdravlje. Ipak, 20,6% ispitanih smatra da bavljenje sportom negativno utiče na njihovo zdravlje.

Nije beznačajna činjenica da je 86,2% sportistkinja izjavilo da je njihov izbor bavljenje sportom bio pravilan, a samo 5 žena iz uzorka 288 sumnja da su postupile pravilno.

Posle završene sportske karijere većina ispitanih sportistkinja izrazilo je želju da svoj dalji život veže uz fizičku kulturu i sport. Njih, 38,7% je izjavilo da namerava da postane trener, 20,2% menadžer, 17,4% je izabralo profesiju instruktora fizičke kulture, a 16,3% opredelilo se za organizatora fizičko-sportskih aktivnosti. Za učitelja i profesora fizičke kulture opredelilo se samo 4,6% ispitanih.

### **Umesto zaključka**

Svako istraživanje o položaju žena u sportu pretpostavlja formulisanje nekih tendencija koje su karakteristične i vidljive u razvoju savremenog ženskog sporta. To su:

- Kratkotrajna karijera žena sportista, mali sportski staž (bavljenje sportskim delatnostima završava se po pravili u uzrastu oko 20-ih godina)
- Vidljivo je da većina žena sportista počinje da se bavi sportom još u detinjstvu do 10-te godine života.
- Emancipacija sporta i osvajanje novih i netradicionalnih sportova koji su se ranije tretirali kao čisto muški oblici sporta.
- Ovi procesi povezuju se sa opštom tendencijom feminizacije društva.
- Veoma visoko mišljenje žena sportista o pozitivnom uticaju bavljenja sportom na njihovo zdravlje, spoljašni izgled i ženstvenost.

- Vrednosno odnošenje žena sportista prema sportskoj delatnosti ogleda se u njihovom pripisivanju velikog značaja sporta na formiranje karaktera i crta ličnosti: komunikativnost, orijentacija, zajedništvo; u pojedinim slučajevima sport može formirati kod žena sportista i negativne crte karaktera: agresivnost i nasilje.
- Kao temeljna motivacija za bavljenje sportom ističe se želja žena da očuvaju zdravlje i stupe u novu mrežu opštenja (komunikacije); značajan deo sportistkinja počinje da se bavi sportom radi dostignuća visokih sportskih rezultata.
- Žene, koje se mnogo godina posvećuju sportu smatraju da je to bio njihov pravilan izbor i put

Mnoga istraživanja su pokazala da žene u savremenom društvu dobijaju nove mogućnosti za realizaciju sportskih interesovanja. Tome svoj doprinos daju novi procesi u sportu u 21. veku za koji se smatra da će postati vek novih sportskih dostignuća i emancipacije.

### **Literatura**

1. D. M. Costa, S.R. Guthrie: Women and sport. Human Kinetics, Windsor, 1994.
2. M. Lubiševa: Sociologija fizičeskoj kulturi i sporta. Academia, Moskva, 2001.
3. Raič, L. Lukman, D. Pavlović i D. Koković: Zastupljenost žena u sportu Srbije, JOK i Sportska akademija, Beograd 2002.
4. D. Tanen: Ti jednostavno ne razumiješ. Obodsko slovo, Podgorica 1986.
5. N. Therberge, S. Birrell: The sociological study of women and sport, u zborniku: Women and sport.
6. Zbornik: Values in sport. Pripremili: Torbjorn Tannsjo, Caludio Tamburini. E & FN Spon, London, 2000.

# Školska problematika

Dr Božo Bokan

## ELEMENTI ZA RASPRAVU O REFORMI FIZIČKOG VASPITANJA

### Sažetak

Na osnovu teorijskog pristupa, te zahteva prakse, razmatrano je pitanje imena predmeta fizičko vaspitanje, definisanja cilja i sadržaja ovog predmeta, problema motornog učenja, njegove strukture i nivoa ovog učenja u osnovnoj i srednjoj školi. U daljem razmatranju analizirano je pitanje tematskih područja u programu fizičkog vaspitanja, organizacionih oblika rada, te karakteristika motornog razvoja i njegove veze sa programskim sadržajima. Dotična problematika upotpunjena je i sa nekoliko shematskih rešenja.

### Summary

On the basis of theoretical approach and practical needs the question of the name of the subject of physical education was discussed, as well as the defining of the goals and content of the subject, the problem of motor learning and it's structure and the level of this learning in elementary and secondary school. Furthermore, the question of thematic fields in the program of physical education, organizational work and characteristics of development of motor skills and its connection to program content was analysed. The problem in question was completed with several schematic solutions as well.



## 1. PITANJE IMENA

- U aktuelnom planu i programu za osnovne i srednje škole Srbije naziv ovog nastavnog predmeta je: **FIZIČKO I ZDRAVSTVENO VASPITANJE**;

- Radna verzija Radne grupe Ministarstva prosvete i sporta (12.02.2003), predlaže naziv: **FIZIČKO I ZDRAVSTVENO VASPITANJE**;

- Republička komisija za reformu fizičkog vaspitanja (Ekspertski tim, 1999), predložio je naziv: **FIZIČKO VASPITANJE**.

### O b r a z l o ž e n j e:

Istorijski posmatrano, školsko fizičko vaspitanje je u svom razvojnom procesu, od svojih početaka do današnjih dana, evoluiralo od «**gimnastike**» i «**telesnog vežbanja**», preko «**fiskulture**» i «**fizičkog vaspitanja**», do «**fizičkog i zdravstvenog vaspitanja**».

Uporedo sa tim promenama i fizičko vaspitanje je različito tretirano: kao «**veština**», «**predmet**», «**deo vaspitanja**», «**nastavno područje**», da bi u najnovijim dokumentima to bila «**nastavno-vaspitna oblast**».

Naziv «**fizičko i zdravstveno vaspitanje**», po prvi put se pojavljuje u osnovnim školama SR Srbije, velikom reformom iz 1959. godine i novim nastavnim planom i programom, da bi taj naziv zadržalo i u svim kasnijim reformama. U srednjim školama je, pak, naziv «**fizičko sa zdravstvenim vaspitanjem**» uveden reformom i nastavnim planom i programom iz 1977. godine.

Koje je značenje «**fizičkog**»<sup>1</sup> i «**zdravstvenog**», tj. «**zdravlja**»<sup>2</sup> u navedenoj sintagmi? Da li ishode jedno iz drugog? Da li je samo fizičko vaspitanje zaduženo za zdravlje dece i omladine?

---

<sup>1</sup> «**Fizički** – prirodni, osnovan u prirodi; čulni, **telesni**, puteni, zemni, zemaljski» /Vujaklija, M: Leksikon stranih reči i izraza, «Prosveta», Beograd, 1972, str.1006. – podv.B.B./

<sup>2</sup> «**Zdravlje** – je stanje potpunog **fizičkog**, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i oronulosti» /Definicija svetske zdravstvene organizacije – podv. B.B./

Najšire posmatrano, da bi zdravlje bilo konstituisano kao bio-psiho-socijalno blagostanje, motorička ili kondiciona sposobnost se javlja kao «uslov bez koga se ne može» («conditio sine qua non»). Zdravlje je tako izvedena kategorija, tj. izvedeno aposteriorno stanje prethodne genetske datosti i određene telesne aktivnosti i njom ostvarene odgovarajuće motoričke sposobnosti. Nivo motoričke sposobnosti određuje i nivo zdravlja, čime se telesna aktivnost (pored niza drugih kulturnih aktivnosti) javlja kao značajna komponenta u održavanju zadovoljavajućeg nivoa zdravlja. Iz svega rečenog sledi da je zdravlje kompleksan pojam, te da u ostvarivanju zdravlja jednim segmentom učestvuje i fizički aktivitet, ali i čitav niz drugih: bioloških (genetskih datosti), psiholoških karakteristika i socijalnog statusa individue.

Na osnovu izrečenih stavova moglo bi se pogrešno zaključiti da se osporavaju vrednosti «zdravstvenog» u fizičkom vaspitanju. To nikako! Zapravo, pokušava se **utemeljiti shvatanje po kome se već u FIZIČKOM** (motoričkom, funkcionalnom), **dijalektički prožima i ZDRAVSTVENO**, te ga nije neophodno eksplicitno isticati u nazivu «fizičko i zdravstveno vaspitanje»

Tako shvaćeno fizičko vaspitanje u svom praktičnom (motoričkom) delu fundira zdravstvenu komponentu učenika, a teorijsko obrazovanje fundira neophodnu klicu znanja i opredeljenja za telesno vežbanje, upravo i zbog ZDRAVLJA, ali i zbog niza drugih vrednosnih komponenti koje čine celinu bića fizičke kulture (tj. fizičkog vaspitanja), a ne samo njene zdravstvene komponente. **Zdravlje jeste perduslov svega ostalog, ali do zdravlja se mora stići ličnim aktivitetom, ljudskim DELOM i delovanjem – zdravlje se mora osvojiti!**

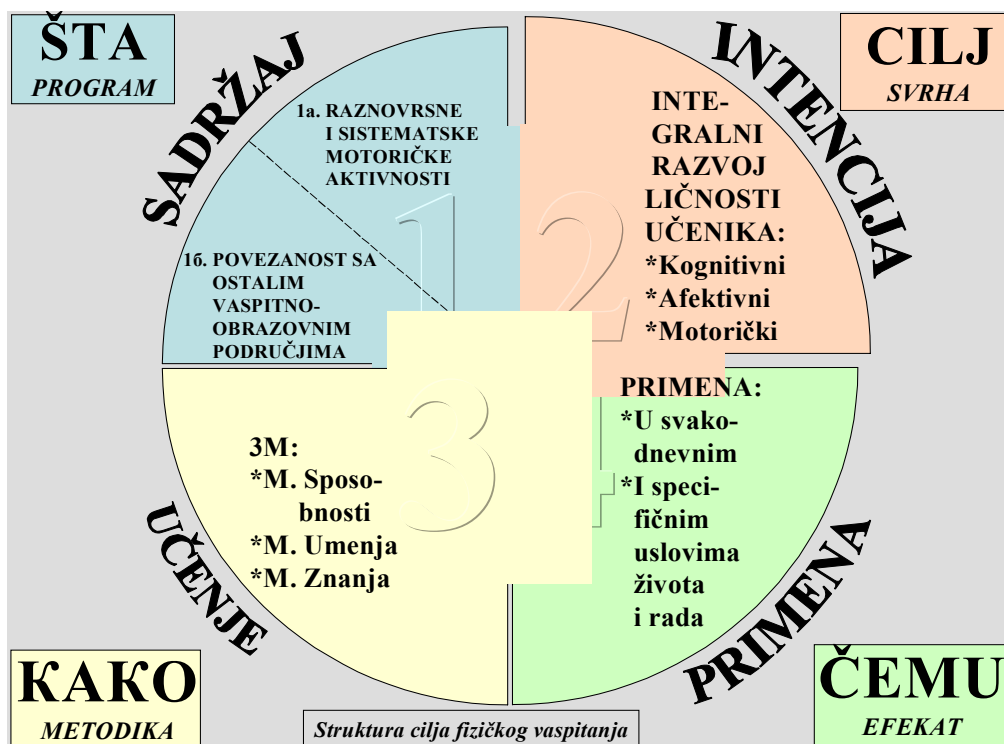
**Napomena:**

Predlog «Ciljeva» i «Ishoda» koje je dala Radna grupa Ministarstva prosvete, s jedne strane - glorifikuje pojam ZDRAVLJA i ZDRAVSTVENOG u novom konceptu fizičkog vaspitanja do nivoa svemogućeg. A s druge strane, simplifikuje problem do te mere, kao da je za problem zdravlja odgovorno SAMO fizičko vaspitanje!? Prvo su postavljeni reporni kriterijumi: «Unapređenje i očuvanje zdravlja», a onda u «Ishodima» se očekuje:»Pravilno držanje tela», kao da je za to

odgovorna samo ta linearna i jednostrana veza! To je upravo i bio razlog što je Ekspertska grupa predložila izostavljanje «zdravstvenog» iz naziva predmeta, ali je s druge strane sve pozitivne uticaje «**sistematskog i raznovrsnog telesnog vežbanja**» usloвила, pored fizičkog vaspitanja («**u povezanosti sa ostalim obrazovno-vaspitnim područjima**»), da u njoj učestvuju i ostali nastavni sadržaji i društvo u celini. Ekspertska grupa smatra da taj «**biološki romantizam**» o svemogućem dejstvu telesnog vežbanja mora da se dovede u sklad: između naših očekivanja i realnih naučnih spoznaja o dometima tog mogućeg uticaja.

## 2. PITANJE DEFINISANJA CILJA FIZIČKOG VASPITANJA

U svim dosadašnjim programima fizičkog vaspitanja, kao i u bilo kojoj drugoj nastavnoj aktivnosti određivao se **OPŠTI, GENERALNI, GLOBALNI CILJ**, kome se kao **IDEALU** u vaspitno-obrazovnom procesu teži. Radna grupa Ministarstva nije uopšte definisala taj **OPŠTI CILJ**, već **CILJEVE**, iz čega se može zaključiti da ne poseduje sintetičku viziju ukupnog učinka koji treba da se ostvari procesom telesnog vežbanja. Bez globalnog cilja, bez teorijske odrednice, bez vodeće paradigme o globalnom poimanju fizičkog vaspitanja u školskoj i društvenoj stvarnosti – nema valjanih osnova za reformu. Tu je više nego igde primenljiva Kantova misao da «*Nema ništa praktičnije od dobre teorije*». Upravo zbog toga, Ekspertska grupa je pošla od definicije **OPŠTEG CILJA FIZIČKOG VASPITANJA** koji je određen na sledeći način: «**CILJ FIZIČKOG VASPITANJA JE DA RAZNOVRSNIM I SISTEMATSKIM MOTORIČKIM AKTIVNOSTIMA U POVEZANOSTI SA OSTALIM VASPITNO-OBRAZOVNIM PODRUČJIMA, DOPRINESE INTEGRALNOM RAZVOJU LIČNOSTI UČENIKA (KOGNITIVNOM, AFEKTIVNOM, MOTORIČKOM), RAZVOJU MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI, STICANJU, USAVRŠAVANJU I PRIMENI MOTORIČKIH UMENJA, NAVIKA I NEOPHODNIH TEORIJSKIH ZNANJA U SVAKODNEVNIM I SPECIFIČNIM USLOVIMA ŽIVOTA I RADA».**



Shema 1: Strukturni prikaz cilja fizičkog vaspitanja

**O b r a z l o Ź e n j e:**

Pošlo se, pre svega, od dosadašnjih stručnih i naučnih saznanja, da je za željene ishode u fizičkom vaspitanju neophodno:

**A) SISTEMATSKO TELESNO VEŽBANJE** (najmanje 3-4 puta nedeljnog vežbanja tj. časova fizičkog vaspitanja) sa sledećim obrazloženjem:

*a) naučno je dokazano da su tri adekvatna motorička nadražaja u toku sedmice, preduslov za transfer u motoričkom učenju i uslov za transformacijske promene motoričkih osobina i funkcionalnih sposobnosti,*

*b) naučno je dokazano da složene motoričke strukture (koordinacija, preciznost, ravnoteža) visoko koreliraju sa kognitivnim strukturama ličnosti, pa je pravilan razvoj motorike preduslov za integralni razvoj ličnosti,*

*c) naučno je dokazano da motorički sadržaji mogu najbolje da utiču na aktivan odmor i oporavak od kognitivnih sadržaja, pa je u vaspitno-obrazovnom sistemu najbolji oblik racionalizacije kognitivnih sadržaja - adekvatno povećanje motoričkih sadržaja u zavisnosti od razvojnih karakteristika učenika.*

**B) RAZNOVRNSNO TELESNO VEŽBANJE** (bazične i druge motoričke aktivnosti sa akcentom na filogenetskim aktivnostima u nižim razredima i ontogenetskim aktivnostima u višim razredima osnovne škole i naročito u srednjoj školi), jer se time stvara osnova za bilo koju specijalizaciju i nadgradnju (Sheme: 3, 4, 5).

1. U objašnjenju koje je dato za naziv «**fizičko vaspitanje**» (pri čemu se podrazumeva i «zdravstveno», ali se ne ističe u imenu), pošlo se od saznanja da u ostvarenju tog cilja moraju da učestvuju sva vaspitno-obrazovna područja u školi, i cela društvena zajednica, a ne samo predmet fizičko vaspitanje – zbog čega se u definiciji ističe «**POVEZANOST SA OSTALIM VASPITNO-OBRAZOVNIM PODRUČJIMA**»

2. Centralni deo definicije, je zapravo, **NOVA TEORIJSKA PARADIGMA** u fizičkom vaspitanju koja polazi od **INTEGRALNOG RAZVOJA LIČNOSTI UČENIKA – kognitivni, afektivni, motorički** (a ne kao ranije «svestrani razvoj ličnosti») – što je bazirano na teorijsko-eksperimentalnim istraživanjima **Ismail A.H. (1976): Integralnost sledećih funkcija: «intelektualni razvoj; fizičke sposobnosti; fizički razvoj; emocionalni razvoj»**. Drugi ključni momenat je što se u određivanju ciljeva u vaspitno-obrazovnom procesu i njihovoj hijerarhiji, pošlo od *taksonomije*

*ciljeva B.S. Bluma*, koji je odredio tri domena unapred postavljenih ciljeva: *kognitivni, afektivni i psihomotorni*. Zajedno sa taksonomijom ciljeva B.S.Bluma i pristupom A.Lumpkin (1987), fizičko vaspitanje se posmatra integralno, što znači da se organizovanim procesom fizičkog vaspitanja utiče istovremeno na fizičke, mentalne i socijalne sposobnosti učenika.

3. Cilj fizičkog vaspitanja **NA INDIREKTAN NAČIN ODREĐUJE SADRŽAJ TELESNIH AKTIVNOSTI** koje treba da doprinesu ukupnom ostvarenju predviđenih krajnjih produkata ukupnog nastavnog procesa: **ZNANJA, UMENJA i NAVIKE – 3M** («*motoričke sposobnosti*», «*motorička umenja*» i «*motorička znanja*»).

4. Poslednja stavka u definiciji cilja ističe stav koji se odnosi na povezivanje usvojenih znanja, umenja i navika sa stvarnošću: «**SVAKODNEVNIM I SPECIFIČNIM USLOVIMA ŽIVOTA I RADA**», pri čemu se naglašava poznati stav «da se ne uči za školu, već za život».

5. Iz ovog opšteg cilja izvedeni su **OPŠTE OPERATIVNI CILJEVI (od 1-8 razreda)** i **POSEBNO OPERATIVNI CILJEVI FIZIČKOG VASPITANJA**.(1-3; 4-6; i 7-8 razreda).

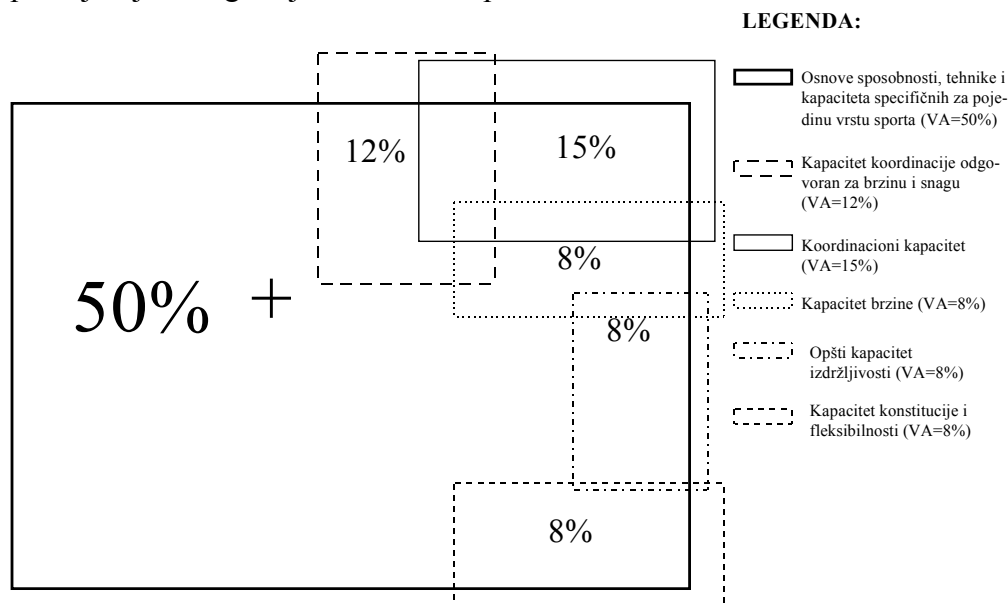
### **3. PITANJE SADRŽAJA FIZIČKOG VASPITANJA**

Nakon određenja cilja fizičkog vaspitanja, osnovno stručno-teorijsko pitanje je pitanje **SADRŽAJA (kurikuluma)**, tj. **opsega (ekstenzitet)**, **dubine (intenziteta)** i **redosleda (strukture) programskih sadržaja**.

**Da li program fizičkog vaspitanja treba po širini da počiva na širim-raznovrsnijim ili užim-jednostavnijim motoričkim aktivnostima?** Iako su tendencije zapadnih zemalja da se programi usmeravaju ka utilitarnosti i profesionalnoj orijentaciji, pitanje sadržaja iz fizičkog vaspitanja je nešto delikatnije.

Dosadašnja saznanja potvrđuju širu-raznovrsniju skalu motoričkih aktivnosti koje mogu da utiču na integralni razvoj učenika-uopšte, i posebno na razvoj svih motoričkih osobina.

Izvanrednu potvrdu ovim razmišljanjima nalazimo u radu nemačkih autora (Dietrich Martin, Jürgen Nicolaus, 1997), koji su na velikom uzorku ispitanika (m=4350, ž=3657) uzrasta od 9-14 godina utvrdili, da od ukupnog “obima treniranja” VA- (“volume di allenamento”), 50% otpada na bazične motoričke aktivnosti a 50% na ostale specifične motoričke aktivnosti za određene sportove. /Shema 2/ Do sličnih rezultata došao je jedan broj i naših autora koji su primenjujući veći broj raznovrsnih aktivnosti u okviru eksperimentalne grupe, uticali na poboljšanje većeg broja motoričkih sposobnosti.



**Shema 2: Istraživački rad Dietrich Martin, Jürgen Nicolaus (1997)- (N=8007; m=4350; ž=3657) / 9-14 godina – VA- (“volume di allenamento”) obim treniranja**

Nasuprot tome, uže-jednostavnije motoričke aktivnosti mogu da razvijaju samo one motoričke osobine na koje struktura kretnih aktivnosti svojim dejstvom mogu da utiču (istraživački radovi koji su tretirali unilateralno dejstvo motoričkih aktivnosti: rukomet; nogomet, odbojka, atletika, itd.) na motoričku, funkcionalnu i morfološku strukturu ličnosti.

U vaspitno-obrazovnom sistemu se aktualizuje koncepcijsko pitanje širi, ili uži program za učenike osnovnih i srednjih škola, tj. **opšteobrazovna ili utilitarna usmerenost programa**. Iako međusobna zavisnost postoji i sa područjem fizičkog vaspitanja na tu temu, ipak, postoje i bitne razlike. U fizičkom vaspitanju je opšteobrazovna (tj. opštemotorička ili bazična) usmerenost u razvoju umenja, znanja i navika, uslov bez koga se ne može u bilo kojoj utilitarnoj (specijalističkoj) usmerenosti. Tako širi motorički program ostaje koncepcijski osnov za program fizičkog vaspitanja u školama. Svakako, o elementima racionalizacije je moguće uvek govoriti, ali oni nikada nisu pravolinijski, i moraju da počivaju na naučnoj i stručnoj objektivizaciji. Naučna objektivizacija govori da su filogenetski starije motoričke forme osnova za nadgradnju ontogenetski mlađih (izvedenih) formi kretanja u strukturi programa fizičkog vaspitanja /Shema 3/.



**Shema 3: Strukturalni prikaz motoričkih formi kretanja u odnosu na njihovu filogenezu i ontogenezu**



Rezultati istraživanja do kojih je došao Tome Janez (1977) u svojoj disertaciji, potvrdili su osnovnu hipotezu: *“da su onto i filogenetski starije motoričke navike i veštine kao operatori u procesu fizičkog vaspitanja univerzalnije od mlađih”*, jer su na osnovu procenjivanja 200 vodećih stručnjaka za fizičku kulturu najviše rangove o univerzalnosti motoričkih navika i veština, dobili onto i filogenetski najstarije motoričke navike i veštine, kao što su:” *trčanje, hodanje, skok udalj zaletom, bacanje udalj, penjanje uz konopac, skok udalj iz mesta, skok uvis prekoračno, hodanje po gredi, bacanje u cilj, trčanje po gredi i bacanje kamena s ramena*”./Shema 4/

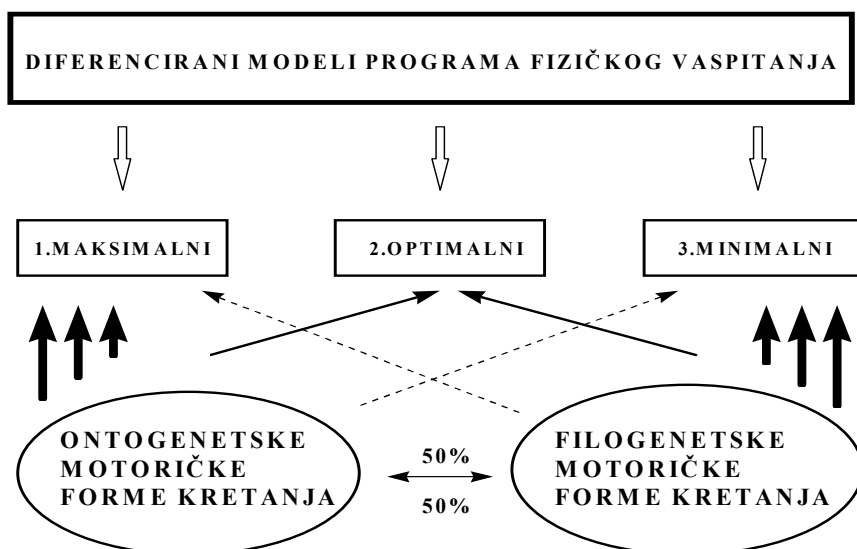
UZORAK VARIJABLI:

<u>1. HODANJE</u>	18. TRČANJE NA SKIJAMA	35. "MOST"
<u>2. TRČANJE</u>	<del>19. SKIJAŠKI ZAVOJ</del>	36. POLKIN KORAK
3. ŠTAFETNA PREDAJA	<del>20. SKIJAŠKI SKOK NA SK.</del>	37. HODANJE PO TAKTU
<u>4. SKOK UDALJ ZALET.</u>	21. ZGRČNI PRESKOK	38. TRČANJE PO TAKTU
<u>5. SKOK UDALJ IZ MES.</u>	<del>22. RAZNOŽNI PRESKOK</del>	<u>39. HODANJE PO GREDI</u>
<u>6. SKOK UVIS PREKOR.</u>	<del>23. ODBOČNI PRESKOK</del>	<u>40. TRČANJE PO GREDI</u>
7. TROSKOK IZ MESTA	24. PREDNOŠKA IZ KOŠ.ZAL.	41. KLIZAČKI KORAK
8. SKOK MOTKOM	25. KOLUT NAPRED	42. POSKOCI S KR.VIJAČOM
<u>9. BACANJE UDALJ</u>	<del>26. KOLUT NAZAD</del>	<u>43. PENJANJE UZ KONOPAC</u>
<u>10. BACANJE U CILJ</u>	27. KOLUT LETEĆI	44. DOD.LOPTE(ODBOJKA)
<u>11. BACANJE KAM.S RAM</u>	28. PREMET STRANCE	45. ŠUT NA GOL NOGOM
12. BACANJE N.PR.GLAV	29. PREMET NAPRED	46. UZMAH NA VRATILU
13. PRSNO PLIVANJE	30. SALTO NAPRED	47. ZANOŠKA NA RAZBOJU
14. KRAUL	31. STAV O LOPATICAMA	48. BACANJE NA L.(RVANJE)
15. LEDNO PLIVANJE	32. STAV O ŠAKAMA	49. BOKSERSKI UDARAC
16. SKOK U V.NA NOGE	33. POVALJKA NA PRSIMA	50. SANKANJE
17. SKOK U V.NA GLAVU	34. POVALJKA NA LEDIMA	

ZAKLJUČAK: "Onto i filogenetski starije motoričke navike i veštine su kao operatori u procesu fizičkog vaspitanja univerzalnije od mlađih"

**Shema 4: Janez Tome: Valorizacija motoričkih navika i veština kao operatora u procesu fizičkog vaspitanja u osnovnoj školi, Beograd, 1977. (Disertacija)**

Sledeće stručno pitanje je pitanje **nivoa opšteobrazovne usmerenosti**, ili optimalnosti programa za sve učenike, na opštem planu, i posebno na planu fizičkog vaspitanja (Bokan, B., 1997) Ovo je ujedno i najteže pitanje, zbog koga je u pedagogiji opravdano stručno pitanje tzv. **diferenciranih modela nastave** (Grubor, A., 1996), zbog čega je i preduzeto istraživanje “Diferencirani modeli nastave fizičkog vaspitanja u osnovnim i srednjim školama i na Univerzitetu” (Radovanović, Đ. i sar., 1996).



**Shema 5: Prikaz diferenciranih modela nastave sa odgovarajućom strukturom (ontogenetskih i filogenetskih) motoričkih formi kretanja**

Treba naglasiti da difrenciranim modelima nastave (maksimalni, optimalni i minimalni) odgovaraju određene onto i filogenetske motoričke forme kretanja./Shema 5/ Poredeći tri nivoa diferenciranih programa fizičkog vaspitanja, dominantno zasićenje sa filogenetskim formama kretanja treba da ima minimalni program, kao što će dominantno zasićenje sa ontogenetskim formama kretanja imati maksimalni program, dok će optimalni program biti negde na sredini između dva ekstrema. Pojedinačno, pak, gledano svaki od tri diferencirana modela programa fizičkog vaspitanja, treba da zadovolji kriterijum odnosa OPŠTE : SPECIFIČNO (50% : 50% ), s tim što će trend pomeranja filogenetskih struktura ka ontogenetskim biti izraženiji i uvek na višem nivou kod maksimalnog programa u odnosu na optimalni, kao i kod optimalnog u odnosu na minimalni program. Pored tih opštih zakonitosti (ANTROPOLOŠKIH), treba voditi računa o specifičnim osobenostima (INDIVIDUALNOST) svakog učenika posebno.

#### **4. PITANJE MOTORNOG UČENJA U FIZIČKOM VASPITANJU**

Motorički sadržaji koji će činiti **NOVI PROGRAM** treba da počivaju na naučnim saznanjima (psihologija, pedagogija, fiziologija, biomehanika, biohemija itd.), pri čemu se nastavni sadržaji **UČE** kao svi ostali kognitivni sadržaji, s tom razlikom i specifičnošću što se radi o **MOTORNOM UČENJU** (a ne o vežbanju i treniranju). Ovim postupkom se vraća pedagoško dostojanstvo i primerenost motoričkih struktura vaspitno-obrazovnim ciljevima i zadacima.

#### **5. PITANJE STRUKTURE I NIVOA MOTORNOG UČENJA U OSNOVNIM I SREDNJIM ŠKOLAMA**

Na osnovama motornog učenja i antropoloških zakonitosti u razvoju ličnosti, zasniva se **NOVA STRUKTURA NIVOA MOTORNOG UČENJA U OSNOVNIM I SREDNJIM ŠKOLAMA:**

**A/Osnovna škola:**

**1. FAZA ELEMENTARNOG MOTORNOG UČENJA - FAZA MOTORNE IRADIJACIJE** /“Igra i pokret-kao kretanje”/- / 1– 4. razred /.

**2. FAZA OSNOVNOG MOTORNOG UČENJA – FAZA MOTORNE DIFERENCIJACIJE**/“Igra i pokret-kao učenje(“vežbanje”)”-/5–8. razred /.

**B/Srednja škola:**

**FAZA VIŠEG MOTORNOG UČENJA - FAZA MOTORNE STABILIZACIJE** / “Pokret - kao učenje i primena” / - / 1 – 4. razreda srednje škole/.

**1. PRVA FAZA VIŠEG MOTORNOG UČENJA** /“Interesna motorička individualizacija” / - / 1 – 2. razred srednje škole /.

**2. DRUGA FAZA VIŠEG MOTORNOG UČENJA - MOTORNA SPECIJALIZACIJA** / “Usmereno strukturno motorno učenje i primena”/- / 3 - 4. razred srednje škole /.

**6. PITANJE TEMATSKIH PODRUČJA U PROGRAMU FIZIČKOG VASPITANJA**

**1. RAZVOJ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI**- kojim bi se realizovao prvoimenovani deo iz trijade M (motoričke SPOSOBNOSTI): /snaga, brzina, izdržljivost, koordinacija i dr./ - čime bi se uticalo na *FORMIRANJE I RAZVOJ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI*.

**2. OPERATIVNA MOTORIČKA UMENJA** - kojim bi se preimenovalo i prestrukturiralo sadašnje drugo tematsko područje (“sportsko-tehničko obrazovanje”) i treće tematsko područje (“povezivanje fizičkog vaspitanja sa životom i radom”) u “motoričko učenje”, koje bi se sastojalo iz dva osnovna organizaciona oblika rada:

**2.1. Osnovna motorička umenja** - koje bi se izvodile u okviru razredno-časovnog oblika rada, i njima bi se uticalo na *FORMIRANJE I RAZVOJ OSNOVNIH MOTORIČKIH OPERATIVNIH UMENJA*;

**2.2. Proširena motorička umenja** - koje bi se izvodile u okviru vančasovnih oblika rada, i njima bi se uticalo na *FORMIRANJE I RAZVOJ PROŠIRENIH MOTORIČKIH OPERATIVNIH UMENJA*.

**3. TEORIJSKO VASPITANJE** - koje bi bilo ugrađeno u prethodna dva temetska područja u domenu njihovih specifičnosti, i time uticalo na *FORMIRANJE UKUPNIH ZNANJA TELESNOG KRETANJA-VEŽBANJA (Znanja O, znanja ZA i znanja RADI)*.

## **7. PITANJE ORGANIZACIONIH OBLIKA RADA U ŠKOLI**

Da bi se predviđeni model programa fizičkog vaspitanja realizovao, trebalo bi da se dva osnovana organizaciona oblika rada u nastavi ravnopravno tretiraju: **ČASOVNE I VANČASOVNE AKTIVNOSTI**

## **8. PITANJE KARAKTERISTIKA MOTORNOG RAZVOJA I NJIHOVE VEZE SA PROGRAMSKIM SADRŽAJIMA**

**Opšte karakteristike motoričkog razvoja kao osnova za formiranje programskih sadržaja**, jedna je od najvažnijih antropoloških zakonitosti koja treba da utiče na programsku strukturu motoričkih sadržaja. U odnosu na osnovne razvojne periode jedinice, značajne za vaspitno-obrazovne institucije, predložićemo samo globalnu motoričku orijentaciju:

- 1. Predškolski period (4-6 god.)** - odlikuje se kontrolom manjih mišićnih grupa koje omogućavaju preciznije pokrete, koordinaciju kretanja i lateralizaciju pokreta (levostranost/desnostranost) - Za podsticanje ovih kvaliteta primenjuju se **usmerena motorička zanimanja sa elementarnim igrama**.
- 2. Prepubertetski period (7-12 god.)** - karakteriše harmoničan razvoj organskih sistema organizma. Osnovni cilj telesnog vežbanja u ovom periodu

treba da bude usmeren na razvoj: **koordinacije, brzine, preciznosti, a raznovrsna kretanja opšterazvojnog karaktera** treba da budu osnova programa fizičkog vaspitanja.

3. **Period puberteta (12-15 god.)** - u kome se značajno razvijaju analizatori kretanja i odgovarajući centri u nervnom sistemu. Za ovaj uzrasni period je karakteristično smanjenje aktivnosti, ali je značajno i nakupljanje energije. Ovo je i period posebne osetljivosti, pa je **pored raznovrsnih kretanja opšterazvojnog karaktera** moguće **otpočinjanje uticaja na energetske sisteme: agilnost, snaga, izdržljivost**, itd.
4. **Period pune motorne aktivnosti (16-30 god.)** - manifestuje harmonija i maksimalna efikasnost kretanja. U ovom periodu korisno je kretne potrebe zadovoljiti kroz izabrane interesne aktivnosti (**“interesna motorička individualizacija”**)/1. i 2. razred srednje škole/, ili kroz telesne aktivnosti koje u okviru individualnih sistema vežbanja predstavljaju **MOTORNU SPECIJALIZACIJU / “Usmereno strukturno motorno učenje i primenu”**/ -/3. i 4. razred srednje škole/.

#### **Literatura:**

1. Bokan, B. (1998): *Potreba za redefinisanjem, restrukturiranjem i racionalizacijom programa fizičkog vaspitanja u osnovnim i srednjim školama*, Zbornik radova (Prvi međunarodni simpozijum: “Inovacije nastavnih planova i programa fizičkog vaspitanja dece i omladine”), Novi Sad, str. 28-38.
2. Bokan, B., Kukulj, M. (1998): *Interdisciplinarne osnove metodike fizičkog vaspitanja*, “Fizička kultura”, Beograd, br.2, 3 i 4, str.125-131.
3. Bokan, B. (1996): *Tehnologija radnih procesa u fizičkom vaspitanju između teorije i prakse (mogućeg i stvarnog)*, Univerzitet u Novom Sadu-Fakultet fizičke

- kulture, Simpozijum sa međunarodnim učešćem ("Tehnologija radnih procesa u fizičkoj kulturi") "Arandjelovac 96", Zbornik radova, str.7-27.
4. Bokan, B. (1999): *Teorijsko-metodičke osnove fizičkog vaspitanja – preduslov za reformu kurikuluma*, "Nastava i vaspitanje" (časopis za pedagošku teoriju i praksu), Beograd, br.1-2, str. 42-52.
  5. Bokan, B., Kukulj, M., Radojević, J. (1999): *Fizičko vaspitanje u nižim razredima osmogodišnje škole*, "Učitelj", Beograd, br.63-64, str.103-116.
  6. Bokan, B. (2003): *Fizičko vaspitanje: opšti cilj-NOVA TEORIJSKA PARADIGMA*, »Pedagoška praksa«, Beograd, god.XXX, br.534.
  7. Bokan, B. (2003): *Značenje izraza "Sport mladih"*, "Godišnjak", Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd, br.11, str.75-96.
  8. Bokan, B. (2004): *Tri teze o Gašinoj reformi obrazovanja iz ugla fizičkog vaspitanja*, Okrugli sto:»Reforma obrazovanja u Srbiji«, Izdavač «SONiK», Beograd, str. 21-25.
  9. Dietrich Martin, Jürgen Nicolaus (1997): *La capacita' di prestazione sportiva dei bambini e conseguenze per l'allenamento in eta' evolutiva*, "Scuola dello Sport - Rivista di cultura sportiva", Anno XVI, n.40.
  10. Grubor, A. (1996): *Didaktički model "Panonija" u funkciji diferencirane i individualizovane nastave*, Univerzitet u Novom Sadu i Učiteljski fakultet Sombor (Istraživanja u nastavi), Sombor.
  11. Knežević, V. (1986): *Strukturne teorije nastave*, Prosveta, Beograd.
  12. Matić, M., Bokan, B. (1990): *Fizičko vaspitanje - uvod u stručno-teorijsku nadgradnju*, OKO, Novi Sad.
  13. Ratković, M. (1997): *Obrazovanje i promene*, Učiteljski fakultet, Beograd.
  14. Tome, J. (1977): *Valorizacija motoričkih navika i veština kao operatora u procesu fizičkog vaspitanja u osnovnoj školi*, FFV, Beograd. (Disertacija)
  15. Trnavac, N. (1987): *Školski sistemi na raskršću*, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva-Beograd i Dečje novine-Gornji Milanovac.

Dr Višnja Đorđić

## KOORDINACIJA STRUČNOG RADA NA PODRUČJU FIZIČKOG VASPITANJA U PREDŠKOLSKOJ USTANOVI

### Sažetak

U kontekstu sve nepovoljnijih uslova za zadovoljavanje dečije potrebe za kretanjem (posebno u gradu) i istovremeno sve većeg obuhvata dece predškolskim ustanovama, vrtići postaju značajni *nosioci* fizičkog vaspitanja najmlađih. Neposredni realizatori vaspitno-obrazovnih aktivnosti u vrtiću jesu *vaspitači*, stručnjaci osposobljeni za rad sa ovim uzrastom. Značajan doprinos unapređenju fizičkog vaspitanja u vrtiću može dati efikasna koordinacija stručnog rada, odnosno, dobra saradnja svih stručnjaka u ustanovi, što je i predmet ovog rada. Istraživanje je sprovedeno u Predškolskoj ustanovi «Radosno detinjstvo» u Novom Sadu, na ukupnom uzorku od 323 ispitanika (vaspitača i rukovodilaca objekta).

### Summary

The increasing limitations for meeting children's need for activity (especially in urban regions), as well as increased number of children attending kindergartens, make kindergartens important factor for youngsters' physical education. The main role in carrying out the educational activities play the kindergarten teachers, specialists prepared for teaching the preschoolers. Significant contribution to improved kindergarten physical education could be made by efficient cooperation of teaching personnel, including physical education teacher. How this cooperation works in practice represents the main object of this paper. The research was conducted in preschool programme «Radosno detinjstvo» in Novi Sad, with whole sample comprises 323 subjects (kindergarten teachers and head teachers).



## Uvod

U kontekstu sve nepovoljnijih uslova za zadovoljavanje dečije potrebe za kretanjem (posebno u gradu) i istovremeno sve većeg obuhvata dece predškolskim ustanovama, vrtići postaju značajni *nosioci* fizičkog vaspitanja najmlađih. Neposredni realizatori vaspitno-obrazovnih aktivnosti u vrtiću jesu *vaspitači*, stručnjaci osposobljeni za rad sa ovim uzrastom. Imajući u vidu aktuelni *model školovanja* vaspitača (dve godine više škole, bez odgovarajuće srednje škole kao «ulaza»), odnosno, ograničene mogućnosti potpunije pripreme budućih vaspitača za rad na području fizičkog vaspitanja, veoma je važno iskoristiti sve mogućnosti *koordinacije stručnog rada* na ovom području, što je i predmet ovog rada.

## Dizajn istraživanja

U sklopu obuhvatnijeg istraživanja predškolskog fizičkog vaspitanja napravljen je svojevrsan “terenski snimak”, tj. horizontalni presek na mikro-planu (Predškolska ustanova “Radosno detinjstvo” u Novom Sadu). Dobijeni rezultati poslužili su kao ilustracija i dopuna teorijskih nalaza. Dominantna metoda je survey metoda, potkrepljena metodom teorijske analize.

U skladu sa predloženim modelom istraživanja, primenjeni su sledeći postupci i instrumenti za prikupljanje podataka: 1. Proučavanje pedagoške građe; 2. Anketiranje; instrument: anketni upitnik.

Empirijsko istraživanje sprovedeno je u Predškolskoj ustanovi “Radosno detinjstvo” u Novom Sadu. Obuhvaćeno je 46 objekata u kojima je realizovan celodnevni boravak za decu uzrasta od 3 do 7 godina.

### Uzorak ispitanika

Istraživanje je sprovedeno na dva uzorka:

1. Uzorak *glavnih vaspitača* (tj. rukovodilaca objekata u kojima je organizovan celodnevni boravak za decu uzrasta od 3 do 7 godina);

2. Uzorak *vaspitača* u celodnevnom boravku za decu uzrasta od 3 do 7 godina.

Uzorak rukovodilaca obuhvatio je ukupno 46 ispitanika (procenat odgovora 100%), a uzorak vaspitača obuhvatio je ukupno 277 ispitanika (procenat odgovora 88%).

#### **Obrada i analiza podataka**

Za parametrijske podatke određeni su osnovni statistici, odnosno, parametri centralne tendencije i parametri varijabiliteta. **Za obradu neparametrijskih podataka, koji su dominantno zastupljeni u ovakvom tipu istraživanja, primenjeni su sledeći postupci:** 1. Kategorizacija podataka; 2. Određivanje frekvencija i procenata; 3. Tabele kontingencije; 4.  $\chi^2$  – test, koeficijent kontingencije (C), interval poverenja za koeficijent kontingencije.

## **REZULTATI ISTRAŽIVANJA**

### **Saradnja sa kolegama vaspitačima u vrtiću**

Kao što se vidi iz tabele 1, *polovina vaspitača izjasnila se da odlično saraduje sa kolegama vaspitačima iz vrtića*, skoro jedna trećina “osrednje” saraduje, a slabu saradnju ostvaruje oko 14% vaspitača. Devet vaspitača nije odgovorilo na ovo pitanje.

*Kako oceniti saradnju na nivou stručnog tima vaspitača (u objektu)?*

Moglo bi i bolje, s obzirom da je međusobna saradnja vaspitača put za optimalno korišćenje stručnih (ljudskih) i materijalnih resursa u objektu. Afiniteti i umešnost vaspitača veoma su različiti, pa timski rad omogućava da se vaspitači koji pokazuju posebne sklonosti prema fizičkom vaspitanju dece, značajnije angažuju u programiranju i evaluaciji rada na ovom području. Racionalno korišćenje prostora, sprava i rekvizita za vežbanje, takođe zahteva dogovor vaspitača, kao i svi druge aktivnosti u funkciji fizičkog vaspitanja (razmena iskustava, unapređivanje vaspitno-obrazovnog rada, održavanje i nabavka sprava i rekvizita, organizacija nekih poseb-

<b>Tabela 1 Saradnja sa kolegama vaspitačima u vrtiću na pripremi i realizaciji aktivnosti iz fizičkog vaspitanja</b>		
Odgovori	f	%
1. Odlično saraduje	141	50.90
2. Osrednje saraduje	89	32.13
3. Slabo saraduje	38	13.72
Bez odgovora	9	3.25
Ukupno:	277	100.00

nih aktivnosti poput poseta utakmici, gostovanja sportista u vrtiću i sl., priprema “fiskulturnih” manifestacija itd.).

### **Saradnja sa stručnim saradnicima u Ustanovi**

Pun doprinos stručnih saradnika Ustanove unapređenju vaspitno-obrazovnog rada, pa i fizičkog vaspitanja u vrtićima, jedna je od temeljnih intencija u Ustanovi. Koordinacija njihovog rada, neposredno uključivanje u vaspitno-obrazovni proces u smislu korekcije, stručne pomoći i sl. značajno utiču na kvalitet vaspitno-obrazovne delatnosti Ustanove. Pri tom, kompleksni zadaci fizičkog vaspitanja, omogućavaju većini stručnih saradnika u Ustanovi da se uključe u njegovo unapređivanje (počev, naravno, od stručnog saradnika za fizičko vaspitanje, preko pedagoga i psihologa, pa do stručnih saradnika za preventivnu zdravstvenu zaštitu, dijetetičara, likovnog pedagoga itd.).

Prema mišljenju naših ispitanika, na ovom planu bi se moglo dosta toga uraditi; naime, *samo 12% vaspitača smatra da sa stručnim saradnicima u Ustanovi ostvaruje odličnu saradnju*. “Osrednje” saraduje još skoro 20%, dok *skoro 66% ispitanika slabo saraduje* sa stručnim saradnicima na unapređenju fizičkog vaspitanja.

Naravno, ovde se mora istaći da nemaju svi saradnici iste ingerencije, pa ni odgovornosti kad je reč o fizičkom vaspitanju, ali isto tako, da je obim poslova sva-

<b>Tabela 2 Saradnja sa stručnim saradnicima u Ustanovi na unapređenju vaspitno-obrazovnog rada u području fizičkog vaspitanja</b>		
Odgovori	f	%
1. Odlično saraduje	33	11.91
2. Osrednje saraduje	55	19.86
3. Slabo saraduje	182	65.70
Bez odgovora	7	2.53
Ukupno:	277	100.00

kog saradnika s obzirom na veličinu Ustanove i kompleksnu delatnost koju obavlja, izuzetno veliki. Možda je to jedan od razloga zašto se stručna podrška kad je reč o fizičkom vaspitanju, nedovoljno oseća u “bazi”. Istovremeno, potreba za dodatnim znanjima postoji, o tome svedoči već prezentiran podatak iz istraživanja, da više od 56% vaspitača oseća potrebu za dodatnim stručnim usavršavanjem u oblasti fizičkog vaspitanja.

U sledećem pitanju od ispitanika je traženo da označe *sa kojim stručnim saradnikom najbolje saraduju kad je reč o fizičkom vaspitanju* (tabela 3).

<b>Tabela 3 U području fizičkog vaspitanja najbolje saradujem sa</b>		
Odgovori	f	%
1. Pedagogom	74	26.72
2. Stručnim saradnikom za prev. zdravstvenu zaštitu	53	19.13
3. Pedagogom fizičkog vaspitanja	23	8.30
4. Psihologom	0	0.00
5. Bez odgovora	127	45.85
Ukupno:	277	100.00

Dobijeni su veoma indikativni rezultati; najviše ispitanika jednostavno *nije odgovorilo* na ovo pitanje, skoro 46%. Na osnovu logičke i statističke analize njho-

vih odgovora na srodna pitanja, umetnute sugestije i sl., za ove vaspitače sa velikom sigurnošću možemo reći da su **generalno nezadovoljni** stručnom podrškom u području fizičkog vaspitanja.

Od stručnih saradnika, vaspitači po sopstvenoj oceni *najbolje saraduju sa pedagogom* (27%), zatim sa saradnikom za preventivnu zdravstvenu zaštitu (19%), pa tek potom sa *saradnikom za fizičko vaspitanje* (8%). Nijedan vaspitač se nije izjasnio da na području fizičkog vaspitanja najbolje saraduje sa psihologom.

Dobijene rezultate nije potrebno posebno komentarisati. Utisak je da bi pedagoga fizičkog vaspitanja trebalo rasteretiti jednog broja organizaciono-tehničkih poslova, a stvoriti mu prostor da neposrednije izlazi u susret potrebama vaspitača za stručnom pomoći na polju fizičkog vaspitanja.

U tom smislu, prvi korak predstavljao bi “snimak” potreba za stručno-metodičkim znanjima, zatim bi valjalo osmisliti modalitete i organizaciju stručne pomoći, uključiti u tu akciju i druge stručnjake izvan Ustanove, Fakultet fizičke kulture kao odgovarajuću kadrovsku školu itd.

Zanimljivo je da je značajna povezanost utvrđena između nivoa saradnje sa kolegama vaspitačima i saradnje sa stručnim saradnicima u Ustanovi (tabela 4).

**Tabela 4** *Saradnja sa kolegama vaspitačima (u vrtiću) i sa stručnim saradnicima na području fizičkog vaspitanja*

Saradnja sa vaspitačima na području fiz. vasp.	Saradnja sa stručnim saradnicima na području fizičkog vaspitanja				
	Odlična	Osrednja	Slaba	Bez odgovora	Ukupno
Odlična	28 (19.86%)	25 (17.73%)	85 (60.28%)	3 (2.13%)	141 (100%)
Osrednja	3 (3.37%)	27 (30.34%)	58 (65.17%)	1 (1.12%)	89 (100%)
Slaba	0 (0.00%)	2 (5.26%)	34 (89.48%)	2 (5.26%)	38 (100%)
Bez odgovora	2 (2.22%)	1 (1.11%)	5 (5.56%)	1 (1.11)	9 (100%)
Ukupno	33	55	182	7	277
	$\chi^2=36.49$	$p=0.0000$	$C=0.3412$	$\text{Š}0.254, 0.428\text{Ć}$	

Kao što se vidi iz tabele, *vaspitači koji odlično saraduju sa kolegama vaspitačima u vrtiću, u većem procentu od ostalih ispitanika, odlično saraduju i sa stručnim saradnicima u Ustanovi* (20% naspram 0% kod vaspitača koji su se izjasnili da slabo saraduju sa kolegama vaspitačima). Obrnuto, među vaspitačima koji odlično saraduju sa kolegama iz vrtića, ima 60% onih koji slabo saraduju sa stručnim saradnicima, dok je u grupi vaspitača koji slabo saraduju sa svojim kolegama vaspitačima, takvih skoro 90%.

Iako se mora još jednom podvući da je saradnja sa stručnim saradnicima u Ustanovi na području fizičkog vaspitanja, generalno nezadovoljavajuća, ipak postoji pravilnost: vaspitač koji slabo saraduje sa kolegama vaspitačima na tom planu, slabo saraduje i sa stručnim saradnicima.

Inače, ukupan broj vaspitača koji se izjasnio da odlično saraduje i sa kolegama vaspitačima u vrtiću i sa stručnim saradnicima u Ustanovi, na području fizičkog vaspitanja, iznosi 28 (oko 10% od celog uzorka). Broj vaspitača koji slabo saraduju i sa kolegama vaspitačima i sa stručnim saradnicima iznosi 34 (oko 12%). Indikativno je da je najviše vaspitača koji u okviru stručnog tima vaspitača na nivou objekta saraduju odlično, istovremeno ostvarujući slabu saradnju sa stručnim saradnicima na području fizičkog vaspitanja (85 vaspitača ili 31%).

Problem je, dakle, mnogo manje izražen na mikroplanu (objekat); izostaje očekivana saradnja sa stručnjacima zaduženim za unapređenje vaspitno-obrazovnog procesa na nivou Ustanove.

Dodajmo da, od ukupno 34 vaspitača koji slabo saraduju i sa kolegama vaspitačima i sa stručnim saradnicima, njih 3/4 (25 vaspitača ili oko 9% od ukupnog uzorka) nije dosad saradivalo ni sa roditeljima na području fizičkog vaspitanja.

Dakle, gledano na nivou celog uzorka, **9% vaspitača** ne pokazuje odgovarajuću otvorenost prema kolegama, stručnim saradnicima i roditeljima, kad je reč o fizičkom vaspitanju, što sigurno nije bez odgovarajućih štetnih posledica po fizičko vaspitanje predškolske dece. Ovde se očito radi o jednom broju vaspitača kod kojih ili nema afiniteta prema ovom području vaspitno-obrazovnog rada, ili je došlo do profesionalnog zasićenja i demotivacije, a moguće je da se radi o vaspitačima koji

ne poseduju adekvatne osobine ličnosti neophodne za timski rad, i uspešnu komunikaciju.

### **Mesto i uloga pedagoga fizičkog vaspitanja u Ustanovi**

U zakonskoj regulativi stručni saradnik za fizičko vaspitanje se prvi put pojavljuje u *Pravilniku o stručnoj spremi i profilu vaspitača, zdravstvenih radnika i stručnih saradnika u ustanovama za predškolsko vaspitanje i obrazovanje* koji je Prosvetni savet SAP Vojvodine doneo 1975. godine.

Prema aktuelnim zakonskim rešenjima, angažovanje pedagoga fizičkog vaspitanja vezano je za veličinu predškolske ustanove, jer se broj stručnih saradnika određuje na osnovu broja vaspitno-obrazovnih grupa. Pritom, prednost imaju pedagozi i psiholozi, a tek ustanova sa više od 28 vaspitnih grupa celodnevnog boravka (ili 40 grupa poludnevnog boravka) ima pravo na stručnog saradnika drugog profila, uključujući i pedagoga fizičkog vaspitanja.

Predškolska ustanova „Radosno detinjstvo” u Novom Sadu jedna je od retkih koja zapošljava pedagoga fizičkog vaspitanja.

Odgovori vaspitača na pitanje vezano za angažovanje pedagoga fizičkog vaspitanja prikazani su u tabeli 5.

Kao što se vidi iz tabele, za postojeće rešenje (jedan stručni saradnik na nivou Ustanove) izjasnilo se samo oko 15% ispitanika.

Najveći procenat vaspitača smatra da pedagoge fizičkog vaspitanja treba angažovati kao stručne saradnike na nivou pedagoške jedinice (35%), a skoro 20% ispitanika smatra da ih treba angažovati kao stručne saradnike u svakom pojedinačnom objektu. Oko 10% vaspitača je mišljenja da pedagoge fizičkog vaspitanja treba angažovati kao specijaliste-neposredne realizatore svih aktivnosti iz područja fizičkog vaspitanja u vrtiću.

Protiv posebnog angažovanja pedagoga fizičkog vaspitanja u predškolskim ustanovama je oko 15% vaspitača, a bez odgovora na ovo pitanje bilo je 15 ispitanika (oko 5%).

<b>Tabela 5 Pedagoge fizičke kulture trebalo bi angažovati:</b>		
Odgovori	f	%
1. Kao stručne saradnike za fizičko vaspitanje na nivou centralne predškolske ustanove	42	15.16
2. Kao stručne saradnike na nivou pedagoške jedinice	96	34.66
3. Kao stručne saradnike za fizičko vaspitanje u svakom pojedinačnom objektu	55	19.86
4. Kao specijaliste-neposredne realizatore svih aktivnosti iz područja fizičkog vaspitanja u vrtiću	28	10.11
5. Ne postoji potreba za njihovim posebnim angažovanjem u predškolskim ustanovama	41	14.80
Bez odgovora	15	5.41
Ukupno:	277	100.00

Iz odgovora vaspitača prozilazi da je **nedovoljno angažovati jednog stručnog saradnika** za celu ustanovu jer potrebe i zahtevi prakse očito prevazilaze mogućnosti jednog čoveka. Kompleksnost i obim poslova i zadataka koje treba da rešava stručni saradnik za fizičko vaspitanje, a koji se kreću od brige za materijalno-tehničko obezbeđenje vaspitno-obrazovnog procesa, preko stručne pomoći, do organizacije letovanja, izleta i drugih posebnih oblika rada, zahtevaju angažovanje većeg broja stručnjaka. Utisak je da u postojećoj organizaciji, najviše ipak trpe sami “praktičari” tj. vaspitači, jer mnogo puta izostaje neposredna pomoć i stručna podrška u radu.

O tome govori i činjenica da *skoro 65% vaspitača želi pedagoga fizičkog vaspitanja koji bi im bio “bliži”* (tj. saradnika koji radi na nivou pedagoške jedinice, na nivou objekta ili kao neposredni realizator svih fizičkih aktivnosti u objektu).

Posebno pitanje predstavlja 10% vaspitača koji smatraju da bi u realizaciji svih aktivnosti iz područja fizičkog vaspitanja, trebalo da ih zameni pedagog fizičkog vaspitanja. Da li se radi o vaspitačima koji pridaju izuzetnu pažnju i značaj ovom području ili o vaspitačima koji se lično ne osećaju dovoljno kompetentnim?



Ohrabrujuće je da samo 15% vaspitača smatra da ne postoji potreba za posebnim angažovanjem pedagoga fizičkog vaspitanja.

Dobijeni rezultati iznova podstiču na razmišljanje da li postojeće kadrovske škole obrazuju stručnjake za predškolsko fizičko vaspitanje?

Generalno gledano, studenti Fakulteta fizičke kulture stižu relativno solidna, mada ograničena teorijska znanja o fizičkom vaspitanju dece predškolskog uzrasta, ali nemaju mogućnosti da se uključe u praktičan rad, da neposredno iskuse specifičnosti rada sa decom ovog uzrasta.

Zalaganje za uvođenje pedagoga fizičkog vaspitanja u sve predškolske ustanove, pa možda i veće objekte, otuda *nije zasnovano na realnom kadrovskom potencijalu*; mladi ljudi sa diplomom fakulteta fizičke kulture, koji bi kao stručni saradnici trebalo da programiraju rad sa decom predškolskog uzrasta, da pružaju stručnu pomoć vaspitačima u području fizičkog vaspitanja i sl., ne poseduju dovoljno stručnih znanja, a pogotovo praktična iskustva u radu sa predškolicima.

### **Analiza i korekcija stručnog rada u području fizičkog vaspitanja**

Kad je reč o fizičkom vaspitanju u vrtiću, posebnu pažnju treba posvetiti uspostavljanju *sistema povratnog informisanja*. Ono je neizbežni deo evaluacije vaspitno-obrazovnog rada, koja predstavlja sastavni deo planiranja i programiranja. Rezultati našeg istraživanja pokazuju da je to jedna od slabih tačaka kad je reč o fizičkom vaspitanju u Ustanovi (više od 63% vaspitača se izjasnilo da ne dobija povratne informacije o svom stručnom radu u području fizičkog vaspitanja).

Što se tiče *povratnih informacija o stručnom radu u području fizičkog vaspitanja*, a radi se o izuzetno važnom elementu u modeliranju vaspitno-obrazovnog rada, većina vaspitača izjasnila se da ne dobija povratne informacije (tabela 6).

Kao što se vidi iz tabele, preko 60% vaspitača smatra da takve informacije izostaju.

Tabela 6 Da li dobijate povratne informacije o svom stručnom radu u području fizičkog vaspitanja?		
Odgovori	f	%
1. Da	102	36.82
2. Ne	175	63.18
Ukupno:	277	100.00

Od preostalih vaspitača koji smatraju da dobijaju povratne informacije o svom stručnom radu u području fizičkog vaspitanja (37%), traženo je da naznače sve izvore povratnih informacija.

Najviše ispitanika se opredelilo za *kolege vaspitače* kao izvor povratnih informacija (56 vaspitača), zatim za *roditelje* (50), rukovodioca objekta (22), te za rukovodioca pedagoške jedinice i stručne saradnike (po 11). Za nadzornika i direktora ustanove kao izvore povratnih informacija nije se izjasnio niko od ispitanika.

Ovde se nameće pitanje ko je na nivou Ustanove najodgovorniji za uspostavljanje cirkulacije stručnih informacija, uključujući i povratne informacije o kvalitetu i efektima vaspitno-obrazovnog rada na području fizičkog vaspitanja? U stvari, radi se o evaluaciji vaspitno-obrazovnog rada (gde je fizičko vaspitanje samo jedan segment) koja mora biti sastavni deo ciklusa planiranja i programiranja vaspitno-obrazovnog rada u vrtiću, odnosno u grupi.

U tom smislu veću odgovornost moraju preuzeti stručni timovi vaspitača po objektima, uz adekvatnu saradnju sa stručnim saradnicima (pre svega saradnikom za fizičko vaspitanje), uz koordinaciju na nivou pedagoške jedinice i Ustanove u celini. Evaluacija od strane roditelja takođe je značajna, ali bi morala biti u većem stepenu planska, osmišljena, funkcionalna (u smislu inkorporiranja u evaluaciju stručnog tima).

Unutrašnja organizacija Ustanove, uslovljena njenom veličinom i složenošću delatnosti, određuje i funkcionisanje stručnih tela. Izvesna hijerarhija stručnih tela počinje od “najniže” stepenice – stručnog tima vaspitača (na nivou vrtića), preko

stručnog aktiva vaspitača i pedagoškog veća (nivo pedagoške jedinice), pa do užih stručnih organa na nivou Ustanove.

Na pitanje koji stručni organi su razmatrali problematiku fizičkog vaspitanja dece, dobijeni su sledeći odgovori (*anketni upitnik za rukovodioce objekata*):

<b>Tabela 7 Koji stručni organi su razmatrali problematiku fizičkog vaspitanja dece?</b>		
Odgovori	f	%
1. Stručni tim vaspitača (nivo vrtića)	12	26.09
2. Stručni aktiv vaspitača (nivo pedagoške jedinice)	4	8.70
3. Pedagoško veće (nivo pedagoške jedinice)	1	2.17
4. Nijedan stručni organ	29	63.04

Prema mišljenju više od 60% rukovodilaca objekata *nijedan* od pomenutih stručnih organa (stručni tim vaspitača, stručni aktiv vaspitača, pedagoško veće) nije razmatrao datu problematiku. Očigledno je da fizičko vaspitanje još nema one pozicije, onaj značaj u vrtiću i vaspitno-obrazovnom procesu koji mu pripada, i koji bi želeli.

### **Zaključak**

Unapređenje fizičkog vaspitanja u predškolskim ustanovama zahteva sistemsku podršku i intenzivnu saradnju svih relevantnih ustanova i organizacija (predškolske ustanove, kadrovske škole, domovi zdravlja, Zavod za sport, sportski klubovi, stručne asocijacije, resorna ministarstva i dr.).

Isto tako je važna interna koordinacija stručnog rada na području fizičkog vaspitanja, odnosno efikasna saradnja vaspitača u vrtiću, saradnja sa stručnim saradnicima i upravom predškolske ustanove. Saradnjom treba obuhvatiti i roditelje,

a jedan od ključnih momenata u unapređenju predškolskog fizičkog vaspitanja jeste uspostavljanje sistema analize i korekcije vaspitno-obrazovnog rada.

U tom smislu trebalo bi redefinisati i ulogu i zadatke pedagoga fizičkog vaspitanja u ustanovi, odnosno, nadzornika zaduženog za vaspitno-obrazovni rad.

Značajnijem i drugačijem angažovanju pedagoga fizičkog vaspitanja u vrtiću, doprinelo bi potpunija i kvalitetnija edukacija stručnjaka za rad sa predškolskim uzrastom.

### **Literatura**

1. Đorđić, V. (u štampi). Neki aspekti fizičkog vaspitanja u vrtiću. U: *Drugi međunarodni kongres FIEP: Zbornik radova*.
2. Đorđić, V. (2002). *Predškolsko fizičko vaspitanje u Vojvodini: društveno-institucionalni kontekst*. Vršac: Viša škola za obrazovanje vaspitača.
3. Đorđić, V. (2002). Socio-profesionalni status vaspitača i bavljenje fizičkom aktivnošću. U: *Jedanaesti međunarodni interdisciplinarni simpozijum Sport, fizička aktivnost i zdravlje mladih: Zbornik sažetaka (35-35)*. Novi Sad: Maraton.

Dr Jan Babiak

## LOW IMPACT AEROBIC – ZA I PROTIV

### Sažetak

Na dva međusobno nezavisna uzorka vežbačica aerobika proveravana je efikasnost low impact varijante ovog vežbanja na morfološke, motoričke i funkcionalne karakteristike. Istraživanja su pokazala, da ovaj oblik rekreativnog vežbanja ima relevantan uticaj na neke morfološke karakteristike i motoričke sposobnosti. Međutim, isto vežbanje nije dovoljno podsticajno i za funkcionalne karakteristike.

Zbog toga su prezentirani i neki načini modifikacije aerobik vežbanja, kako bi vežbanje imalo kompleksniji uticaj, odnosno kako bi se ostvario uticaj ovog vežbanja i na segment funkcionalnih karakteristika.

### Summary

In two separate examples of women who practice aerobics, the efficiency of the low impact variant of this exercising on motorological, motor and functional characteristics was examined. However, the same exercises were not enough to encourage functional characteristics.

Therefore, some ways of modifying the aerobic exercises are presented, so that doing the exercises could have a more complex impact, or rather that the impact of such exercises could be realised on the segment of functional characteristics as well.

## Uvod

Kuperov aerobik, zahvaljujući svom naučnom pristupu u rekreativnom vežbanju i preciziranom opterećenju funkcionalnog sistema, stekao je dosta pobornika vežbanja, uglavnom kod osoba muškog pola. Lepša polovina čovečanstva u takvoj aplikaciji cikličnih kretnih aktivnosti uglavnom nije nalazila sebe. Neki drugačiji pristup rekreativnom vežbanju žena se zbog toga činio logičnim. Jedan od mogućih pristupa polazio je od same prirode žena, od činjenice, da i kod telesnih aktivnosti žena želi biti ne samo primećena, već i impresivna, dakle lepa. Iskoristila ga je Jane Fonda za popularizaciju svog načina vežbanja, danas poznatom pod sasvim pogrešnim imenom aerobik.

Sušтина tog načina vežbanja je bila u primeni vežbi oblikovanja (16 vežbi zagrevanja i 60 u osnovnom programu) organizovanih prema uticaju na pojedine delove tela (topološki aspekt), sa tačno određenim načinom realizacije i brojem ponavljanja (akcioni aspekt) koje prema tvrđenju autorke utiču na transformaciju snage, gipkosti i izdržljivosti.

Aerobik je tako dobio svoj logičan fundament i krenuo u svet. U celokupnoj propagandi umešali su svoje prste i moderni trendovi, pa i televizija. Zato nije ni čudo, da je i staro i mlado doslovno imitiralo Jane Fondu i niz skladno građenih lepotica posle nje. Ali za kratko, jer za početnice prezentirani način vežbanja jedne Jane ili Sydney bio je ipak preveliko opterećenje. Zato je u svom prvobitnom obliku aerobik brzo izgubio starije i manje sposobne vežbačice, odnosno da bi dalje opstao bila je neophodna diferencijacija programa za grupe početnica i za grupe naprednih vežbačica. Tako je nastala Low impact varijanta aerobika, oslobođena preterane zahtevnosti, sa manjim intenzitetom vežbanja i potpunom individualizacijom u pristupu.

Taj, u svakom slučaju po svom intenzitetu niži nivo aerobik vežbanja je dominantan i kod nas. On je iz razloga pristupnosti širokom krugu vežbačica u znatnoj meri promenio i prvobitno definiran uticaj na transformaciju pojedinih

segmenata antropološkog prostora. Zato njegovu efikasnost na transformaciju bio-psiho-socijalnog entiteta vežbačica je svakako potrebno proveriti.

Ta provera je u Pokrajinskom zavodu za sport realizovana u nekoliko mahova i to na taj način što je ispitanicama koje su sistematski vežbale aerobik izmeren određen status morfološkog, motoričkog ili funkcionalnog segmenta, a zatim su iste vrednosti komparirane sa vrednostima populacije koja ne vežba (u prvom slučaju), odnosno populacije koja se sistematski bavi raznim oblicima sportske aktivnosti (u drugom slučaju).

### **Uzorak ispitanica i uzorak varijabli**

Gruba inspekcija nekih demografskih varijabli participijentki aerobik vežbanja pokazuje da se radi o uzorku sa dosta širokim rasponom uzrasnih karakteristika. Većina njih ima završenu srednju ili visoku školu, zaposlena je i ima sedentarni tip zanimanja. Iste u većini slučajeva se nisu aktivno bavile sportom a rekreativni aerobik upražnjavale su dva puta nedeljno u kontinuitetu više od jedne godine. Taj je uzorak definiran kao osnovni.

Iz znatno šireg spektra varijabli, kakav je uobičajen u metodologiji praćenja aktera rekreativnog vežbanja u Savetovalištu za rekreativni sport Zavoda, izabran je samo onaj deo varijabli, za koje su postojale paralelne mere u kriterijskim uzorcima.

Iz morfološkog segmenta antropološkog prostora uzete su sledeće varijable:

1. visina tela (AV),
2. masa tela (AM),
3. maksimalni obim podlaktice (AOP) i
4. kožni nabor nadlaktice (AKN).

Iz domena motoričkog prostora primenjeni su u prvom slučaju:

1. brzo dizanje trupa za 30 sek. (M30) i
2. duboki pretklon trupa na klupici (MDP), odnosno
1. modifikovani Abalakov test skočnosti (Fe),
2. izdržljivost i skočnosti (ISK),

3. duboki pretklon trupa na klupici (MSP),
4. iskret palicom (ISP),
5. stisak šake desnom rukom-apsolutna vrednost (SDa).
6. stisak šake desnom rukom-relativna vrednost (SDr),
7. stisak šake levom rukom-apsolutna vrednost (SLa),
8. stisak šake levom rukom-relativna vrednost (SLr),
9. pregibači trupa-apsolutna vrednost (PTa),
10. pregibači trupa-relativna vrednost (PTr),
11. opružači trupa-apsolutna vrednost (OTa),
12. opružači trupa-relativna vrednost (OTr),
13. opružači nogu-apsolutna vrednost (ONa) i
14. opružači nogu-relativna vrednost (ONr), u drugom slučaju.

Funkcionalni segment antropološkog prostora je bio pokriven sledećim varijablama:

1. frekvencija srca u miru (F/m),
2. vitalni kapacitet pluća (VK),
3. sistolni krvni pritisak u mirovanju (SP/m),
4. dijastolni krvni pritisak u mirovanju (DP/m),
5. sistolni krvni pritisak posle opterećenja (SP/o),
6. dijastolni krvni pritisak posle opterećenja (DP/o),
7. maksimalni primitak kiseonika (O2m),
8. relativni primitak kiseonika (O2R) i
9. korigovani relativni primitak kiseonika (O2K).

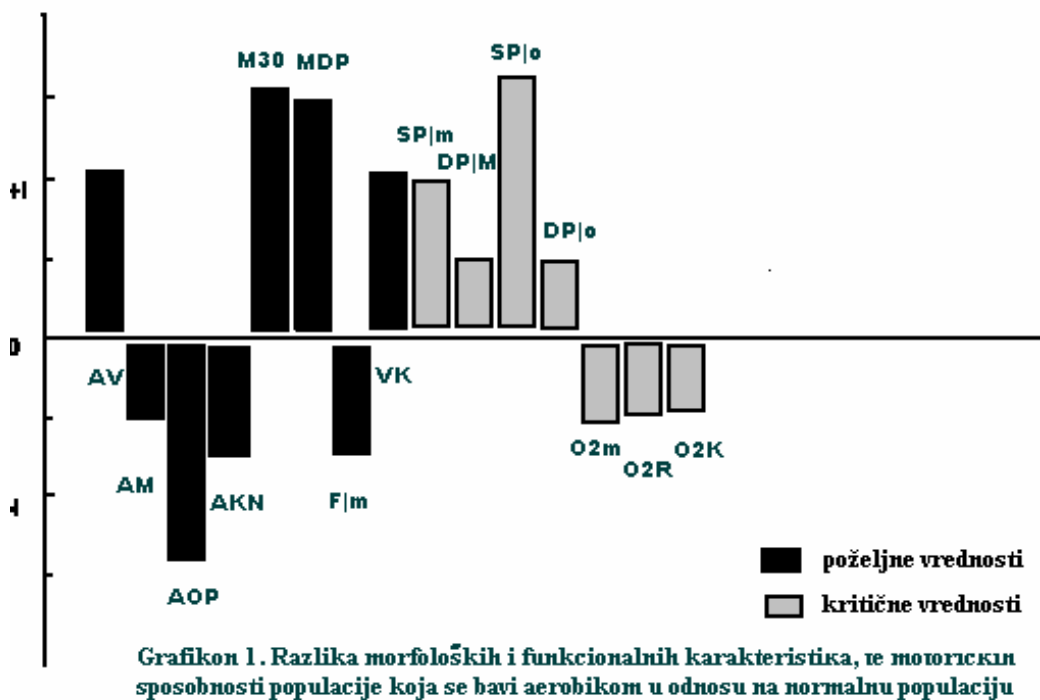
Rezultati su bili obrađeni klasičnim postupcima deskriptivne statistike.

### **Komparacija nekih parametara osnovnog uzorka sa parametrima populacije koja ne vežba**

Morfološke karakteristike osnovnog uzorka u odnosu na kriterijski uzorak pokazuju izvesnu rotaciju rezultata prema medicinski poželjnim vrednostima, jer



ispitanice koje se bave aerobikom imaju manju masu tela, pa shodno tome i manji obim podlaktice, kao i vrednost nabora masnog tkiva nadlaktice. To se svakako može smatrati postakcijom rekreativnog vežbanja. Međutim, pokazatelji idealne telesne mase dozvoljavaju zaključak, da i kod žena koje se bave rekreativnim aerobikom još postoji, doduše ne suviše veliki, ali evidentni prostor za korekciju balastnog tkiva.



Izmerene motoričke sposobnosti osnovnog uzorka pokazuju konstantno bolje vrednosti od istih vrednosti populacije koja ne vežba. Ta razlika je dosta velika i mada se može očekivati da je ona evidentna u širem prostoru motorike u ovom

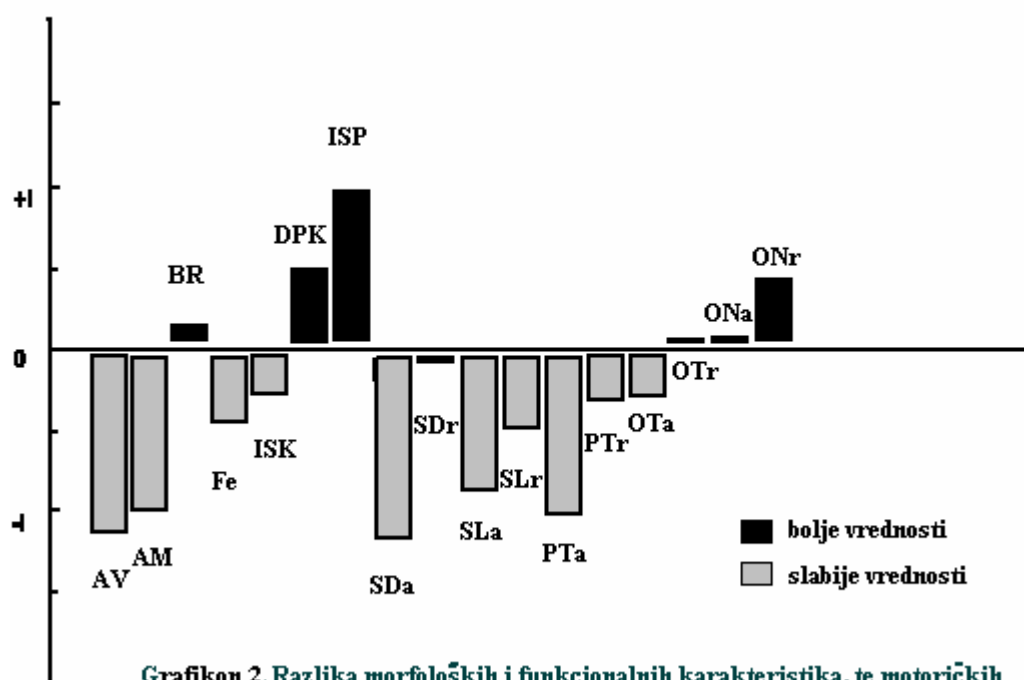
slučaju pošto je polje mernih instrumenata bio sužen samo na prostor snage i fleksibilnosti, to se može zaključiti samo za ovaj segment motorike.

Kada se radi o funkcionalnim karakteristikama, mora se konstatovati, da vežbačice uzorka koji je primenjivao aerobik vežbanje nisu tako jednoznačno orjentisane prema poželjnim vrednostima kao što je to bio slučaj u prethodna dva prostora. Naime, one imaju nešto niži puls u miru od kriterijskog uzorka i znatno veće vrednosti vitalnog kapaciteta (čak na nivou populacije studentkinja). Ali to su jedini pokazatelji u okviru funkcionalnog prostora koji se mogu okarakterisati kao dobri. Pokazatelji krvnog pritiska pre napora, mada nešto veći od normalnog uzorka, još se mogu označiti kao zadovoljavajući, ali isti pokazatelji posle napora (pogotovu sistolnog pritiska) su znatno viši i upućuju na tendenciju latentne arterijske hipertenzije ili bar hipertonične disregulacije. Mere maksimalnog i relativnog primitka kiseonika su u zonama između slabog i prosečnog aerobnog kapaciteta populacije koja ne vežba, što je svakako simptomatično i traži dodatnu korekciju načina vežbanja. Konačno, neki noviji sistemi aerobika (posebno step aerobik, itd), su i formirani da se ova slabost otkloni.

### **Komparacija nekih morfoloških i motoričkih parametara osnovnog uzorka sa istim parametrima sportske populacije**

Iz razloga što je u prethodnom slučaju motorički segment bio kontrolisan sa malim brojem mernih instrumenata u dodatnom isitivanju posvećena je veća pažnja upravo ovom prostoru, ali zbog odsustva paralelnih parametara kod normalne populacije, rezultati osnovnog uzorka su komparirane sa sportskom populacijom. Možda je takva orijentacija i dobra, jer će se na taj način dobiti šira informacija o nekim antropološkim pokazateljima vežbačica aerobika u odnosu na dve skoro ekstremno locirane populacije.

Morfološke mere koje su uzete u drugom istraživanju pokazuju da su vežbačice osnovnog uzorka sa znatno nižim vrednostima telesne visine i mase tela.



**Grafikon 2. Razlika morfoloških i funkcionalnih karakteristika, te motoričkih sposobnosti populacije koja se bavi aerobikom u odnosu na sportsku populaciju**

Komparacija izmerenih parametara u prostoru motorike je pokazala da su vežbačice aerobika imale značajno bolje vrednosti u oba testa gipkosti a da su bile i neznatno bolje u testu brzine. Iste su imale niže vrednosti u testu eksplozivne snage i izdržljivosti u skočnosti. Dinamometrijska sila izmerenih mišićnih regija (ruke, trbuh, leđa i noge) je pokazala kod ispitanica binarnu orijentaciju. Dinamometrijska sila gornjih ekstremiteta i pregibača trupa je znatno niža kod osnovnog uzorka, dok je ista sila opružaća samo neznatno niža u segmentu leđne muskulature i praktično jednaka sa kriterijskim uzorkom kod mišića donjih ekstremiteta. Relativne vrednosti

sile zbog niske vrednosti mase tela kod vežbačica aerobika se u odnosu na kriterijski uzorak znatno bolje pozicioniraju.

### **Neke mogućnosti korekcije aerobik vežbanja**

Prema rezultatima navedenih istraživanja moguće je zaključiti, da low impact varijanta aerobika ima sasvim korektan uticaj na transformaciju morfološkog i motoričkog statusa, ali da se informacija, da ovo vežbanje ima podsticajnu vrednost i na izdržljivost mora primiti s rezervom, jer većina parametara iz funkcionalnog prostora to ne potvrđuje. U cilju postizanja i kvaliteta izdržljivosti kod participijentkinja aerobik vežbanja, neophodno je koncepciju ovog vežbanja modifikovati. Pravci te modifikacije mogu se realizovati na nekoliko načina.

Prvi oblik takve modifikacije može se ostvariti umetanjem u klasičnu koncepciju aerobika što više vežbanja uz primenu cikličnih oblika kretanja. Primena trčanja ili skakutanja uz zadani ritam može u znatnoj meri poboljšati status aerobnih kapaciteta vežbačica. Ovaj tip vežbanja treba primenjivati ne samo kao uvodnu formu aktivnosti na treningu, već i između pojedinih serija vežbi, a pogotovo o završnom delu vežbanja kod sposobnijih vežbačica čak sa neprekidnim trajanjem od 8-12 minuta.

Sledeći od oblika modifikacije aerobik vežbanja mogao bi se ostvariti primenom intenzivnijih oblika rada, odnosno intenzifikaciju vežbanja (rad na stanicama, kružni trening, poligon) ili primenom vežbi sa dodatnim opterećenjem (trim, bodi bilding koncepcija itd). U oba slučaja bi intenzivnije forme vežbanja trebalo staviti pred kraj osnovnog dela časa vežbanja.

Razume se, da i organizacija rada sa orijentacijom na homogeni sastav vežbačica može u znatnoj meri doprineti ka podizanju nivoa aerobnih sposobnosti. Naime, poznato je da u klasičnom obliku aerobik vežbanja kod nas najčešće dominira heterogeni sastav grupe u kojoj se problem intenziteta vežbanja razrešava na taj način, što se opterećenje tempira obično prema sposobnijim vežbačicama a slabije pripremljene prekidaju vežbanje kada im to signaliziraju subjektivni

simptomi umora. U takvoj organizaciji vežbanja se i opterećenje teže kontroliše. Formiranje homogenih grupa, sa strogo planiranim i praćenim opterećenjem bi u znatnoj meri podigao nivo efikasnosti vežbanja, a time verovatno rešio i problem poboljšavanja funkcionalnih karakteristika.

Konačno u situaciji kada se želi ostati na klasičnom obliku aerobik vežbanja, u cilju korekcije njegovih nedostataka neophodno je kombinovati trening aerobik-vežbanja sa treningom u kome dominiraju klasični oblici cikličnih pokreta (hodanje, trčanje, plivanje, bicikl itd).

### **Z a k l j u č a k**

Na dva međusobno nezavisna uzorka vežbačica aerobika proveravana je efikasnost low impact varijante ovog vežbanja na morfološke, motoričke i funkcionalne karakteristike. Istraživanja su pokazala, da ovaj oblik rekreativnog vežbanja ima relevantan uticaj na neke morfološke karakteristike i motoričke sposobnosti. Međutim, isto vežbanje nije dovoljno podsticajno i za funkcionalne karakteristike. Zbog toga su prezentirani i neki načini modifikacije aerobik vežbanja, kako bi se ostvario uticaj ovog vežbanja i na segment funkcionalnih karakteristika.

### **L i t e r a t u r a**

1. Babiak,J., Milošević,D.: Evaluacija aerobika i neke mogućnosti njegove korekcije. In: Rekreacija – savremena potreba i briga za ljude.Godišnjak FFK, Beograd, 1992, br. 4, str. 44-48.
2. Gajić,M.: O aerobnoj gimnastici. Aktuelno u praksi, Novi Sad, 1983, god. 6, br. 6, str. 65-73.
3. Fonda,J.: Moj metod, Paliković, Zagreb, 1987.
4. Kalajdžić,J., Karmak, E.: Metodska upustva i kompleks vežbi za aerobnu gimnastiku. Aktuelno u praksi, Novi Sad, 1984, god.7, br. 1, str. 59-76.
5. Kuper,K.: Aerobik za žene. SFKJ, Beograd, 1983.

Kabok Ida

### POVEZANOST GOJAZNOSTI I NAČINA ŽIVOTA KOD UČENICA SREDNJIH ŠKOLA

*Prilog je prezentovan na 12. Međunarodnom interdisciplinarnom simpozijumu Ekologija, sport, fizička aktivnost i zdravlje mladih u Novom Sadu.*

#### Sažetak

#### Summary

Ciljnu grupu ispitivanja povezanosti između načina života i gojaznosti predstavljale su učenice srednjih škola iz Novog Kneževca i Kanjiže. U antropometrijska merenja uključeno je 380 učenica, a od izmerenih učenica anketne listove je popunilo 325 učenica. Anketnim upitnicima proveravano je poznavanje problematike gojaznosti, ali i borbe protiv nje.

Rezultati ovog istraživanja pokazuju da se u vezi problema gojaznosti može steći utisak kako su devojke dovoljno informisane o opasnostima takvog stanja, te da gojaznost po pravilu prepoznaju kao riziko-faktor. Pozitivno je što se u borbi protiv gojaznosti više od 50% ispitanica opredeljuje za aktivniji život, pre svega primenom sportsko-rekreativnih aktivnosti kao jednog od načina koji može u znatnoj meri redukovati ovaj problem.

Girls from secondary schools in Kanjiža and Novi Kneževac were groups of interest for examination, about connection between obesity and lifestyle.

380 girls were included in anthropometric measurements, and 325 filled the questionnaire.

They were giving answers whether they are informed about struggle against obesity problematic, or not.

Examination results show that most girls are aware of those problems. More than half of them are for more active life, using physical activities, which can reduce risk of fatness.

## **Uvod**

Istraživanja načina života i povezanost sa društvenim strukturama je proces koji je postao veoma interesantan u današnjem vremenu. Ipak, retka su istraživanja koja se bave načinom života i promenama u ljudskom organizmu, kao i o povezanosti zdravstvenog stanja i promena u načinu života.

Pojava računara i njihova široka primena u društvu nagoveštava novu sedentarnu aktivnost, aktivnost koja može dati odgovore na mnoge negativnosti na polju humane biologije i antropometrije. Evidentno je da je sedeći način života, fizička pasivnost, povezan sa porastom telesne težine kod dece i kod odraslih, odnosno sa čestom pojavom gojaznosti. Gojaznost, kao riziko-faktor za oboljenja koronarnog i respiratornog sistema označava se kao jedna od vodećih negativnosti protiv koga se mora braniti društvo u celini. (Bouchard, 1996). Poznato je da su genetički i uticaji okoline zajedno izgradili naš fenotip, ali se istovremeno mora istaći i odgovornost pojedinca pri formiranju ličnog načina života.

Cilj ovog istraživanja je da se ispitivanjem populacije srednjoškolki u Novom Kneževcu i Kanjiži prikažu informacije o telesnoj visini, telesnoj masi i potkožnoj masti, ali i da se prikažu rezultati anketiranja o načinu života ispitanica.

### **Uzorak ispitanica i metode ispitivanja**

Prema preporuci Međunarodnog Biološkog Programa (Weiner i Lourie, 1969) sprovedena su antropometrijska merenja kojima je obuhvaćeno 380 učenica. Ovaj broj ispitanica u visini od 5% reprezentuje spomenutu populaciju.

Devojke su dobrovoljno učestvovala u ovom istraživačkom projektu a anketne listove su anonimno popunjavale. Od celokupnog broja izmerenih ispitanica anketne listove je popunilo 325 učenica.

Antropometrijska merenja su sprovedena u sali za fizičko vaspitanje u toku pre podneva. Devojke su bile u minimalnom vežbaćem odelu, a podatke je uzimao uvežbani stručnjak iz Centra za rehabilitaciju i rekreaciju Banja iz Kanjiže. Relativna količina masti (F%) izračunata je prema formuli J. Parizkove (1961), uz primenu rezultata kožnih nabora na bicepsu, tricepsu, lopatici, kukovima i na medialnom delu potkolenice.

## **Rezultati ispitivanja**

### **Morfološki status i predstava o gojaznosti**

Dobijeni rezultati obrađeni su uobičajenim metodama deskriptivne statistike, te prezentovani u tabeli 1. Inspekcija centralnih parametara te tabele pokazuje blag porast vrednosti telesne visine i mase sa godinama starosti ispitanica. Međutim u slučaju parametara potkožnog masnog tkiva to nije tako.

Naime, vrednosti potkožne masti takođe progresivno rastu sa godinama, ali samo do 17. godine, dok je kod devojaka od 18 godina ta vrednost najmanja. Taj trend se može objasniti i težnjom ka estetskom oblikovanju tela, te shodno tome i adekvatnim redukovanjem vrednosti telesne težine.

Relativna količina masti iznad 25% pokazuje grupu koja se može smatrati gojaznom (Lohman 1992, Bouchard 1997). Dakle, posmatrajući naše rezultate možemo utvrditi da je u uzrastu od 16 i 17 godina svaka četvrta učenica gojazna, dok je za ispitanice na početku srednjoškolskog studija taj postotak nešto niži. Za ispitanice u četvrtoj godini srednje škole je ovaj parametar najniži. Zato deluje ohrabrujuće podatak, da je u uzrastu od 18 godina taj procenat prisustva gojaznosti nešto umereniji, zahvaljujući verovatno i estetskim načelima kod ispitanica, ali se i širenje shvatanja o pozitivnom načinu života, dakle edukativni segment u okviru škole ne može zapostaviti.

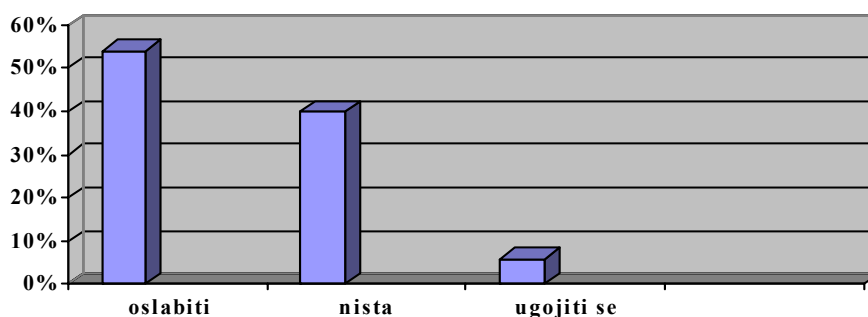


**Tabela 1. Centralni i disperzivni parametri antropometrijskih dimenzija**

uzrast	n	TV		TM		F%		F%>25
		prosek	SD	prosek	SD	prosek	SD	
15	87	162.73	6,22	55,25	8,88	22,05	3,81	21%
16	96	163,84	5,62	56,41	8,67	22,26	3,79	25%
17	108	165.24	5,89	57,26	8,70	22,34	3,74	25%
18	89	166,55	6,11	58,10	9,02	20,09	5,11	15%

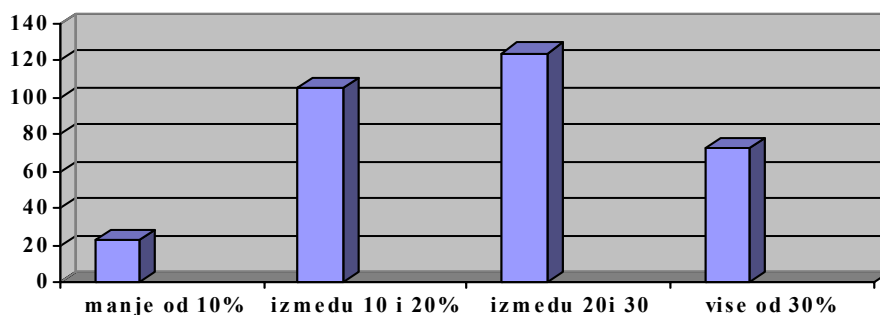
U okviru ovog istraživanja dobijeni su i rezultati od ispitanica putem ankete. Na pitanje da li su devojke zadovoljne sa svojom telesnom masom dobili smo podatke koji su logički povezani sa rezultatima iz tabele1. Na grafikonu 1 vidi se da 54% devojaka želi da smanji svoju telesnu masu, 6% želi da poveća svoju telesnu masu, a da je 40% devojaka zadovoljno sa svojom telesnom masom.

**Grafikon 1. Želje ispitanica u odnosu na evidentiran telesni status**



Na pitanje o pretpostavljenom procentu gojaznih devojaka, devojke su dale realne odgovore, koja se nalaze u grafikonu 2.

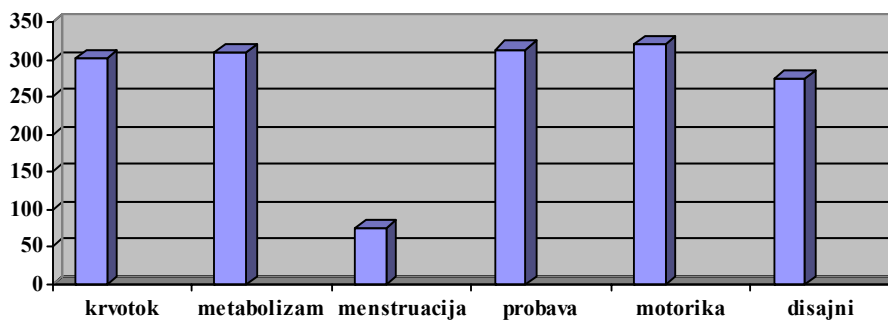
**Grafikon 2. Predstave ispitanica o prisustvu gojaznih u populaciji**



Dosadašnji rezultati pokazuju da učenice srednjih škola koje su obuhvaćene ispitivanjem imaju jasne informacije o tome ko se može smatrati gojaznom osobom, i koliki je procenat gojaznih devojaka.

Podaci iz trećeg grafikona nam pokazuju koliko su devojke upoznate sa opasnostima koje donosi gojaznost i koliko gojaznost prepoznaju kao riziko-faktor koji šteti zdravlju.

**Grafikon 3. Bolesti koje su povezane sa gojaznošću**



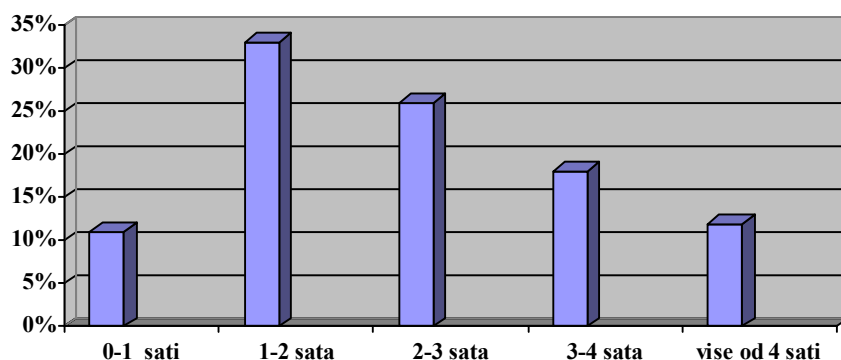
Prema podacima ovog istraživanja, više od 90% devojaka označilo je gojaznost kao riziko-faktor u nastajanju oboljenja kod: krvotoka, probave, lokomotornih smetnji, što ukazuje na veoma pozitivnu sliku o zdravlju.

### Slobodno vreme i gojaznost

Veoma važan deo našeg ispitivanja predstavljala su pitanja iz domena slobodnog vremena. Pitanja su formulisana tako da se dobiju odgovori iz sledećih oblasti:

- ❖ vreme posvećeno učenju van škole,
- ❖ vreme provedeno ispred računara, TV aparata,
- ❖ vreme posvećeno fizičkim aktivnostima van časova fizičkog vaspitanja.

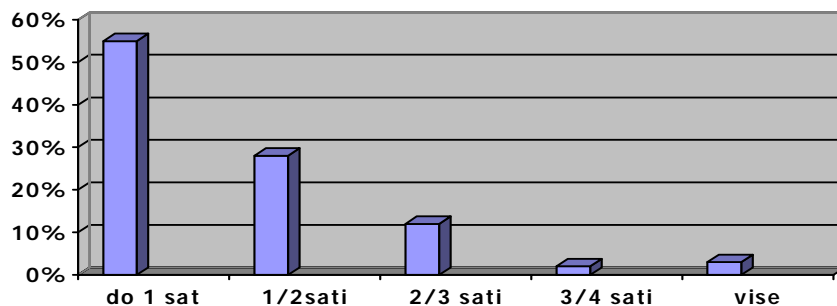
**Grafikon 4. Vreme posvećeno učenju van škole**



Značajna je činjenica da vreme posvećeno učenju u slobodnom vremenu premašuje vreme koje učenice provode pred monitorima. Ovaj se rezultat može posmatrati pozitivno, ali istovremeno i skeptično. U svakom slučaju sigurno je da

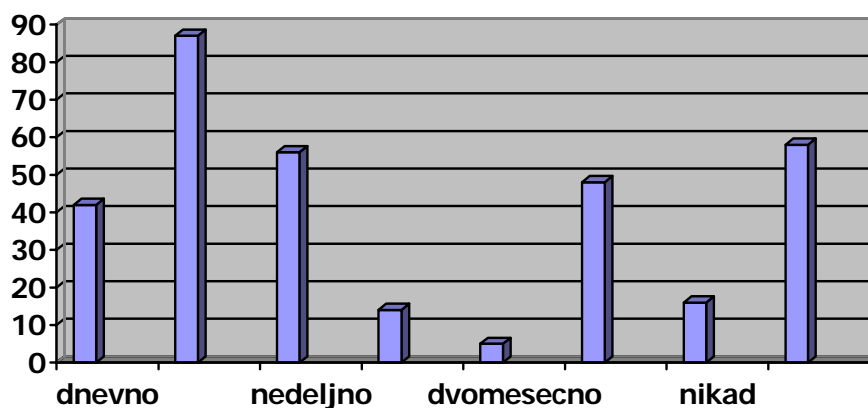
sedeći način života postaje sve karakterističniji, ne samo u pogledu vremena koje se provodi u školi nego i u pogledu slobodnog vremena.

**Grafikon 5. Vreme provedeno ispred računara, TV aparata**



Prema podacima o vremenu koji se provodi ispred računara, TV aparata, možemo zaključiti da to vreme ne predstavlja značajnu stavku u dnevnom rasporedu učenica u srednjoj školi.

**Grafikon 6. Vreme posvećeno fizičkim aktivnostima van časova fizičkog vaspitanja**



Na osnovu odgovora iz grafikona 6. uočljivo je da 10% učenica vežba svakodnevno, 44% vežba nedeljno više puta, 18% nedeljno jednom, 22% devojaka vežba, ali neredovno, i 11% učenica se izjasnilo da su aktivni, registrovani sportisti. Može se zaključiti da je više od 50% učenica telesno aktivno. Ovi rezultati se mogu pripisati promenjenim shvatanjima o zdravom načinu života, jer kako pokazuju rezultati, mlađe generacije već svesno počinju da se bave fizičkim aktivnostima i van obaveznih časova fizičkog vaspitanja u školi.

#### **4. Zaključak**

Polazeći od rezultata istraživanja, može se zaključiti da su ranija humanobiološka i antropološka istraživanja nagoveštavala probleme koji proizilaze iz pasivnog, sedećeg načina života. Mora se istaći da je procenat gojaznosti zaista visok, što je posledica promenjenih uslova života. Zapaženo je da ekonomski prosperitet u Zapadnoj Evropi povlači za sobom i povećane zahteve ka zdravom načinu provođenja slobodnog vremena. Ta tendencija u promeni kvaliteta življenja kod naše omladine još nije uhvatila jače korene.

Kao pozitivne tendencije kod ispitanica obuhvaćenih ovim istraživanjem, mogu se istaći pozitivna informisanost u vezi riziko-faktora u nastajanju bolesti. Može se pretpostaviti da će isticanje značaja zdravog načina života, zalaganje za veću pristupačnost sportskim objektima i proširivanje znanja o rekreativnim aktivnostima u slobodnom vremenu, polako ali sigurno doprineti učvršćivanju shvatanja da se fizičkim aktivnostima u velikoj meri može popraviti za sada sumorna statistika o zdravstvenom stanju naše omladine.

## **Literatura**

1. Bouchard, C. (1996): Can obesity be prevented, *Nutr. Rev.* 54.
2. Bieliczki, T. (1986): Physical growth as a measure of the economic well-being of populations, the twentieth century. In: Falkner, F. and Tanner, J. M.. *Human Growth. Volume 3.* Plenum Press, New York.
3. Parizkova, J. (1961): Total body fat and skinfold thickness in children. *Metabolism.*

Dr Drago Tomić

### FUNDUS KLUBAŠKE IDEOLOGIJE

*Sa dr D. Tomićem redakcija »Aktuelno u praksi« je često saradivala. U okviru te saradnje ostao je neobjavljen i ovaj prilog. Uz dužno poštovanje autora, te u znak sećanja na njega - rado ga objavljujemo.*

#### Sažetak

Rad govori o klubaškoj ideologiji u savremenom društvu, o otuđenju čoveka i njegovom žrtvovanju suštinske slobode. Razmatrana je i problematika pomeranja ega i superega, te dominacija ida u smislu formiranja «čoveka-zveri», ali i «sportiste-zveri».

Dalje, prezentovan je uticaj ovog fenomena na simpatizere sporta, a pogotovu na navijače, ali analiziran i fenomen kulta, volje za moći, pigmalionstva, lažne «radne» angažovanosti sportista, podele poslova, te «učeešća» politike u svemu tome.

U svakom slučaju ovu sumarnu stranu sporta treba promeniti. Pitanje je samo: odakle početi?

#### Summary

The work tells us about club ideology in modern society and of the alienation of man and his sacrifice of essential freedom. The impact of this phenomenon on sports fans was presented and the cult phenomenon, the will for power, 'Pigmalionism', the false 'work' engagement of sportsmen, division of labour and the participation of politics within this subject was analysed.

In any case, this summary page of sports has to be changed. The question is only what to begin from?

## **Lakše je pobediti protivnika o kome se dovoljno zna**

Savremeni sport, posebno onaj profesionalni, sasvim sigurno sve više neguje svoju, specifičnu, sportski obojenu ideologiju. Osnova organizacije sporta je klub, stoga govorimo o klupskoj, ovog puta o klubaškoj ideologiji, koja predstavlja svojevrstu, savremenu modifikaciju klupske orijentacije.

Ako jednoga dana profesionalni sport bude težio da se iz «prokletstva rada» vrati u «slobodno vreme» biće neophodno da se veoma dobro poznaje ideologija klubaštva: za pobedu je potrebno dobro poznavanje protivnika.

Većina onih koji se nalaze u sportu još uvek tvrde da se u njemu nalaze vezani istinskom ljubavlju prema sportu. Neka bude i tako. Ali, savremene spoznaje, koje upućuju na ljudsko otuđenje u sportu, na postojanje berze, pijace sportskih robota ili najamnih radnika, sve veće angažovanje profesionalnih navijača, nemile scene na stadionima, pravi ratovi među navijačima i klubovima... upućuju na jasnu tendenciju da se ljubav povremeno pretvara u «zločin», zločin koji ne nastaje sam od sebe. Sasvim sigurno nosioci savremenog sporta su ljudi iz spoljnih oblika timizacije. Oni koje sportisti veoma retko viđaju. Ko su ti ljudi?

Sport u svetu je jedva sačuvao minimalne odnose i povezanu uslovljenost sa društvom. On sve više postaje samosvojna svetska, široko razgranata i sistemski organizovana delatnost, koju vode određeni tipovi ljudi. Ljudi koji svoju psihičku i svesnu humanost izražavaju verbalno, teorijski, u snažno izraženoj propovedničkoj formi, verbalno ili posredstvom ozakonjenih i pravnotvornih «reči», koje se u praksi ne sprovode jer se i ne mogu sprovesti.

Zašto se savremeni čovek u sportu ne bori, ne suprotstavlja nakanama i ostvarenjima klubaške ideologije? Zato što je ljudska psiha znatno slabija u odnosu na parapsihologiju, koja se trudi da uspostavi «organizaciju», red, koji u stvari znači postojanje čvrste podele i klasiranje: uloga, dužnosti, obaveza, vlasti i moći. Jednom izgrađena klubaška ideologija u svojoj strukturi ima i mnogobrojne moći održavanja «posebnim bičem». Taj posebni bič veoma lako se prurušava i dovodi u vezu sa



ukupnom politikom sporta, sa društvenom politikom, sa tendencijama pragmatizma koji je zahvatio svet u talasu koji nadolazi. Tipičan primer najšire moći sportskih moćnika su zakoni koji važe na fudbalskim stadionima u Engleskoj. Po prvi put desilo se da je uskraćen deo ljudske slobode na velikoj pozornici sporta, slobode koja je pretila da umanju vrednost proizvodnih odnosa u svetu fudbala. Sad je sve u redu, na stadionima Engleske. Ali, kad se ti isti navijači nađu u nekoj drugoj zemlji, sve biva po starom: ispoljavanje resantimanskog raspoloženja, krajnje agresivnosti koja ugrožava ljudske živote, uništavajući tuđu imovinu... A sve to biće samo simbolično naplaćeno. Umešaće se zvanična nacionalna politika. Sve će se učiniti manjim nego što jeste, sve će se svesti na minijaturno narušavanje sportskog duha ili na prigovore nedovoljnom obezbeđenju.



Ono što je prisutno u savremenom sportu jeste tendencija, zalaganje za bavljenjem psihologijom sa ciljem da bi se ljudi «razvrstavali» prema «ulozi», odnosno prema sopstvenoj svesti i svesnosti svog udela i učešća u ostvarenju sportskog uspeha. Ove podele su prevazišle sve druge: rasne, nacionalne, verske ... I to je dobro. Ali nije dobro što sportisti, kao i treneri sve više postaju najamni radnici, roboti i «roboti» svog posla. U sportu se sve jasnije izdvajaju dve podele, dve kategorije ljudi: vodeći i vođeni.

Kako je moguće da se čovek u sportu u tako naglašenoj meri otuđi, da postane robot, da postane naglašeni zavisnik sopstvene delatnosti? Da bude još gore čovek u sportu dobrovoljno prihvata samo-žrtvovanje sopstvene slobode, svesno i dragovoljno prihvata klupsko, najčešće klubaško ropstvo, prihvatajući sportsko tržište talenata. Postavlja se pitanje, nisu li nadareni sportisti, nije li ljudska nadarenost sklona prihvatanju «ropstva» za račun moći i mogućnosti ispoljavanja sopstvenog talenta, koji je sam po sebi takođe svojevrsna «upregnuta» mogućnost i

moć. Podsetimo se da ulaskom u sport, talenat postaje zavistan od trenera i moćnika koji su iznad trenera. U tom procesu, u tim i takvim odnosima sportista se neguje, navikava na besprigovornu poslušnost, navikava se na sportski robotizam. Tokom dugotrajnih vežbanja i treninga sportista se navikava, domistifikuje da sve manje misli sopstvenom glavom. Posebno danas, kad su u psihologiji sporta upotrebljivi mnogi metodi uslovljavanja i potkrepljenja, ne izostavljajući i mogućnost primene ispiranja mozga. Najveći uspeh u sportskoj «fresuri» smatra se pomeranje u stranu mehanizama «ega» i «super ega» i zadržavanje na nivou «ida». To je ono stanje koje se u sportskom žargonu naziva «sportista zver», sportista koji se u trenucima sportske borbe ili nadigravanja oslanja na mehanizme podsvesti, na mehanizme «ida», kada postaje «sportista zver». Potvrde ovog stanja nalazimo u savremenoj sportskoj praksi.

U savremenom sportu, sportu velikog svetskog biznisa, prisutna je pojava «obrnute realizacije». Pošto je u profesionalnom, u klubaškom sportu sve na prodaju, može se kupiti i rezultat. Na taj način se ostvaruje «obrnuta realizacija», koja nije retkost u sferama najvišeg sportskog biznisa.

Ličnosti koje pripadaju spoljnim oblicima sportske timizacije su karakterološki «obeležene». Samo ta obeležja valja zapaziti i analizirati. Ovakve ličnosti se najčešće odlikuju nerealnim i neusklađenim ponašanjem prema svojoj životnoj sredini, prema najbližoj okolini, prema unutaršnjem krugu timizacije. Oni nastoje da menjaju, po svojoj volji i tendenciji, sredinu u kojoj su. Oni nude sve i svašta, nude «utopiju» koja se najčešće iznosi kao rezultatsko postignuće. Ponekad uspevaju da deo obećanja i ostvare. Ako ne uspeju, uvek su drugi krivi, najčešće oni iz unutaršnjeg kruga timizacije, najčešće treneri. Jedna od naglašanih tendencija ovog tipa ličnosti je težnja za prevaspitanjem, ali ne sebe nego svih oko sebe, prema sopstvenoj «slici i prilici».

Da bi uspeo u svojoj nameri klubaški vođa pokazuje izvanrednu ubedenost zasnovanoj na sopstvenoj subjektivnoj pouzdanosti, pokazuje nepostojanje sadržajnog rasuđivanja a često i nepostojanje upliva iskustva na čoveka.

Vođe u sportu pokazuju svesnost da i ostali članovi iz oba kruga timizacije pokazuju svesnu tendenciju i želju da vode ostale, one koji su na organizacijski način u «nižem položaju». Sa tim ciljem ostvarenja hijerarhijske strukture uspostavljaju se mnoge gotovo beznačajne uloge, koje se naglašavaju i «podržavaju» sa ciljem održavanja hijerarhijske strukture. U tome se ide do dogmatičke klubaške ideologije. Teško onome ko se o nju ogreši. Ali, nasuprot tome, miljenici, oni kojima vođa bude naklonjen, bivaju primeri uspeha i uspona, kako to «gazda hoće». Klupska ideologija stvara zvezde, vedete, stvara sportiste koji po onome što se o njima kazuje liče na nadljude. Savremena sredstava propagande su veoma sugestivna i moćna. Klubaška ideologija ne utiče, ne tretira samo svest najuže okoline nego sve više i sve snažnije i onaj najširi krug: simpatizere i posebno navijače. Kako je to moguće? Jednostavno, osnova svake ideologije, svakog kulta je «prevelika ljubav» prema nečemu ili nekome.

U savremenom sportu se neguje nekoliko oblika kulta. Među prvima je kult «rada»: kult vežbanja i treninga, kult pripadnosti onome u čemu si. Upadajući u kult «rada» sportista zaboravlja da podigne glavu i počne da razmišlja o drugim stvarima. On je često zaokupljen samo i jedino jednim ciljem, a to je sportski rezultat.

U sportu postoji još jedan kult, koji je iznad svih, ali se o njemu nerado govori, nerado javno postavlja u planovima i programima. To je kult ekonomskog prosperiteta.

Kao što to obično biva u uspostavljanju kulta javljaju se protivteže, javljaju se podsvesne reakcije kontriranja, odbrana od kultivisanja. U savremenom sportu dobro je poznata odbrana sportista od velikih opterećenja, koja su često i nepotrebna, pripadaju svetu kvantitativnog metoda i predstavljaju sumrak trenažne tehnologije. Sportisti na treningu sve češće odrađuju, ponašajući se kao dostojni najamni radnici. To odrađivanje na treningu često se prenosi i na odrađivanja na takmičenju. Ponekad sportisti nisu svesni svojih podsvesnih stavova a za trenere je to sve veći kamen spoticanja, koji ih često košta i radnog mesta. Profesionalni sportisti sve više neguju lažnu ljubav prema radu.

Jedna od savremenih pojava u sportu mogla bi se nazvati pigmalionstvo, ili pigmalionski sindrom. Ispoljava se u prevelikoj ljubavi prema sportskom postignuću, prema rezultatu. Jer, rezultat donosi slavu, moć, popularnost, poboljšava vrednost robe na tržištu talenata, može da se proda, mada može i da se kupi, može rezultat, gotovo sve može. Oni koji su duže u sportu, koji su se pekli na žešćoj vatri rezultatskog postignuća, znaju da nije baš sve tako. U čoveku ima jedno skriveno prokletstvo. On pokazuje sasvim drugo lice kad počinje bilo šta da se deli, pa čak i ono što ne može biti podeljeno, kao što je to slučaj sa podelom doprinosa, zasluga, slave, perspektive ...

Ipak, pored svega osnova sportske klubaške ideologije je volja za moć. To se u savremenom životu pokazuje kao ispravna teza. Sportski magovi, sportski moćnici, sportski ideolozi uživaju veliku opštu društvenu moć, uvažavanje i poštovanje. Posebno kad se uporede sa visokim sručnjacima iz drugih delatnosti.

U sportskoj ideologiji ne dozvoljava se, ne pravi se prilika za iznošenje drugih shvatanja, drugih stavova. Jer, klubaška ideologija ne podnosi drugčije mišljenje, ili kritički stav, čak i ako je krajnje dobronameran i na mestu. U tome ima još jedna prikrivena činjenica. Klubaška ideologija se boji pogrešne upotrebe «organa»: «Ima ko da misli o organizacijskim problemima, vaše je da trenirate i da budete uspešni u takmičenju».

Za ostvarenje klubaške ideologije upravljačka moć daje i naglašene kompenzacije. Ali ne svima i svakome. Čak ni u situaciji kad ima veći broj zaslužnih. Klubaška ideologija ima višestruke kompenzacije za ostvarena postignuća. Jedna od najvećih je pripadnost toj istoj ideologiji, koja mnogo nudi, obećava, a ponešto i realizuje, izvlačeći u svim oblicima i slučajevima sopstvenu korist.

Jedna od osnovnih postavki klubaške ideologije jeste dvostruko ispoljavanje kredo-a. Klubaška ideologija ima dve vrste verovanja. Jednu za sebe, a drugu za sve ostale.

Suprotstavljanje klubaškoj ideologiji je težak i «opasan» posao. Politika ima važnija posla nego da stvara sukobe među moćnicima. Ona se boji velike otvorene

pozornice. Zato misli da je bolje ćutati i podnositi «male ekscese» a koristiti veliku pozornicu za sopstvene promocije. Sport, sam po sebi nije na puti spoznaja sopstvene «strukture». Bilo bi apsurdno očekivati od unutarnjeg kruga timizacije, od sportista i trenera da se bave ovakvim pitanjima. »To nije njihov zadatak i cilj».

Ostaje nada u neku buduću Antropologiju sporta i neko drugo vreme koje će ćoveka vratiti k sebi, pa samim time i ćoveka u sportu. Za sada biće veoma teško. Gotovo nemoguće. Simbolika sportskog postignuća nalazi se na našim nogama, na telu a sve više i u glavama.

Odakle početi?

## Iz prakse – za praksu

Mr Ivan Janković

### DEČIJA ŠKOLA SPORTA

#### Sažetak

Na osnovu inicijative Sportske asocijacije u Novom Sadu uvedena je u Predškolskoj ustanovi «Radosno detinjstvo» dečija škola sporta.

Ovde je prezentovana osnovna koncepcija ove škole, osnovna organizacijska postavka, ali i cilj i zadaci škole sporta, program rada, te praćenje i vrednovanje rada.

#### Summary

On the basis of the initiative of the Sports association in Novi Sad, a children's sports school has been introduced at the pedagogical institution 'Radosno Detinjstvo'.

The basic concept of the school is presented here, as is the basic organisation, the goals and duties of the sports school, its work program and the monitoring and evaluation of its work.

## **Uvod**

Deca su nam najvažnija na svetu. Ona su naše sutra! Trudimo se da im pružimo sve. Hoćemo da se lepo i dobro razvijaju. Buran je dečji razvoj u ranom detinjstvu. Predškolski uzrast prednjači u razvojni dostignućima, deca nauče srazmerno više nego u drugim periodima života. Efikasnost razvoja je u direktnoj srazmeri sa sadržajem, količinom i kvalitetom dečje aktivnosti.

Od svih aktivnosti poseban značaj za razvoj ima igra! Duh igre prožima sve dečje aktivnosti i određuje osnovna obeležja strukture i funkcije vaspitno-obrazovnog rada u predškolskom uzrastu. Budući da sport u sebi nosi duh igre sigurno je da ima značajnu ulogu u razvoju dečje ličnosti. Polazeći od toga, svet odraslih je dužan da stvara najbolje uslove da se i putem sportskog obrazovanja i vaspitanja doprinese razvoju dečje ličnosti.

Sportska asocijacija Novog Sada i Predškolska ustanova "Radosno detinjstvo" četvrtu godinu zaredom organizuje sportsko obrazovanje i vaspitanje dečaka i devojčica u nekoliko vrtića – od početnih 8 do sadašnjih 13 vrtića, po projektu mr Ivana Jankovića.

Smisao funkcionisanja Dečje škole sporta je da se što većem broju dece predškolskog uzrasta omogući svestran razvoj psihofizičkih sposobnosti i osobina onim što je najbolje u sportu. Deca tako postaju potencijalna baza za razne sportove i doživljavaju prvo i pravovremeno usmeravanje ka sportu. U svakom slučaju doprinosi se da deca zavole sport, da se vesele igri i takmičenju, da budu radosna, brza, jaka, izdržljiva, vešta, radoznala, pametna, dobra i, pre svega, zdrava.

### **Organizacija rada Dečje škole sporta**

U skladu sa finansijskim mogućnostima grada Novog Sada, predškolske ustanove i SANS-a izabrano je 13 vrtića, gradskih i prigradskih, za realizaciju

sportskog obrazovanja i vaspitanja. Izbor je determinisan postojanjem fiskulturnih sala i odgovarajućih dvorišta u vrtićima.

Realizatori programa su profesori fizičkog vaspitanja izabrani sa spiska nezaposlenih kadrova Zavoda za tržište rada. Profesori su honorisani za rad u skladu sa mogućnostima SANS-a i Zavoda za tržište rada. Redovno zaposleni vaspitači u vrtićima su saradnici u radu.

Po pravilu u vrtiću su birane za rad 3 grupe najstarijih predškolaca (6. god.); ponegde su angažovani i mlađi uzrasti (5.god.).

Planom je predviđeno najmanje 32 nedelje rada. Nedeljni angažman profesora je 12 časova - četiri dana po 3 časa. Časovi traju 30 minuta. Sve je usklađeno sa režimom rada vrtića. Časovi su u rasporedu zanimanja dece, po pravilu, u prepodnevnom satima.

Sadržaji, kao posete sportskim klubovima i dodatne aktivnosti organizuju se u slobodnom vremenu u toku nedelje. Predviđeno je šest ciljanih poseta sportskim klubovima.

Prosečno brojno stanje grupa u vrtićima je 30 mališana. U jednom vrtiću je vežbanjem obuhvaćeno oko 90 mališana, u 13 vrtića to je oko 1200 dečaka i devojčica.

Rad u toku godine prati u savetodavnoj funkciji mentor – autor projekta. Svi voditelji programa i mentor čine kolegijum škole koji vodi realizaciju programa.

U radu škole se vodi adekvatna dokumentacija, prvenstveno dnevnik rada kao trajni dokumenat. On sadrži spisak dece sa beleškama o njihovim sportsko-tehničkim karakteristikama, motoričkim sposobnostima i nadarenosti za sport.

### **Cilj i zadaci škole sporta**

Osnovni cilj rada dečje škole sporta je svestrano utemeljenje sportskog obrazovanja i vaspitanja.

Zadaci su iz područja biološkog, psihološkog, sportskog i pedagoškog domena, konkretizovani su kao:



- upoznavanje dečaka i devojčica sa širokim spektrom sportskih aktivnosti upražnjavanih u sredini u kojoj žive,
- elementarna obuka sportova,
- elementarna spoznaja i usvajanje osnovnih pravila i načina sportskog treninga,
- razvoj, usavršavanje bazičnih motoričko-funkcionalnih sposobnosti – snage, brzine, izdržljivosti, koordinacije, gipkosti, ravnoteže, preciznosti,
- podsticanje pravilnog, optimalnog biološkog rasta i razvoja,
- razvoj i usavršavanje motoričkih navika (veština),
- jačanje zdravlja, čeličenje organizma telesnim vežbanjem i uticajem vazduha, sunca i vode,
- vođenje brige o pravilnom držanju tela,
- usvajanje pravila higijene telesnog vežbanja,
- igradivanje pozitivne orijentisanosti prema sportu, motivisanosti za uključivanje u sportski trening,
- doprinos razvoju pozitivnih osobina ličnosti, socijalizaciji (poštovanja društveno poželjnih oblika ponašanja, međusobnog razumevanja, tolerancije) putem igre i takmičenja,
- izgrađivanje pozitivnog takmičarskog duha, pravilnog odnosa prema pobedi i porazu,
- praćenje sportskog razvoja dece i uticanje na masovno uključivanje dece u sport,
- vaspitanje iskrene, poštene, pravdoljubive, hrabre, smele, odlučne dece, spremne za uporno vežbanje i takmičenje,
- vaspitavanje poštovanja i ponosa prema našim istaknutim sportistima i klubovima.

## Program rada

Osnovni sadržaji rada dati su u Osnovama programa predškolskog vaspitanja i obrazovanja dece uzrasta od 3 – 7 godina (Prosvetni glasnik Republike Srbije, 20. avgust 1996.g.) Na tu osnovu nadograđuje se sportsko obrazovanje i vaspitanje sadržajima iz atletike, gimnastike, sportskih igara i borilačkih sportova.

*ATLETIKA* obuhvata sadržaje hodanja i trčanja, skokova i bacanja. Sadržaji se obrađuju na elementarnom nivou ali sa naglašenim zahtevom za pravilnim izvođenjem tehnike i u svakom sadržaju ispunjavanja zahteva za merenjem i takmičenjem.

*GIMNASTIKA* obuhvata sadržaje kao što su vežbe oblikovanja, parterna gimnastika, vežbe na spravama, poligon sprava, ritmička gimnastika i ples. Kod vežbi oblikovanja se traži pravilno izvođenje vežbi budući da svaka vežba predstavlja temelj za sportsku nadgradnju. Doziranje vežbi odgovara zahtevu sportskog treninga i uzrastu vežbača.

Kod gimnastičkih elemenata u parteru i vežbi na spravama, traži se pored elementarnog ovladavanja elementom, i takmičenje u lepom izvođenju sa ocenjivanjem dostignuća.

U sadržaju ritmička gimnastika i ples nalaze se i dečje narodne igre i kola.

*BORILAČI SPORTOVI* sadrže rvanje (klasično), džudo i karate. U ovim sadržajima se na elementarnom nivou ovladava stavovima, kretnjama i zahtevima.

*SPORTSKE IGRE* sadrže fudbal, rukomet, košarku i odbojku. U ovim igrama sa loptom uči se hvatanje, dodavanje, bacanje, šutiranje, vođenje, odbijanje lopte. Traži se ovladavanje osnovnim kretnjama da bi se moglo igrati, takmičiti se.

Takmičenja se sprovode na malom obeleženom terenu, manjim brojem igrača, uprošćenih pravila, uz učenje osnovnih taktičkih elemenata.

U toku godine organizuju se i dopunske aktivnosti koje treba da još više približe sportske sadržaje deci i da ih motivišu za uključivanje u sport. Dopunska aktivnost je poseta dece sportskim klubovima, treninzima i takmičenjima vrhunskih sportista. Ako je neostvarivo posećivanje klubova, pojavljuju se u vrtiću na sportskom času sami sportisti koji prikazuju svoj sport, pričaju o načinu treninga i takmičenja.

U zavisnosti od vremenskih i organizacionih uslova deca se upoznaju i sa drugim sportovima. Kajakarenje, plivanje, streljaštvo, planinarenje, tenis, stoni tenis, hokej na ledu su prisutni u novosadskoj sredini i pristupačni poseti dece.

Rad i napredovanje u sportskom obrazovanju i vaspitanju svake grupe prikazuje se roditeljima na internim javnim časovima i završnom javnom času za širu javnost, po pravilu, krajem maja.

### **Praćenje i vrednovanje rada**

Voditelji programa, profesori fizičkog vaspitanja vode dnevnih rada gde se evidentiraju konspekti časova, rezultati motoričko-funkcionalnih testiranja, dostignut nivo ovladanosti tehnikom pojedinog sporta, opšta zapažanja o razvoju i nadarenosti za sport. Zdravstveno stanje se prati u toku godine zajedno sa patronažnom službom i vaspitačima.

U dnevnik rada se upisuju i posete treninzima i takmičenjima vrhunskih sportista kao i posete sportista vrtiću. Beleže se i interni javni časovi za roditelje i druge aktivnosti koje su u službi sportskog obrazovanja dece.

U svrhu dokumentovanja i propagande rada dečje škole sporta snimaju se sve dečje sportske aktivnosti (foto, video i sl.).

Vrednovanje rada ostvaruje kolegijum DŠS i rukovodstvo SANS-a i Predškolske ustanove "Radosno detinjstvo".

**Stručno savetovanje sa međunarodnim učešćem  
VANNASTAVNE ŠKOLSKE SPORTSKE  
AKTIVNOSTI UČENIKA  
Novi Sad, 18-19. novembar 2004. god.**

Pokrajinski zavod za sport u Novom Sadu organizovao je u Svečanoj sali Kluba vojske SCG u Novom Sadu dvodnevno savetovanje sa međunarodnim učešćem na temu «Vannastavne školske sportske aktivnosti učenika – način realizacije i sistem takmičenja». Podneto je 11 saopštenja podeljenih u pet sekcija i to:

**I) UVODNA PROBLEMATIKA:** 1. A Babić: **Aktivnosti Pokrajinskog sekretarijata za sport i omladinu u cilju revitalizacije školskog sporta u Vojvodini.** 2. Dr V. Đorđić: **Fizičko vaspitanje i školski sport – izazovi reforme.**

**II) INOSTRANA ISKUSTVA:** 1. Dr Javorka: **Iskustva u organizovanju školskog sporta u Slovačkoj.** 2. J. Lieskovský: **Organizacija sporta u gradu Trnava.** 3. Dr Gy. Jády: **Special Olympics Hungary. Liesure Sport for People With Mental Handicap in Hungary.**

**III) TEORETSKI ASPEKTI VANNASTAVNIH AKTIVNOSTI:** 1. Dr V. Kebin: **Perspektive školskog sporta u novom veku.** 2. Dr D. Madić: **Sport i zdravlje stanovništva sa aspekta vladinih i nevladinih organizacija.** 3. Dr B. Krsmanović: **Sportske aktivnosti učenika: prošlost-sadašnjost-budućnost.**

**IV) VANNASTAVNE AKTIVNOSTI – PREPORUKA ZA PRAKSU:** 1. Dr J. Babiak: **Vannastavne sportske aktivnosti učenika i neke mogućnosti razrešavanja problematike sistema školskog sporta.** 2. Dr. J. Lepeš: **Uticaj nastavnika fizičkog vaspitanja na vanškolske sportske aktivnosti učenika.**

**V) VANNASTAVNE AKTIVNOSTI DECE SA POSEBNIM POTREBAMA:** 1. B. Drobac: **Zimski kamp – škola skijanja za decu ometenu u razvoju.**

Savetovanje je svojim proizvodima propratio i Hemofarm koncern – Vršac, sa njega je i formiran i obavezujući **ZAKLJUČAK** a sva saopštenja i zaključak sa ovog saopštenja publicirana su kao **zbornik radova** u časopisu «Aktuelno u praksi»

\*

**Proslava 51-godišnjice  
POKRAJINSKOG ZAVODA ZA SPORT  
Novi Sad, 10. decembra 2004. godine**

Svečana akademija povodom ove proslave je održana u Sali Kluba vojske SCG. U okviru ovog programa studenti Novosadske muzičke akademije su imali svoj koncert a dr **D. Koković** je održao i predavanje na temu: **Sportski događaj i promene u statusu sportskih aktera.**

Povodom ove proslave realizovana je i promocija časopisa «**Aktuelno u praksi**».

\*

**Predavanje: ŽIVETI SA ASTMOM  
Novi Sad, 7. aprila 2005. godine**

U organizaciji Društva za pomoć obolelima od astme i Pokrajinskog zavoda za sport u Svečanoj sali **Kluba vojske SCG** akterima permanentne inovacije informacija prezentiran je najpre prigodan program studenata muzičke akademije a zatim i tema vezane za astmu, i to: 1. dr R. Ljustina: **Uzroci nastanka astme.** 2. dr V. Bošnjak: **Aktuelno stanje astme** i 3. dr V. Bekić: **Fizikalni tretman obolelih od astme.**

Na ovom skupu realizovana je i **promocija** najnovijih izdanja **Pokrajinskog zavoda za sport** vezana za medicinski segment priručnika neophodnih za osposobljavanje tečajaca, autora dr N. Spasojevića i to: **Anatomija i fiziologija i Medicina sporta.**

**PRVI NAUČNO STRUČNI SIMPOZIJUM IZ BORILAČKIH SPORTOVA  
sa međunarodnim učešćem  
Pančevo, 7. maj 2005. godine**

U organizaciji Pokrajinskog zavoda za sport u Novom Sadu, te Skupštine opštine Pančevo i Saveza sportova u Pančevu, organizovan je ovaj naučno - stručni simpozijum. Na njemu je bio izložen zapažen broj priloga, direktno ili u vidu postera, iz segmenta borilačkih veština i šire.

Autori i teme po pojedinim oblastima:

**I) UVODNA IZLAGANJA:** 1. **dr J. Babiak, dr D. Doder:** *Harmonijski kanon sile u borilačkim sportovima.* 2. **dr S. Jovanović:** *Osnove trenažne tehnologije u karate sportu.* 3. **dr D. Popović, mr V. Stanković:** *Kanonička povezanost motoričkih sposobnosti i efikasnosti džudo tehnika.* 4. **dr M. Savić, mr S. Savić:** *Trenažni procesi u boksu.* 5. **dr F. Fratrić:** *Opšta fizička priprema u tekvondou.* 6. **mr G. Kasum:** *Efekti uticaja trenažnog procesa na antropometrijski status u rvanju.*

**II) IZLAGANJA IZ OBLASTI BOKSA:** 1. **dr M. Savić, mr S. Savić:** *Savremene tendencije u učenju i obučavanju u boksu.* 2. **dr M. Savić, mr S. Savić:** *Metrijske karakteristike testova za procenu specifičnih motoričkih sposobnosti boksera.* 3. **dr M. Savić, mr S. Savić:** *Principi planiranja treninga u periodu neposredne pripreme za takmičenje.* 4. **mr S. Savić, dr M. Savić:** *Različite strane značajnog*

problema - putevi izbora talenata za bokerski sport.

**III) IZLAGANJA IZ OBLASTI DŽUDO:** 1. dr S. Obadov, mr P. Drid: *Analiza Olimpijskog džudo turnira «Atina 2004» za seniore.* 2. dr S. Obadov, mr P. Drid: *Analiza Olimpijskog džudo turnira «Atina 2004» za seniorke*

**IV) IZLAGANJA IZ OBLASTI RVANJA:** 1. P. Ivošević: *Razvoj snage i izdržljivosti pomoću gume i bokalki.* 2. A. Jovančević: *Promena u trajanju treninga u skladu sa novim pravilima.* 3. mr M. Dokmanac: *Uticaj novih pravila na vrhunske rezultate u rvanju.* 4. mr M. Dokmanac: *Rvanje u programu fizičkog vaspitanja u osnovnim školama.* 4. dr D. Doder, dr J. Babiak: *Efekti trenažnog procesa na promene motoričkih sposobnosti rvača*

**V) IZLAGANJA IZ OBLASTI KARATEA:** 1. dr D. Doder: *Uticaj bazično motoričkih sposobnosti na izvođenje direktnog udarca prednjom rukom (kizami zuki)* 2. D. Kljenak, Kanada (Poster prezentacija): *«Prije» ili «posle» koncept rotacije stopala.* 3. V. Dimitrijević, Grčka (Poster prezentacija): *Osnovni principi karatea.*

**VI) IZLAGANJA IZ OSTALIH BORILAČKIH VEŠTINA I SPORTOVA:** 1. dr Z. Mašić: *Razmatranje klasičnog treninga vu-šua sa aspekta teorije sporta.* 2. dr A. Đorđević: *Istraživanje međuzavisnosti antropometrijskih karakteristika i specijalnih veština*

policajaca. 3. V. Dimitrijević, Grčka (Poster prezentacija): *Četrdeset sedam samuraja (Japanska priča o etici i moralu).*

**VII) OSTALE TEME:** 1. dr S. Crvenković, S. Pujić i M. Pujić: *Neki efekti uticaja stvaralačkog procesa na status mladih sportista.* 2. dr D. Martinović, D. Branković: *Trening ture biciklom - savremeni vid odlaska u prirodu.*

Simpozijum je u suštini bio odazov brojnih stručnjaka iz oblasti borilačkih sportova, da na temu **«Efekti i uticaji različitih modela trenažnog procesa na antropološki status sportista u borilačkim sportovima»** prezentiraju svoja iskustva.

Radovi sa ovog simpozijuma će posle njihove recenzije od strane redakcijske grupe biti štampani u posebnoj zborniku.

## UPUTSTVO SARADNICIMA ČASOPISA «AKTUELNO U PRAKSI»

Časopis «Aktuelno u praksi» publikuje neobjavljene originalne radove iz oblasti sporta, ali i dodirnih (bioloških, humanističkih, društvenih i prirodnih) nauka, pod uslovom da radovi budu stručnog i naučnog karaktera, odnosno da se baziraju na novim empirijskim iskustvima.

Tekst rukopisa mora biti koncizan i jezički korektan, štampan na računaru. Pismo časopisa je latinica. Dužina teksta ne bi trebala da prelazi 6 stranica. Uz kompletan tekst na A-4 formatu, ukoliko se isti ne pošalje E-mailom, neophodno je priložiti i disketu sa snimkom teksta i svih priloga.

Rukopis mora da sadrži: 1. ime i prezime autora, zvanje i adresu autora; 2. naslov rada i event. njegovu kategoriju, izvor (ako je izveden iz šire publikacije, elaborata) i gde je eventualno prezentiran (vrsta izlaganja, ime savetovanja, kategorija, mesto i datum); 3. sažetak i njegov prevod na engleski.

Tekst mora imati jasnu artikulaciju, naznačenu nivelaciju naslova i podnaslova i kompletnu strukturu kako to predviđaju pojedini tipovi priloga (naučni ili stručni članak, saopštenje, polemika itd.). Fusnote treba primenjivati po postojećoj konvenciji a ukoliko rad ima skraćenice ili šifre, treba ih posebno objasniti (dešifrovati). Sve priloge autor treba da locira u segmentu teksta o kojem govori tabela, ilustracija, grafikon... a samo iznimno ako se radi o opsežnijem prilogu na kraju teksta. Svaki od priloga mora biti razumljiv, kvalitetno urađen, sa naslovom i objašnjenjem oznaka.

U poglavlju Literatura treba navesti samo ona dela koja se u radu citiraju, označiti ih arapskim brojevima, složiti po abecednom redosledu prezimena autora. Sve ostale podatke (naziv dela i podatke o publikaciji) naznačiti prema postojećoj konvenciji.

Rukopisi podležu recenziji i kategorizaciji (prema unutrašnjoj artikulaciji časopisa). Redakcija zadržava pravo na skraćivanje rukopisa, kao i eventualne izmene teksta i naslova. Rukopisi se ne vraćaju. Honoriranje objavljenih priloga nije predviđeno. Redakcija autorima ne dostavlja separate, već obezbeđuje dva primerka časopisa u kojem autor ima svoj prilog.

Rukopisi koji nisu uređeni prema navedenom uputstvu neće ući u obzir za objavljivanje.

***Redakcija***

CIP – Katalogizacija u publikaciji  
Biblioteka Matice srpske, Novi Sad

796/799

AKTUELNO U PRAKSI: časopis za naučno-stručna pitanja u segmentu sporta / glavni i odgovorni urednik dr Jan Babiak. – God. 1, br. 1 (1978) – god. 15, br. 2 (1992); God. 17, br. 1 (2005) -. – Novi Sad: Pokrajinski zavod za sport, 1978 – 1992; 2004 -. – 21 cm.

Dva puta godišnje  
ISSN 0351-2037

COBISS.SR-ID 15978498