

**UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET FIZIČKOG VASPITANJA I SPORTA**



Master rad

**POLNE RAZLIKE U INTERESOVANJIMA UČENIKA SREDNJE
ADOLESCENCIJE ZA SADRŽAJE NASTAVE FIZIČKOG
VASPITANJA**

Mentor:

Red. prof. dr Ana Orlić

Kandidat:

Maida Drndić

Beograd, 2023.

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET FIZIČKOG VASPITANJA I SPORTA

**POLNE RAZLIKE U INTERESOVANJIMA UČENIKA SREDNJE ADOLESCENCIJE
ZA SADRŽAJE NASTAVE FIZIČKOG VASPITANJA**

Master rad

Kandidat:

Maida Drndić

4001/2022

Datum:

Ocena:

Mentor:

Red. prof. dr Ana Orlić

Članovi komisije:

dr Ivana Milanović, redovni profesor

dr Vladimir Milošević, docent

Beograd, 2023.

SAŽETAK

Cilj istraživanja bio je da se ispita postojanje polnih razlika u mišljenjima i interesovanjima učenika u vezi sa nastavnim sadržajem fizičkog vaspitanja, kao i da se pruže praktične preporuke za razvoj plana i programa koji bi zadovoljili interese oba pola. Istraživanje je obuhvatilo 265 učenika sedmog i osmog razreda iz Sjenice i Beograda. Za prikupljanje podataka korišćena je modifikovana verzija upitnika namenjenog proceni kurikuluma nastave fizičkog vaspitanja. Rezultati su pokazali da su učenici oba pola prepoznali važnost ciljeva fizičkog vaspitanja, pri čemu je razvoj moralnih vrednosti i uživanje u vežbanju i sportu ocenjen kao najvažniji cilj.

Analizom podataka utvrđeno je da postoji nekoliko značajnih polnih razlika u interesovanjima za određene aktivnosti. Dečaci su pokazali veće interesovanje za sportske igre i vežbe snage, dok su devojčice više bile zainteresovane za estetske aktivnosti poput plesa i ritmičke gimnastike. Takođe, polne razlike su uočene u pogledu toga ko bi trebao birati sadržaje nastave fizičkog vaspitanja, pri čemu devojčice više podržavaju zajednički izbor učenika i nastavnika. Istraživanje je takođe pokazalo da bi većina učenika odabrala fizičko i zdravstveno vaspitanje u slučaju da je ono izborni predmet, s tim da su devojčice nešto manje sklone izboru ovog predmeta u odnosu na dečake.

Konačno, analiza aktivnosti koje učenici praktikuju u slobodno vreme otkrila je da su sportovi sa reketom, kao što su tenis i badminton, izazvali najveće interesovanje. Ovo istraživanje pruža korisne informacije o polnim razlikama u interesovanjima učenika u vezi sa nastavom fizičkog vaspitanja i može poslužiti kao osnova za dalje razmatranje i razvoj nastavnih programa koji će zadovoljiti različite potrebe i interese učenika oba pola.

Ključne reči: Fizičko i zdravstveno vaspitanje, adolescenti, fizička aktivnost, polne razlike, rodni stereotipi.

ABSTRACT

The aim of the research was to examine the existence of gender differences in the opinions and interests of students regarding the content of physical education, as well as to provide practical recommendations for the development of a curriculum that would cater to the interests of both genders. The study included 265 seventh and eighth-grade students from Sjenica and Belgrade. A modified version of a questionnaire designed to assess the physical education curriculum was used for data collection. The results showed that students of both genders recognized the importance of the goals of physical education, with the development of moral values and enjoyment of exercise and sports being rated as the most important goal.

Data analysis revealed several significant gender differences in interests in certain activities. Boys showed a greater interest in sports and strength exercises, while girls were more interested in aesthetic activities such as dance and rhythmic gymnastics. Additionally, gender differences were observed in terms of who should choose the content of physical education classes, with girls being more supportive of joint decision-making by students and teachers. The research also showed that the majority of students would choose physical and health education if it were an elective subject, with girls being slightly less inclined to choose this subject compared to boys.

Finally, the analysis of activities that students engage in during their free time revealed that racket sports such as tennis and badminton generated the highest interest. This research provides valuable information about gender differences in students' interests regarding physical education and can serve as a basis for further consideration and development of educational programs that meet the diverse needs and interests of students of both genders.

Key words: Physical education, adolescents, physical activity, gender differences, gender stereotypes.

SADRŽAJ

1. UVOD	6
2. FIZIČKO VASPITANJE I NJEGOV ZNAČAJ	7
2.1. Fizička aktivnost i njen značaj	8
3. ADOLESCENCIJA I NJEN UTICAJ NA FIZIČKU AKTIVNOST	11
3.1. Doprinos fizičke aktivnosti mentalnom zdravlju adolescenata	13
3.2. Praćenje fizičke aktivnosti adolescenata	15
3.3. Fizička aktivnost adolescenata u savremenom društvu	16
4. RAZLIKE U FIZIČKOJ AKTIVNOSTI DEČAKA I DEVOJČICA	18
4.1. Razlike devojčica i dečaka u sportu	20
4.1.1 Problemi devojčica tokom nastave fizičkog vaspitanja	20
4.2. Psihološke razlike između dečaka i devojčica u odnosu prema nastavi fizičkog vaspitanja	21
5. PROBLEM, CILJ I HIPOTEZE	23
5.1. Problem	23
5.2. Cilj rada	23
5.3. Hipoteze	23
6. METODE ISTRAŽIVANJA	24
6.1. Uzorak	24
6.2. Instrument	24
6.3. Procedura	25
6.4. Statistička obrada podataka.	25
7. REZULTATI	26
8. DISKUSIJA I ZAKLJUČAK	35
LITERATURA	37
PRILOG	39

1. UVOD

Fizičko vaspitanje utiče na sve aspekte ljudskog razvoja, ali ovaj važan element obrazovnog sistema posebno utiče na fizički, emocionalni i socijalni razvoj učenika. Kroz fizičko vaspitanje, kao obavezni nastavni predmet koji podržava promociju aktivnog i zdravog načina života, adolescenti imaju priliku da razviju svoje motoričke sposobnosti, usvje motorička umjenja i shvate potrebu za redovnom fizičkom aktivnošću. Adolescenti danas sve više vode sedentaran način života, što znači da provode mnogo vremena pred ekranima i premalo se bave fizičkom aktivnošću. Zbog ovog trenda, fizička aktivnost postaje još značajnija jer pomaže u održavanju zdravlja, te sprečava probleme kao što su prekomerna težina i smanjenje kondicije. Kroz razne sportske aktivnosti, vežbe i napore adolescenti mogu da unaprede timski rad i da razviju različite aspekte svoje ličnosti. Pored toga, razne aktivnosti i takmičenja pomažu adolescentima da poboljšaju društvene veštine uključujući komunikaciju, saradnju, vođstvo i rešavanje sukoba. Pored fizičke koristi, fizičko vaspitanje značajno utiče na mentalno zdravlje. Adolescenti koji redovno vežbaju pokazuju bolju pažnju, fokus i kognitivne funkcije, što doprinosi njihovom uspehu u akademskim disciplinama.

Fizičko vaspitanje takođe igra ulogu u oblikovanju samopouzdanja adolescenata. Ostvarivanje sportskih ambicija, izazovi i unapređenje veština daju mladim ljudima osećaj dostignuća koji se prenosi i na druge aspekte njihovog života. Osećaj posebnog uspeha i zadovoljstva dovodi do adekvatnijih obrazaca emocionalnog reagovanja adolescenata. Kroz različite sportske discipline i vežbe može se promovisati ideja da su sport i fizički napor važni i dostupni svima, bez obzira na pol. Ključno je rušenje rodni stereotipa i podsticanje i devojčica i dečaka da se uključe u različite oblike fizičke aktivnosti, bez straha od neuspeha. U svetu koji naglašava važnost fizičke aktivnosti, fizičko vaspitanje nastavlja da igra veliku ulogu i nakon završetka formalnog obrazovanja. Navike i veštine stečene fizičkim vaspitanjem tokom školovanja često traju ceo život. Fizička aktivnost smanjuje rizik od hroničnih bolesti, uključujući srčana oboljenja i gojaznost, čime se održava visok nivo vitalnosti (Đorđić i Tubić, 2009). Stoga fizičko vaspitanje predstavlja mnogo više od jednostavnih vežbi i igara. To je ključni deo razvoja koji doprinosi fizičkom zdravlju, unutrašnjem zadovoljstvu, društvenom razvoju i samopouzdanju. Promovisanjem aktivnog života, razbijanjem rodni stereotipa i negovanjem timskog duha, fizičko vaspitanje igra neprocenjivu ulogu u oblikovanju generacija zdravih i fizički aktivnih adolescenata.

2. FIZIČKO VASPITANJE I NJEGOV ZNAČAJ

Cilj fizičkog vaspitanja jeste 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 (kao funkcije aktivne životne perspektive) i rada (Program fizičkog vaspitanja za osnovne škole, Službeni glasnik RS – Prosvetni glasnik, Beograd, 2004, str. 63). Podsticanjem aktivnog načina života, dekonstruisanjem ustaljenih rodno zasnovanih stereotipa, ima neizmernu važnost u oblikovanju budućih generacija adolescenata koji su posvećeni zdravom načinu života i redovno se bave fizičkom aktivnošću. Fizička aktivnost pokazuje suštinsku vezu zdravog postojanja i duboko utiče na fizičko, mentalno i emocionalno stanje pojedinca.

Fizičko vaspitanje je akademska disciplina koja se predaje u obrazovnim okruženjima kao što su škole. To podrazumeva praćenje nastavnog plana i programa sa jasnim ciljevima i ishodima učenja. Programe fizičkog vaspitanja predaju kvalifikovani profesori koji pokrivaju različite teme iz sporta, zdravlja i fizičke kondicije. Osnovni cilj fizičkog vaspitanja je da informiše učenike o različitim pitanjima uključujući fizičku spremnost, sport i opšte zdravlje kao i da neguje znanje, sposobnosti i stavove koji podržavaju posvećenost aktivnom i zdravom načinu života.

Fizička aktivnost je svako fizičko kretanje koje zahteva utrošak energije. Ona obuhvata sve vrste kretanja, uključujući hodaње, kućne poslove i ostale poslove koji podrazumevaju pokrete i kretanja, trčanje, bavljenje sportom, ples, i druge aktivnosti (Aleksmed, 2022). Cilj fizičke aktivnosti je kretanje iz raznih razloga, kao što su uživanje, slobodno vreme, ili ublažavanje stresa. Ne mora nužno imati element instrukcije, ili obrazovnu komponentu.

Fizička aktivnost i fizičko vaspitanje postaju sve važniji u savremenoj kulturi, koja naglašava opasnosti dugotrajnog sedenja, kao i sve veću učestalost telesnih oboljenja među mladima.

Istraživanja među različitim nastavnicima pokazuju da postoji širok konsenzus o značaju i vrednosti fizičkog vaspitanja u obrazovnom sistemu. U nastojanju da unaprede obrazovni sistem, neki evropski regioni povećavaju broj časova posvećenih fizičkom vaspitanju.

Nastava fizičkog vaspitanja može pomoći učenicima da postanu svesni svojih fizičkih granica, razviju samosvest, samoprihvatanje i preuzimanje odgovornosti za svoje zdravlje i fizički napredak. Učenici se kroz fizičko vaspitanje uče postavljanju ciljeva, identifikaciji, analitičkom razmišljanju i rešavanju problema. Fizičko vaspitanje nije samo prisutno u školskom programu, već služi kao izvor sistematskog usavršavanja različitih fizičkih vještina. Prilagođavajući se dinamici društvenih transformacija i prateći promene u oblasti obrazovanja, fizičko vaspitanje može zauzeti ključnu poziciju u definisanju budućih generacija. Iako se pristup i metode evaluacije razlikuju u evropskim zemljama, većina prepoznaje značajnu ulogu ove discipline u procesu obrazovanja i razvoja mladih. Takođe, bliža saradnja škole i porodice igra ključnu ulogu u promociji zdravih životnih navika i redovnih fizičkih aktivnosti među učenicima (Liuşnea, 2018).

Kroz pravilno primenjene nastavne module, prilagodljivost promenama i kontinuirano usavršavanje pedagoškog kadra, fizičko vaspitanje može se iz osnova transformisati u moćno sredstvo za izgradnju budućih učenika punih vitalnosti, samopouzdanja i odgovornosti.

2.1. Fizička aktivnost i njen značaj

Nekada je svakodnevna fizička aktivnost bila neizostavni deo adolescencije. Deca su veliki deo vremena provodila baveći se sportom. Dečaci su igrali fudbal, a kod devojčica je češće izbor bila odbojka, ples, gimastika i sl. Međutim, današnja kompjuterska tehnologija i društveni mediji smanjuju potrebu i želju dece za kretanjem i igrom. Učešće u fizičkoj aktivnosti opada sa godinama, i taj pad je izraženiji kod devojčica nego kod dečaka (Radisavljević Janić i Milanović, 2015). Prevazilaženje izazova povezanih sa podsticanjem dece na svakodnevnu aktivnost zahteva fizičke aktivnosti prilagođene uzrastu, energično vođenje i podršku porodice i prijatelja.

Podrška roditelja i prijatelja je od velikog značaja, jer roditelji koji vode decu na mesta na kojima mogu biti fizički aktivna, ali i oni sami učestvuju zajedno sa njima, na taj način ih podstiču i daju podršku da nastave da se bave nekom fizičkom aktivnošću u daljem životu i samim tim doprinose poboljšanju zdravlja deteta (Peyer, 2021). Sedentarni način života je prepoznat kao ključni faktor rizika za gojaznost i kardiovaskularne bolesti.

Sve veći broj gojazne dece i adolescenata predstavljaju značajan javnozdravstveni problem, a problemi u vezi sa telesnom težinom se sve češće dijagnostikuju u ranom uzrastu.

Izveštaj Centra za kontrolu i prevenciju bolesti ukazuje na zabrinjavajuće trendove među srednjoškolcima u Sjedinjenim Državama (Faigenbaum, 2015):

- Samo 27% učenika ostvaruje 60 minuta fizičke aktivnosti dnevno.
- Samo 52% učenika učestvuje u aktivnostima jačanja mišića.
- Samo 29% učenika redovno pohađa nastavu fizičkog vaspitanja.
- 41% učenika igra video-igrice ili koristi računar tri ili više sati dnevno.
- 32% učenika gleda televiziju tri ili više sati dnevno.

Koliko će deca biti aktivna zavisi od porodice, prijatelja, nastavnika, trenera i okoline. Adolescenti koji nisu izloženi programima koji podstiču fizičku aktivnost u ranoj fazi, često se manje uključuju u budućnosti, odnosno deca koja ne steknu ove veštine u ranom uzrastu imaju manju verovatnoću da će kasnije u životu ispuniti preporuke za svakodnevnu fizičku aktivnost.

Niz studija je duboko analizirao uticaj fizičke aktivnosti na ljudsko telo i pokazao da postoji mnogo korisnih aspekata koji se protežu kroz različite oblasti života (Bailey et al., 2009):

Redovna fizička aktivnost ima niz pozitivnih efekata na adolescenciju. Prvo, doprinosi očuvanju fizičkog zdravlja. Vežbanje jača mišiće i kosti, povećava aerobni kapacitet i optimizuje rad kardiovaskularnog sistema, smanjujući rizik od razvoja hroničnih bolesti poput srčanih oboljenja, dijabetesa tipa 2 i visokog krvnog pritiska (Faigenbaum, A. 2015). Održavanje normalne telesne težine i zdravog tela postiže se redovnim bavljenjem sportom, što je ključno za pravilan razvoj adolescenata.

Fizička aktivnost pozitivno utiče na kognitivne funkcije. Vežba povećava cirkulaciju krvi i kiseonika u mozgu, poboljšavajući koncentraciju, pažnju, pamćenje i veštine rešavanja problema (Faigenbaum, A. 2015).

Takođe, fizička aktivnost ima blagotvoran efekat na mentalno zdravlje adolescenata. Redovno vežbanje podstiče osećaj zadovoljstva i samopouzdanja, dok istovremeno smanjuje napetost. Štaviše, fizička aktivnost promoviše društvene interakcije. Grupno vežbanje često uključuje druženje i interakciju sa vršnjacima. Kroz timski i grupni rad, adolescenti poboljšavaju svoje društvene veštine i razvijaju prijateljstva.

Pored ovih benefita, fizička aktivnost povoljno utiče na nivo holesterola, krvni pritisak, šećer u krvi, aerobnu kondiciju, snagu mišića, motoričke sposobnosti i zdravlje kostiju (Faigenbaum, A. 2015). Omladina koja redovno vežba često usvaja pozitivne navike vezane za fizičku aktivnost, koje ostaju prisutne u odraslom dobu, čime se unapređuje opšte zdravstveno i mentalno stanje.

Iako ne svi adolescenti pokazuju interesovanje za intenzivno takmičenje u sportu, važno je omogućiti raznovrsne mogućnosti za fizičku aktivnost kako bi se zadovoljile potrebe različitih mladih ljudi. Bez obzira na izbor aktivnosti, fizička aktivnost ostaje ključna komponenta zdravog razvoja i opšteg blagostanja adolescenata.

Adolescenti sa manjom fizičkom spremom mogu napustiti sportske aktivnosti zbog osećaja frustracije, stida ili fizičke nelagodnosti, kao što su bol ili povrede. Važno je da adolescenti uživaju u procesu fizičke aktivnosti. Iako vrednost kreativne slobodne igre ne treba zanemariti, strukturisane fizičke aktivnosti sa kompetentnim i pažljivim vođenjem pružaju jedinstvenu priliku deci i tinejdžerima da nauče nove veštine, poboljšaju tehniku vežbanja i osećaju se ponosnim na postignute rezultate.

Roditelji, nastavnici i treneri treba da prepoznaju dugoročnu važnost razvoja fizički pismenih ljudi. Deca koja razvijaju samopouzdanje dok se igraju i koja su inspirisana da učestvuju u nizu aktivnosti i vežbi imaju veću verovatnoću da održavaju nivo fizičke aktivnosti tokom celog života (Bailey et al., 2009).

Mnoge prednosti aktivnog života uključuju održavanje zdravlja, poboljšanje raspoloženja, razvoj kognitivnih sposobnosti i poboljšanje društvenih veština. Zbog toga je važno raditi na izgradnji vrednosti doslednog fizičkog vežbanja i dodavanja fizičke aktivnosti svakodnevnoj rutini, radi postizanja kvalitetnog fizičkog zdravlja (Bailey et al., 2009). Svi ovi faktori pozitivno utiču na adolescenate, kao i na njihovo mentalno, socijalno i fizičko zdravlje.

3. ADOLESCENCIJA I NJEN UTICAJ NA FIZIČKU AKTIVNOST

Adolescencija predstavlja kritičnu fazu tranzicije iz detinjstva u odraslo doba. Obeležena je dubokim fizičkim, emocionalnim i socijalnim promenama. Jedan značajan aspekt ovog perioda je istraživanje i razvoj sopstvenog identiteta, uključujući razumevanje pola i njegovog uticaja na različite aspekte života, kao što je fizička aktivnost. Na razvoj adolescenata značajno utiču rodni identitet i pol. Adolescenti počinju da shvataju sopstvenu rodnu identifikaciju i kako se ona uklapa u društvene norme. Polna identifikacija je jedinstvena percepcija osobe o sopstvenom polu, dok se rodni identitet odnosi na uloge, akcije i očekivanja koja društvo povezuje sa muškarcem ili ženskom osobom. Tokom adolescencije, mladi se često suočavaju s kulturnim standardima i normama povezanim sa rodom, što obuhvata očekivanja u vezi sa njihovim izgledom, ponašanjem i komunikacijom, u skladu sa percipiranim polom. Ta očekivanja mogu imati uticaj na izbore adolescenata u vezi sa fizičkom aktivnošću (Brković, 2011).

Adolescencija je faza koja inače traje od 11. do 26. godine i obeležena je teškoćama puberteta, emocionalnog razvoja i društvenih promena. Mladi su veoma samokritični u ovom periodu, teže nezavisnost i stiču osnovne životne veštine. Mladi ljudi vide velike promene u svom fizičkom razvoju kada prođu kroz pubertet. Postoje tri glavne faze u ovom vremenskom periodu, svaka sa svojim osobinama i poteškoćama (Marković, 2020).

Rana adolescencija (od 12 do 15 godina) obuhvata značajne telesne promene koje mogu izazvati zbunjenost i koje su obično praćene promenama raspoloženja. Adolescenti se često pitaju da li su normalni i upoređuju svoja tela sa idealizovanim verzijama sebe. Postoji težnja da se postigne često nerealna slika savršenog tela, posebno među devojkama.

Srednja adolescencija (od 15 do 18 godina) obuhvata većinu fizičkih promena povezanih sa pubertetom. Danas se adolescenti obično fokusiraju na to kako izgledaju i provode više vremena eksperimentišući sa svojim stilom i izgledom. Adolescenti se u ovoj fazi fokusiraju na veze i emocionalnu intimnost na ozbiljniji način.

Kasna adolescencija (od 18 do 26 godina) se odnosi na fazu u kojoj se fizički rast usporava. Kako adolescenti postepeno shvataju važnost majčinske brige i cene dublje veze, odnosi sa roditeljima se menjaju.

Pored toga, ovo je vreme kada se fokusiraju na svoje ciljeve za posao i lični život. Opšti kognitivni, emocionalni i društveni razvoj adolescenata obuhvata mnogo različitih faza, od kojih svaka ima svoje karakteristike i poteškoće.

Faktori koji utiču na adolescente i njihovu fizičku aktivnost su sledeći (Brković, 2011):

Samopoštovanje: Zbog kulturnog pritiska da budu privlačni, adolescenti, posebno devojčice, mogu da se bore sa poteškoćama u tome kako izgledaju. One mogu biti obeshrabrene da se bave fizičkom aktivnošću zbog ovih briga. Dečaci mogu iskusiti sličan pritisak da se pridržavaju stereotipno muških vrednosti, što može uticati na fizičke aktivnosti koje biraju.

Uloge žena u sportu: Percepcija rodni uloga u sportu i fizičkoj aktivnosti je uobičajena, pri čemu su neki sportovi povezani, ili sa muškošću, ili ženstvenošću. Na osnovu ovih percepcija, adolescenti se mogu osećati pod pritiskom, ili odvrćati od angažovanja u određenim aktivnostima. Pojedinci koji žele da se bave hobijima izvan tradicionalnih rodni granica mogu se osećati osnaženim prevazilaženjem ovih stereotipa.

Uticaj vršnjaka: Na ponašanje adolescenata, posebno na odluke o fizičkom vežbanju, značajno utiču grupe vršnjaka. Adolescenti mogu da poštuju rodne norme unutar svojih vršnjačkih grupa, što može uticati na njihovu sklonost da učestvuju u određenim aktivnostima.

Školsko okruženje: Škole imaju moć da utiču na stavove mladih o fizičkom vežbanju. Časovi fizičkog vaspitanja i vanškolske sportske aktivnosti i takmičenja imaju moć da pozitivno utiču na rodne uloge, ili unaprede rodnu ravnopravnost i raznolikost u fizičkoj aktivnosti.

Uticaj roditelja: U zavisnosti od pola svog deteta, roditelji ga mogu podržati, ili odvratiti od učešća u fizičkim aktivnostima. Iskustva sa fizičkim aktivnostima postaju pozitivnija kada roditelji podstiču učestvovanje u različitim sportovima i aktivnostima i podržavaju sklonosti svoje dece.

3.1. Doprinos fizičke aktivnosti mentalnom zdravlju adolescenata

Mentalno zdravlje se odnosi na emocionalno, psihološko i socijalno blagostanje pojedinca (Unicef, 2021). Ovo uključuje sposobnost adolescenata da se lakše nose sa stresom, razvijaju pozitivne odnose, rade na ostvarivanju potencijala, donose racionalne odluke i efikasno rešavaju probleme. Mentalno zdravlje igra ključnu ulogu u zdravlju pojedinca i utiče na način na koji osoba razmišlja, oseća, ponaša se i nosi sa životnim izazovima.

Mentalno zdravlje je posebno važno u kontekstu adolescencije, jer je to period kada se dešavaju značajne promene u razmišljanju, emocijama i društvenim odnosima. Adolescenti se suočavaju sa različitim pritiscima, kao što su škola, odnosi sa vršnjacima, porodična dinamika i samoidentitet. Ovaj period može biti izazovan, ali i prilika da se razvije snaga, otpornost i pozitivne strategije suočavanja. Ključne karakteristike mentalnog zdravlja adolescenata, kao što su emocionalna regulacija, društveni odnosi, smanjenje stresa, samopouzdanje, kreativnost, sveobuhvatno učenje, samosvest, prevencija mentalnih poremećaja, otpornost i pozitivan životni stav, igraju ključnu ulogu u oblikovanju njihove ličnosti i sposobnosti da se nose sa svakodnevnim izazovima. Emocionalna regulacija je osnovna karakteristika mentalnog zdravlja adolescenata. Mentalno zdravi adolescenti imaju sposobnost da prepoznaju, razumeju i upravljaju svojim emocijama. Ovo im pomaže da se nose sa stresom, anksioznošću i depresijom, pružajući im alate za efikasno suočavanje sa emocionalnim izazovima.

Društveni odnosi su takođe ključna komponenta mentalnog zdravlja adolescenata. Dobro mentalno zdravlje omogućava adolescentima da razviju pozitivne međuljudske odnose. Osećaj empatije, razumevanja i podrške može poboljšati njihove društvene veštine i osećaj pripadnosti, što je od suštinskog značaja za njihov emocionalni i socijalni razvoj. Smanjenje stresa je vitalna veština koju mentalno zdravi adolescenti razvijaju. Kroz različite tehnike mladi uče kako da se nose sa zahtevima svakodnevnog života, čime se smanjuje rizik od negativnih efekata stresa na mentalno zdravlje.

Samopouzdanje igra ključnu ulogu u mentalnom zdravlju adolescenata. Pozitivno mentalno zdravlje podstiče osećaj samopouzdanja i samopoštovanja kod adolescenata, čime se povećava verovanje u sebe i svoje sposobnosti, kao i postavljanje realnih ciljeva. Kreativnost i inovativnost su osobine koje se često razvijaju kod adolescenata koji održavaju svoje mentalno zdravlje.

Oni postaju sposobni za vanokvirno razmišljanje, kreiranje kreativnih rešenja i razvijanje inovativnih ideja, što doprinosi njihovom intelektualnom razvoju.

Sveobuhvatno učenje je takođe aspekt mentalnog zdravlja adolescenata. Oni koji su emocionalno stabilni često ostvaruju bolji akademski uspeh, budući da su u mogućnosti da se usredsrede, koncentrišu na učenje i efikasno rešavaju probleme. Samosvest je karakteristika koju razvijaju adolescenti koji brinu o svom mentalnom zdravlju.

Oni postaju svesni svojih potreba, granica i emocionalnih reakcija, što ih čini sposobnim za donošenje boljih odluka i izbor zdravijih opcija u životu. Prevencija mentalnih poremećaja je još jedna ključna komponenta mentalnog zdravlja adolescenata. Negovanje mentalnog zdravlja tokom adolescencije može značajno smanjiti rizik od razvoja mentalnih poremećaja, kao što su anksioznost i depresija, u kasnijem životu.

Otpornost je veština koju razvijaju adolescenti koji brinu o svom mentalnom zdravlju. Oni postaju emocionalno otporniji i sposobniji za prilagođavanje promenama i izazovima koje život donosi. Pozitivan životni stav često prati mentalno zdrave adolescente. Oni razvijaju optimizam i pozitivan pogled na svet, što im pomaže da se na konstruktivan način nose sa izazovima i poteškoćama.

Podrška mentalnom zdravlju adolescenata je ključna za njihov celokupan razvoj i dobrobit. Edukacija o mentalnom zdravlju, podrška okoline (porodica, prijatelji, škola) i razvoj veština suočavanja mogu doprineti stvaranju zdravog okruženja za mlade ljude, da se nose sa izazovima i ostvare svoj puni potencijal. Važno je napomenuti da fizička aktivnost igra izuzetno značajnu ulogu u poboljšanju mentalnog zdravlja adolescenata. Fizička aktivnost podstiče timski duh, pomaže u istraživanju identiteta, razvoju veština saradnje, razvoju emocionalne inteligencije i pruža priliku za izgradnju emocionalne otpornosti.

Aktivnosti kao što su grupni sportovi, zajednički projekti i redovno vežbanje mogu značajno doprineti razvoju adolescenata i njihovom mentalnom zdravlju. Timski duh, kao prva karakteristika, podstiče osećaj pripadnosti, zajedništva i podrške unutar grupe ili zajednice, što je posebno važno u adolescenciji, kada mladi traže svoje mesto u društvu i grade svoj identitet.

Istraživanje identiteta, kao druga karakteristika, predstavlja izazov i priliku za razvoj samospoznaje i samorazumevanja. Kroz redovno bavljenje fizičkim aktivnostima, adolescencija može postati vreme za istraživanje sopstvenih interesovanja, vrednosti i ciljeva. Razvoj veština saradnje, kao treća karakteristika, omogućava adolescentima da nauče kako da efikasno komuniciraju, slušaju i rade u timu, što će im koristiti kako u međuljudskim odnosima, tako i u budućim profesionalnim izazovima. Razvoj emocionalne inteligencije može se postići kroz redovnu fizičku aktivnost, jer pomaže mladima da bolje razumeju sebe i druge, izražavaju svoje emocije i razvijaju empatiju.

Mentalno zdravlje adolescenata je kompleksna i važna tema koja obuhvata mnoge aspekte. Ključne karakteristike koje su navedene igraju ključnu ulogu u razvoju zdravih i srećnih mladih ljudi. Podrška i edukacija o mentalnom zdravlju, zajedno sa redovnom fizičkom aktivnošću, mogu doprineti stvaranju pozitivnog okruženja za adolescenciju, omogućavajući im da izgrade svoju ličnost, razviju veštine i ostvare svoj puni potencijal.

3.2. Praćenje fizičke aktivnosti adolescenata

Praćenje fizičkih sposobnosti adolescenata ima ključnu ulogu u razumevanju njihovog zdravstvenog stanja i razvoja. Tokom vremena, koncept fizička sposobnost se menjao, prateći evoluciju testova i merenja. U Sjedinjenim Državama, razvoj ovog koncepta započeo je tokom 1950-ih godina putem nacionalnih testova.

U savremenom kontekstu, fizičke sposobnosti se procenjuju kroz testove snage ekstremiteta i trupa, agilnost, gipkost i kardiorespiratorne izdržljivosti. Takođe, dodata je procena masnog tkiva radi praćenja sastava tela, što je posebno važno s obzirom na rastući problem gojaznosti među adolescentima (Radisavljević Janić i Milanović, 2020).

Tokom osamdesetih godina, fokus je preusmeren s jednostavne fizičke sposobnosti na aspekte orijentisane na zdravlje. Kardiorespiratorna izdržljivost, telesna građa i mišićna snaga postali su ključni pokazatelji zdravstvenog stanja. Novi koncepti, poput Teksaškog testa fizičke spremnosti i motoričkih veština, dodatno su obogatili razumevanje fizičkih sposobnosti adolescenata (Radisavljević Janić i Milanović, 2015). Praćenje ovih sposobnosti ima važnu ulogu u razvoju blagostanja adolescenata, doprinoseći boljem razumevanju uticaja fizičke aktivnosti na njihovo zdravlje i razvoj.

S druge strane, merenje fizičke aktivnosti adolescenata predstavlja izazov. Skala fizičke aktivnosti obuhvata vreme provedeno u aktivnostima, njihovu učestalost i intenzitet, uzimajući u obzir i društveni kontekst. Adolescencija objedinjuje širok spektar fizičkih aktivnosti, uključujući i timsku saradnju i takmičenje. Raznolikost aktivnosti donosi mnoge prednosti za opšte zdravstveno stanje adolescenata.

Međutim, tačno i pouzdano merenje fizičke aktivnosti adolescenata zahteva različite metode, uključujući samoizveštavanje putem anketa i dnevnika, kao i direktne metode poput akcelometara i srčanih monitora. Kombinacija ovih pristupa često se preporučuje, jer nijedan metod ne može potpuno obuhvatiti sve aspekte fizičke aktivnosti. Adolescencija je dinamično razdoblje, a praćenje fizičke aktivnosti adolescenata postaje izazovno zbog nepredvidljivosti i ograničenog kognitivnog kapaciteta za precizno izveštavanje. Zbog toga se često koriste akcelometri i pedometri, kako bi se beležile promene u njihovim nivoima aktivnosti.

Kombinacija različitih metoda daje sveobuhvatnu analizu fizičke aktivnosti i promoviše njenu povezanost sa zdravljem. Praćenje i razumevanje fizičke aktivnosti ključni su za razvoj i sprovođenje programa koji imaju za cilj unapređenje zdravlja, podsticanje motivacije i promovisanje aktivnog načina života među adolescentima. Fizička aktivnost ima sposobnost da unapredi biološki potencijal čoveka u skladu sa društvenim zahtevima.

Biološki potencijal uključuje različite mogućnosti, kao što su poboljšanje fizičkog razvoja, poboljšanje motoričkih veština i razvoj sposobnosti suočavanja sa izazovima. U školama je fizičko vaspitanje ključni promoter fizičke aktivnosti. Osim toga, ima značajan uticaj na kognitivne i emocionalne aspekte, igrajući važnu ulogu u intelektualnom, etičkom, estetskom i tehničko-stručnom obrazovanju, čineći sastavni deo sistema opšteg obrazovanja.

3.3. Fizička aktivnost adolescenata u savremenom društvu

U savremenom društvu primećuje se da deca, posebno devojčice, sve manje vremena provode u fizičkim aktivnostima kako su starija. Adolescencija, ključni period za razvoj, često je praćena padom fizičke aktivnosti, a razlozi za ovaj trend su brojni i zahtevaju dalja istraživanja i analize. Istraživanja su pokazala prednosti promocije fizičke aktivnosti u adolescenciji, koja ima značajan uticaj na povećanje samopoštovanja. Zato je od presudne važnosti da se adolescentima predstave sve prednosti koje fizička aktivnost nudi.

Zanimljivo je da istraživanja pokazuju da veoma mali broj adolescenata provode u proseku 60 minuta dnevno u umerenoj do intenzivnoj fizičkoj aktivnosti (Đošić, Živković, Bjelaković, Ivanovski i Pantelić, 2021).

Porast gojaznosti u detinjstvu kod adolescenata, koji je povezan sa nezdravim obrascima ishrane i nedovoljnim fizičkim vežbanjem, zabrinjavajući je trend. Ovo pitanje zahteva stvaranje formalizovanih inicijativa za podsticanje adolescenata na fizičku aktivnost i zdrav način života. Odvajanje vremena svakog dana od najmanje 90 minuta umerenog do intenzivnog vežbanja trebalo bi da bude prioritet kako bi se postigao potreban nivo fizičke aktivnosti. Neophodno je da učenici prevaziđu minimalne standarde, kako bi postigli ove ciljeve. Imajući u vidu rastući problem gojaznosti u dečjem uzrastu i opadanje fizičke kondicije adolescenata, postavlja se pitanje ostvarivosti ovih zahteva u ostvarivanju zdravstvenih koristi, što ukazuje na potrebu za većim naglaskom na promovisanje fizičke aktivnosti u ovom kontekstu.

Podaci o fizičkoj aktivnosti adolescenata daju komplikovanu sliku i naglašavaju potrebu za posebno osmišljenim inicijativama koje inspirišu i podstiču adolescentkinje da se bave fizičkim vežbama. Nivo fizičke aktivnosti mladih može se značajno povećati aktivnom podrškom zdravih stilova života kroz obrazovne programe i porodične aktivnosti vikendom. Očigledno je da se mora uložiti napor da se zaustavi alarmantan trend opadanja fizičke aktivnosti mladih. Promene moraju da podrže obrazovne institucije, roditelji i društvo u celini, kako bi naredne generacije bile zdravije i aktivnije. Deca se moraju podsticati da se uključe u različite dnevne aktivnosti. Da bi se izgradili programi fizičkog vaspitanja, promovisali sport i pronašli inovativni načini za uključivanje adolescentkinje u ovu vrstu programa, škole moraju igrati vitalnu ulogu. U cilju suzbijanja gubitka fizičke aktivnosti, tehnologija bi mogla biti korisna. Mlade ljude mogu privući i inspirisati da postanu aktivniji putem aplikacija za praćenje aktivnosti, video-igara koje promovišu fizičku aktivnost, ili platformi društvenih medija koje podržavaju izazove fizičke aktivnosti i takmičenja. Moguće je promeniti postojeće obrasce i obezbediti da mladi steknu zdrave navike koje će im koristiti do kraja života kroz različite kreativne programe, edukaciju, podršku i podsticaj. Ove inicijative su ključne za društvo u celini, jer je aktivan, zdrav život tokom detinjstva najbolji način za buduće zdravlje adolescenata.

4. RAZLIKE U FIZIČKOJ AKTIVNOSTI DEČAKA I DEVOJČICA

Iako se ponekad koriste kao sinonimi, fraze pol i rod odnose se na zasebne kategorije. U ovom delu ćemo definisati pojmove pol i rod u odnosu na fizičko vaspitanje i sport. Reči pol i rod se često koriste kao sinonimi u pisanju i razgovoru profesionalaca fizičkog vaspitanja i sporta, što može rezultirati nedostatkom jasnoće u komunikaciji i razumevanju. Međutim, rod i pol odražavaju različite aspekte identiteta i ponašanja, zbog čega je presudno napraviti ovu razliku kako bi se shvatila složenost roda i rodnih uloga u fizičkom vaspitanju i sportu (Đorđić, 2009). Pol se odnosi na biološke osobine koje definišu ženstvenost i muškost; uključuje relativne ideje, a ne različite, fiksne kategorije. Anatomska struktura, hormoni i nasledne osobine su neki od primera ovih bioloških komponenti. Ključno je zapamtiti da se pol ne može svesti na jednostavnu binarnu podelu na muško i žensko. Ova podela je komplikovana i fluidna zbog različitih varijanti i suptilnosti u biološkim osobinama.

Rod, sa druge strane, ima veze sa društveno izgrađenim obrascima ponašanja koji su povezani sa ženstvenošću, ili muškošću. Rod je dinamičan i ranjiv na društvene promene jer je društveni konstrukt. Rodni identitet osobe oblikovan je kombinacijom bioloških osobina sa društvenim, kulturnim i verskim normama. To znači da različite kulture i društva mogu imati različite definicije i očekivanja u pogledu toga šta znači biti muškarac ili žena.

Možemo ispitati različite uloge i stavove koje su za rod i pol dati u različitim zemljama da bismo bolje razumeli pojam roda i pola u kontekstu sporta (Đorđić, 2009). Na primer, rukomet se u našem društvu obično posmatra kao veoma *muška* aktivnost, a rukometašice povremeno imaju isti tretman. Ovo je ilustracija kako rodni stereotipi i očekivanja mogu uticati na to kako se gleda na sport. Ali od kada je rukomet uveden u Norveškoj 1930-ih, više žena nego muškaraca je bilo zainteresovano za ovaj sport. Ovaj fenomen se može pripisati percepciji rukometa kao ženskog sporta u Norveškoj, gde mladi veruju da su žene pogodnije za igru od muškaraca. Ova razlika u percepciji sporta ilustruje kako se rodne uloge i norme mogu razlikovati u različitim društvima.

Uprkos napretku u uključivanju žena u sport i fizičko vežbanje, istraživanja otkrivaju da je pol i dalje faktor uticaja u obrazovnim politikama i uključivanju i devojčica i dečaka u fizičko vaspitanje (Djordjić, 2009).

Prema istraživanjima, polne razlike značajno utiču na to koliko su adolescenti fizički aktivni, pri čemu dečaci i devojčice imaju različite nivoe sportskih veština i fizičke aktivnosti. Rodni dispariteti u fizičkoj aktivnosti primećuju se u mnogim kulturama već u predškolskom uzrastu (Djordjić, 2009). Dečaci su često aktivniji od devojčica, a ova razlika se nastavlja i u pubertetu. Oba pola doživljavaju opadanje fizičke aktivnosti sa godinama, dok devojčice često doživljavaju ovaj pad u većem intenzitetu. Na ove varijacije utiču društveni i biološki faktori. Čini se da na izbor da li će se baviti fizičkim vežbanjem, sportom ili ne, značajno utiče kako mladi vide sebe i procenjuju svoje fizičke sposobnosti. Na njihovu spremnost da se bave fizičkom aktivnošću može uticati kako drugi vide njihove veštine i privlačnost. Devojke često imaju više kriterijume za svoju lepotu, na primer, i to može uticati na njihovo interesovanje za aktivnosti koje se vide kao muške, ili koje ne ispunjavaju njihova očekivanja. Fizička aktivnost pozitivno utiče na razvoj adolescenata. Učešće u sportu i fizičkim aktivnostima može poboljšati njihove veštine, povećati osećaj sportske kompetencije i doprineti većem samopouzdanju. Međutim, važno je napomenuti da ovaj odnos nije jednostran.

Adolescenti koji imaju dobar stav o svojim fizičkim sposobnostima će se verovatno osećati prijatnije učestvujući u fizičkoj aktivnosti i sportu. Važno je prepoznati da društvene norme i očekivanja doprinose rodnim razlikama u fizičkoj aktivnosti adolescenata. Sport i fizička aktivnost se često posmatraju kao domen dečaka, a devojčice se često teško osećaju dobrodošlo, ili prihvaćeno u takvom okruženju. To može uticati na njihovu spremnost da se bave fizičkom aktivnošću i sportom. Pozitivna percepcija sportske kompetencije može pozitivno uticati na bavljenje fizičkom aktivnošću. Razumevanje ovih razlika pomaže u razvoju strategija za podsticanje adolescenata da budu fizički aktivniji, bez obzira na pol, i da razviju zreo odnos sa svojim fizičkim angažovanjem.

Uočene su i razlike u preferencijama učenika, pri čemu dečaci često preferiraju takmičarske aktivnosti, dok devojčice gravitiraju aktivnostima koje se smatraju ženskim, kao što su ples, gimnastika i timski sportovi. Dečaci se pre opredeljuju na aktivnosti sa loptom, kao i one koje zahtevaju fizičku izdržljivost. Iako ne obezbeđuje rodnu ravnopravnost, zajedničko obrazovanje je predloženo kao potencijalno rešenje za rodne nejednakosti u fizičkom vaspitanju. Nastavnici su ključni u negovanju okruženja koje ceni jednakost.

Devojčice se često bore sa problemima kao što su nisko samopouzdanje i anksioznost izloženosti, što može smanjiti njihovo angažovanje u fizičkoj aktivnosti (Djordjić, 2009). Formati za nastavu i zajedničko obrazovanje su takođe važni. Devojčice mogu favorizovati časove sa drugim devojkaama kako bi se osećale sigurnije i manje podložne pritisku. Međutim, ne postoji jedinstveni format instrukcije koji odgovara svima.

4.1. Razlike devojčica i dečaka u sportu

Na osnovu nedavnih studija, interesovanje mladih devojaka da budu fizički aktivne je alarmantno opadalo, posebno kada završe osnovnu školu. Uključivanje mladih žena u fizičku aktivnost radi sprovođenja ključne preventivne strategije protiv nekoliko zdravstvenih problema se smanjuje. Žene u sportu naziv je organizacije koja je sprovedla anketu među velikim brojem dečaka i devojčica i utvrdila da su među glavnim razlozima zbog kojih adolescentkinje prestaju da vežbaju nedostatak samopouzdanja i osećaj nelagodnosti (Žene u sportu, 2019).

Ispostavilo se da veliki broj devojčica koje su bile fizički aktivne više ne nalazi zadovoljstvo u vežbanju tokom adolescencije. Ovaj procenat je sličan za dečake koji takođe prestaju da vežbaju. Utvrđeno je da više od polovine devojčica prekida fizičku aktivnost iz straha od osude, dok veliki broj njih kao prepreku za uživanje u sportskim aktivnostima navodi nedostatak samopouzdanja. Nasuprot tome, veliki deo dečaka sebe opisuje kao sportiste, dok samo mali broj devojčica deli ovo mišljenje. Društvene predrasude koje impliciraju da žene nisu pogodne za vrhunsku atletiku smanjuju takmičarski motiv i samopouzdanje devojaka. Devojke koje prestaju da se bave atletikom pre osamnaeste godine je pojava koja je sve rasprostranjenija. Organizacija Žene u sportu naglašava koliko je ključno iskoreniti ove stereotipe i inspirisati mlade žene da razviju svoju fizičku snagu. U cilju očuvanja zdravlja i postizanja ličnog uspeha, njihovo istraživanje ističe neophodnost pružanja atmosfere podrške koja će motivisati devojke da prevaziđu ove prepreke i nastave sa fizičkim vežbanjem.

4.1.1 Problemi devojčica tokom nastave fizičkog vaspitanja

Rezultati pokazuju da postoje značajne razlike u percepciji fizičkog vaspitanja između dečaka i devojčica. Na primer, devojčice nesportistkinje često imaju negativniji stav prema fizičkom vaspitanju i često smatraju da nastavnici daju veću pažnju najspособnijim učenicima (Đorđić i Tumin, 2008).

Devojčice koje se organizovano bave sportom često imaju pozitivniji stav prema fizičkom vaspitanju i sportu uopšte. Sa druge strane, devojčice koje se ne bave sportom organizovano često pokazuju manje interesovanja za fizičku aktivnost. Takođe veliki problem za devojčice mogu predstavljati rodni stereotipi. Društvo u Srbiji, kao i mnoga druga, tradicionalno gleda na sport kao područje u kojem dominiraju muškarci. Ovakva percepcija obeshrabruje devojke se bave sportom, jer se mogu suočiti sa otporom ili diskriminacijom. Gojazne devojčice se na času fizičkog vaspitanja suočavaju s brojnim izazovima i problemima. Prema istraživanju, gojazne devojčice imaju značajno veći rizik od visokog krvnog pritiska u poređenju s dečacima koji imaju isti problem (<https://bol.rs/gojazne-devojce-ugrozenije-nego-decaci/>). Ovo ih izlaže većem riziku od srčanih bolesti i moždanog udara u budućnosti. Takođe često pokazuju manju fizičku aktivnost u odnosu na dečake sa sličnim problemom. Nedostatak redovne fizičke aktivnosti može doprineti njihovom zdravstvenom stanju i kondiciji. Devojčice koje su gojazne često su izložene stigmatizaciji i zadirkivanju od strane svojih vršnjaka tokom časa fizičkog vaspitanja. Ovo može negativno uticati na njihovo samopouzdanje i motivaciju za učešće u aktivnostima. Negativna iskustva i osećaj stida zbog gojaznosti mogu dovesti do niskog samopouzdanja kod devojčica. Nedostatak samopouzdanja može ih obeshrabriti da se aktivno angažuju na času fizičkog vaspitanja.

Naučnici još uvek nisu potpuno razumeli zašto gojazne devojčice imaju veći rizik od određenih zdravstvenih problema u poređenju s dečacima. Ovo može dovesti do nedostatka preciznih strategija za rešavanje njihovih specifičnih potreba na času fizičkog vaspitanja. Sve ove faktore treba uzeti u obzir prilikom razmatranja načina podrške gojaznim devojčicama kako bi se unapredila njihova fizička aktivnost i ukupno zdravlje.

4.2. Psihološke razlike između dečaka i devojčica u odnosu prema nastavi fizičkog vaspitanja

Mnogobrojna istraživanja pokazuju da učenici i učenice pokazuju različite obrasce psihološkog reagovanja u odnosu na nastavu fizičkog vaspitanja. Tako, pokazano je da postoje polne razlike u pogledu motivacije za nastavu fizičkog vaspitanja, stavova prema fizičkom vaspitanju, anksioznosti u nastavi fizičkog vaspitanja, kao i u pogledu self-koncepta učenika.

Istraživanja pokazuju da devojčice u većini slučajeva imaju negativnije *stavove* prema nastavi fizičkog vaspitanja u odnosu na dečake, što je potvrđeno i u našoj sredini (Lazarević, Orlić, Lazarević, & Radisavljević-Janić, 2015; Orlić, 2022). Takođe, pokazano je da učenice imaju izraženiju anksioznost u nastavi fizičkog vaspitanja, kao i izraženiju socijalnu anksioznost zbog izgleda, koja ukazuje na strah da će njihovo telo biti negativno procenjeno kada je izloženo pogledu drugih (Orlić, 2022). Kada je reč o motivaciji, istraživanja pokazuju da učenice imaju izraženiju amotivaciju za nastavu fizičkog vaspitanja, koja ukazuje na potpuni nedotatak motivacije.

Pored toga, pokazano je da su učenici u većoj meri od učenica unutrašnje motivisani, kao i da su u većoj meri orijentisani na ego (pobediti i biti bolji od drugih). Kada govorimo o self-konceptu, istraživanja dosledno pokazuju da učenici imaju pozitivniji fizički self-koncept od učenica, čak i na onim dimenzijama na kojima učenice objektivno postižu bolje rezultate. Pred toga, pokazano je i da učenici imaju pozitivniji akademski self-koncept u nastavi fizičkog vaspitanja (Orlić, 2022).

Uzimajući dobijene rezultate zajedno, može se zaključiti da učenice u psihološkom smislu imaju negativniji odnos prema nastavi fizičkog vaspitanja u odnosu na učenike. Osnovna pitanja koja se postavljaju su koji je razlog ovih razlika i kako nastava fizičkog vaspitanja može da se unapredi tako da odgovara učenicima oba pola. Jedan broj autora navedene polne razlike u odnosu prema fizičkom vaspitanju objašnjava postojanjem kulturnih stereotipa vezanim za rodne uloge. Naime, u većini kultura se bavljenje sportom i fizičkim aktivnostima uopšte sagledava kao tipičan deo muške rodne uloge. Preciznije, u većini društava stereotipna muška uloga podrazumeva snagu, dominaciju, hrabrost i usmerenost ka sportu, dok stereotipna ženska uloga obuhvata nežnost, emotivnost, pasivnost i manju kompetentnost za sportske aktivnosti (Klomsten, Skaalvik, & Espnes, 2004). Uzimajući u obzir da je školovanje pod uticajem šire kulturne zajednice, ove muške i ženske rodne uloge se prenose i na odnos prema nastavi fizičkog vaspitanja.

Drugo objašnjenje rodni razlika u odnosu prema nastavi, koje nije u potpunosti u koliziji sa prvim, odnosi se na prilagođenost sadržaja i/ili metoda nastave učenicima oba pola. Naime, pokazano je da postoje razlike između učenika i učenica u pogledu interesovanja u odnosu na sadržaje fizičke aktivnosti koje se realizuju na časovima fizičkog vaspitanja (Subramaniam & Silverman, 2007). Osnovno pitanje koje se ovde postavlja je u kojoj meri su sadržaji nastave fizičkog vaspitanja prilagođeni učenicima oba pola, odnosno njihovim interesovanjima prema nastavi i viđenjem sebe u odnosu na nastavu.

5. PROBLEM, CILJ I HIPOTEZE

5.1. Problem

Prethodna istraživanja su pokazala da se učenici muškog i ženskog pola razlikuju u pogledu nivoa fizičke aktivnosti, kao i u odnosu prema fizičkom i zdravstvenom vaspitanju kao nastavnom predmetu.

Pri tome, najveće promene u odnosu prema fizičkom vežbanju se dešavaju tokom rane i srednje adolescencije. Međutim, nedovoljan broj istraživanja se bavio polnim razlikama u mišljenjima i interesovanjima učenika u odnosu na sadržaje nastave fizičkog vaspitanja. Uzimajući ovo u obzir, osnovni problem ovog rada je sticanje dubljeg uvida o interesovanjima učenika muškog i ženskog pola u odnosu na sadržaje nastave.

5.2. Cilj rada

Osnovni cilj ovog rada je da se ispituju polne razlike u mišljenjima i interesovanjima učenika u odnosu na programske sadržaje nastave fizičkog vaspitanja. Pored ovoga, cilj rada je i da se na osnovu dobijenih rezultata daju praktične preporuke vezane za sadržaj nastave fizičkog vaspitanja koji je usmeren u podjednako meri na učenike oba pola.

5.3. Hipoteze

H1. Postojeće polne razlike u mišljenjima i interesovanjima učenika u odnosu na programske sadržaje nastave fizičkog vaspitanja

H1.1 Učenici će iskazati pozitivnija mišljenja i veće interesovanje prema sadržajima koji uključuju takmičarske aktivnosti u odnosu na učenice (npr. sportske igre)

H1.2 Učenice će iskazati pozitivnija mišljenja i veće interesovanje prema sadržajima koji uključuju estetske pokrete i koji nisu takmičarski orijentisani (npr. gimnastika, ples i sl.)

6. METODE ISTRAŽIVANJA

6.1. Uzorak

Uzorak je činilo 265 učenika sedmog i osmog razreda osnovne škole sa teritorije Sjenice i Beograda. Uzorak je činilo 120 dečaka (45.3%) i 145 devojčica (54.7%). U odnosu na mesto stanovanja uzorak je činilo 162 učenika sa teritorije Sjenice (61.1%) i 98 učenika sa teritorije Beograda (37%), a petoro učenika nije odgovorilo na ovo pitanje. U istraživanju je učestvovalo 132 učenika sedmog razreda (49.8%) i 133 učenika osmog razreda (50.2%).

6.2. Instrument

Za ispitivanje mišljenja i interesovanja učenika u odnosu na nastavne sadržaje nastave fizičkog vaspitanja korišćena je modifikovana verzija upitnika namenjenog proceni kurikuluma nastave fizičkog vaspitanja (Ha, Johns, & Shiu, 2003). Upitnik se sastoji od 11 pitanja (Prilog 1). Prva tri pitanja odnose se na socio-demografske karakteristike učenika (pol, mesto stanovanja i razred). Četvrtim pitanjem procenjuje se mišljenje učenika o važnostima ciljeva nastave fizičkog vaspitanja. U petom i šestom pitanju pobrojani su mnogobrojni sadržaji koji su ili potencijalno mogu biti sastavni deo nastavnog programa fizičkog vaspitanja. U petom pitanju, ispitanik treba da znači da li se dati sadržaj primenjuje u njegovoj/njenoj školi, a u šestom u kojim meri mu/joj se dopada dati sadržaj. Sedmo pitanje odnosi se na mišljenje učenika o stepenu učestvovanja u kreiranju sadržaja nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. U osmom pitanju, učenici se opredeljuju da li bi izabrali fizičko i zdravstveno vaspitanje u slučaju da je ono izborni predmet. Deveto i deseto pitanje odnose se na postojanje školskih sekcija u okviru nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, kao i na učestvovanje ili neučestvovanje učenika u njima. Na kraju, učenicima je data mogućnost da navedu aktivnosti kojima se oni bave u slobodnom vremenu, a koje nisu pomenute u upitniku.

6.3. Procedura

Istraživanje je sprovedeno online, korišćenjem platforme „google forms“. Svi ispitanici su dobili uputstvo u kome su obavešteni o svrsi ispitivanja, a zatim odgovorili na pitanje da li su saglasni ili ne da učestvuju u njemu. Istraživanje je bilo dobrovoljno i anonino, učenici nisu upisivali nikakve lične podatke, izuzev pola, mesta stanovanja i razreda koji pohađaju (sedmi ili osmi). Istraživanje je sprovedeno tako što su nastavnici fizičkog i zdravstvenog vaspitanja prosleđivali link za popunjavanje upitnika preko platformi koje inače koriste za komunikaciju.

6.4. Statistička obrada podataka.

Za prikaz podataka korišćena je deskriptivna statistika (frekvenca, procenat, aritmetička sredina, standardna devijacija, minimum, maksimum). Za ispitivanje polnih razlika korišćen je t-test za nezavisne uzorke i H_i^2 test. Podaci su obrađeni u programskom paketu SPSS-25.

7. REZULTATI

U tabeli 1 su prikazane procene učenika važnosti ciljeva fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Iz tabele se može zaključiti da učenici sve ciljeve fizičkog i zdravstvenog vaspitanja procenjuju kao važne. Zanimljivo je da kao najvažniji cilj smatraju da je razvoj moralnih vrednosti, fer pleja, tolerancije i uživanje u vežbanju i u sportu (4.05), dok nešto manje važnim ciljem smatraju usvajanje teorijskih znanja (značaj vežbanja za zdravlje, zdrava ishrana, zdrave navike) i pravila i taktike iz sportova (3.71). T-testom je provereno da li postoje polne razlike u proceni važnosti ciljeva fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Rezultati su pokazali da dečaci i devojčice podjednako vrednuju ciljeve fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, izuzev razvoja sportskih veština koji dečaci smatraju važnijim ciljem od devojčica ($Mm = 3.89$, $Mž = 3.64$, $t(263) = 2.04$, $p < .05$).

Tabela 1. Procena važnosti ciljeva fizičkog vaspitanja – deskriptivna statistika

	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Razvoj fizičkih sposobnosti (snaga, izdržljivost, gipkost...)	1	5	4.01	0.99
Usvajanje elemenata i veština iz različitih sportova	1	5	3.75	1.00
Usvajanje teorijskih znanja (značaj vežbanja za zdravlje, zdrava ishrana, zdrave navike...) i pravila i taktike iz sportova	1	5	3.71	1.07
Razvoj moralnih vrednosti, fer pleja, tolerancije i uživanje u vežbanju i sportu	1	5	4.05	0.96

Legenda. *Min* – minimalna vrednost, *Max* – maksimalna vrednost, *M* – aritička sredina, *SD* – standardna devijacija

U tabeli 2 su prikazani rezultati deskriptivne statistike za odgovor na pitanje: „Da li se u nastavi fizičkog i zdravstvenog vaspitanja u tvojoj školi realizuju sledeći sadržaji“. Iz tabele se može videti da se u nastavi fizičkog i zdravstvenog vaspitanja u najvećoj meri realizuju sadržaji vezani za sportske igre (odbojka, košarka, fudbal, rukomet), atletiku i gimnastiku. U oko 40% škola se realizuju i sadržaji vezani za ritmičku gimnastiku, plivanje, vežbe snage i narodni plesovi. Ostali sadržaji se realizuju u znatno manjoj meri. Najređe se realizuju veslanje, skejtbord i logorovanje.

Tabela 2. Realizacija programskih sadržaja u okviru nastave FV

	DA		NE	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Košarka	255	96.2	10	3.8
Gimnastika	248	93.6	17	6.4
Atletika	247	93.2	18	6.8
Odbojka	246	92.8	19	7.2
Fudbal	237	89.4	28	10.6
Rukomet	210	79.2	55	20.8
Ritmička gimnastika	118	44.5	147	55.5
Plivanje	106	40.0	159	60.0
Vežbe snage	106	40.0	159	60.0
Narodni plesovi	104	39.2	161	60.8
Stoni tenis	97	36.6	168	63.4
Orijentiring	51	19.2	214	80.8
Izleti, pešačenja., planinarenje	51	19.2	214	80.8
Biciklizam	39	14.7	226	85.3
Borilački sportovi	37	14.0	228	86.0
Sportovi na snegu	36	13.6	229	86.4
Slobodno penjanje	36	13.6	229	86.4
Aerobik	34	12.8	231	87.2
Pilates, joga	31	11.7	234	88.3
Klasični plesovi	31	11.7	234	88.3
Moderni plesovi	30	11.3	235	88.7
Vožnja rolera	27	10.2	238	89.8
Veslanje	23	8.7	242	91.3
Skejtboard	23	8.7	242	91.3
Logorovanje	22	8.3	243	91.7

Legenda. *f* – frekvenca, % - procenat

Može se zaključiti da se u školama u najvećoj meri realizuju oni sadržaji koji su obavezan deo plana i programa fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, a u manjoj meri vančasovni sadržaji.

Polne razlike u preferenciji različitih sadržaja fizičkih aktivnosti obrađene su t-testom za nezavisne uzorke i prikazane su u Tabeli 3. U tabeli su prikazane prosečne vrednosti za ceo uzorak, prosečne vrednosti za dečake i devojčice i rezultati t-testa. Iz tabele se može videti da dečaci, u odnosu na devojčice pokazuju više interesovanja za sportske igre (košarka, rukomet, fudbal) i vežbe snage. Jedina sportska igra koja interesuje više devojčice u odnosu na dečake jeste odbojka. Devojčice daju prednost rekreativnim aktivnostima (izleti, pešačenja, planinarenje), kao i aktivnostima koje su praćene muzikom (narodni, klasični i moderni plesovi, aerobik program uz muziku, ritmička gimnastika). Devojčice, takođe, radije biraju aktivnosti u kojima nema velikog opterećenja, gde su uključene vežbe disanja, kontrola tela, kao što su pilates, joga i tai či.

Možemo zaključiti kada su u pitanju polne razlike u preferenciji sadržaja fizičkih aktivnosti pokazano je da dečaci više cene razvoj sportskih veština, razvoj krupne motorike i hrabrosti, biraju aktivnosti u kome stvaraju osećaj dominantnosti, dok se devojčice radije opredeljuju za estetske aktivnosti, gde se razvija osećaj za ritam, empatija i nežnost.

Tabela 3. Polne razlike u prefereniji različitih sadržaja FV (t-test za nezavisne uzorke)

	<i>M</i>	Pol	<i>M_{pol}</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Odbojka	4.03	M	3.73	-	263	0.00
		Ž	4.28	3.91		
Košarka	3.94	M	4.21	3.16	263	0.00
		Ž	3.72			
Fudbal	3.80	M	4.26	5.44	263	0.00
		Ž	3.43			
Plivanje	3.70	M	3.83	1.45	263	0.15
		Ž	3.59			
Biciklizam	3.62	M	3.72	1.00	263	0.32
		Ž	3.54			
Izleti, pešačenja, planinarenje	3.55	M	3.35	-	263	0.03
		Ž	3.71	2.16		
Atletika (trčanja, skokovi, bacanja...)	3.49	M	3.53	0.40	263	0.69
		Ž	3.46			
Gimnastika (vežbe na kozliću, razboju, gredi, tlu...)	3.47	M	3.40	-	263	0.44
		Ž	3.52	0.78		
Sportovi na snegu (skijanje, snowboard...)	3.45	M	3.49	0.43	263	0.67
		Ž	3.41			
Rukomet	3.42	M	3.78	4.07	263	0.00
		Ž	3.13			
Vežbe snage (sa tegovima, bez tegova)	3.38	M	3.71	3.57	263	0.00
		Ž	3.10			
Stoni tenis	3.35	M	3.49	1.59	263	0.11
		Ž	3.23			
Borilački sportovi (džudo, karate, aikido, samoodbrana...)	3.34	M	3.43	0.95	263	0.34
		Ž	3.26			
Vožnja rolera/rolšue	3.23	M	2.74	-	263	0.00
		Ž	3.63	5.20		

Ritmička gimnastika (vežbe sa trakom, vijačom, obručem...)	3.22	M	2.97	-	263	0.01
		Ž	3.42	2.78		
Veslanje (kajak, kanu...)	3.19	M	3.19	-	263	0.99
		Ž	3.19	0.01		
Logorovanje	3.17	M	3.11	-	263	0.55
		Ž	3.21	0.60		
Slobodno penjanje (veštačke stene, prirodne stene...)	3.13	M	3.03	-	263	0.29
		Ž	3.21	1.07		
Vožnja skejtborda	3.03	M	2.83	-	263	0.04
		Ž	3.19	2.04		
Narodni plesovi (folklor)	2.96	M	2.65	-	263	0.00
		Ž	3.22	3.13		
Orijentiring	2.94	M	2.99	0.59	263	0.55
		Ž	2.90			
Moderni plesovi (latnoameročki plesovi, rokenrol...)	2.89	M	2.53	-	263	0.00
		Ž	3.19	3.73		
Aerobik – fitness program uz muziku	2.85	M	2.58	-	263	0.00
		Ž	3.08	2.88		
Klasični plesovi (valcer, tango...)	2.85	M	2.51	-	263	0.00
		Ž	3.12	3.50		
Pilates, joga, tai či...	2.77	M	2.48	-	263	0.00
		Ž	3.01	3.08		

Legenda. *M* – aritmetička sredina, *M_{pol}* – aritmetička sredina po polu, *t* – vrednost t-testa, *df* – stepeni slobode, *p* – značajnost razlika

U tabeli 4 su prikazni odgovori na pitanje „Po tvom mišljenju, ko bi trebalo da bira sadržaje koji će se sprovoditi na časovima fizičkog i zdravstvenog vaspitanja“. Iz tabele se vidi da velika većina učenika smatra da časove fizičkog i zdravstvenog vaspitanja treba da biraju nastavnik i učenici zajedno (214), manji procenat učenika se izjasnilo da sadržaje fizičkog i zdravstvenog vaspitanja treba da bira isključivo nastavnik (36), a samo 15 učenika smatra da učenici treba da biraju sadržaje za sprovođenje nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja.

Tabela 4. Deskriptivna statistika za odgovor na pitanje „Po tvom mišljenju ko bi trebalo da bira sadržaje koji će se sprovoditi na časovima fizičkog i zdravstvenog vaspitanja “.

	<i>f</i>	%
Samo nastavnik	36	13.6
Samo učenici	15	5.7
Učenici i nastavnik zajedno	214	80.8

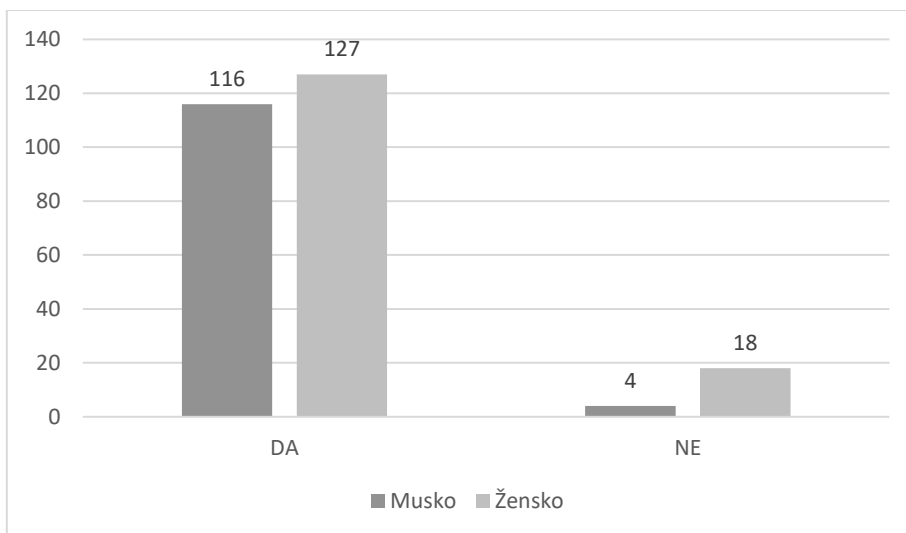
Polne razlike u odgovoru na prethodno pitanje prikazane su u tabeli 5. Rezultati Hi-kvadrat testa su pokazali da je on statistički značajan ($Hi^2 = 8.53$, $df = 2$, $p < .05$). Uvidom u tabelu može se zaključiti da dečaci u nešto većoj meri u odnosu na devojčice smatraju da sadržaje fizičkog i zdravstvenog vaspitanja treba da bira isključivo nastavnik, dok devojčice u nešto većoj meri smatraju da učenici i nastavnici zajedno treba da biraju sadržaje. Iz ovoga se može zaključiti da devojčice u fizičkom i zdravstvenom vaspitanju žele veći stepen autonomije u odnosu na dečake.

Tabela 5. Polne razlike u odgovoru na pitanje „Po tvom mišljenju ko bi trebalo da bira sadržaje koji će se sprovoditi na časovima fizičkog i zdravstvenog vaspitanja “.

Pol	Samo nastavnik	Samo učenici	Zajedno
Musko	24 (20.0%)	8 (6.7%)	88 (73.3%)
Žensko	12 (8.3%)	7 (4.8%)	126 (86.9%)

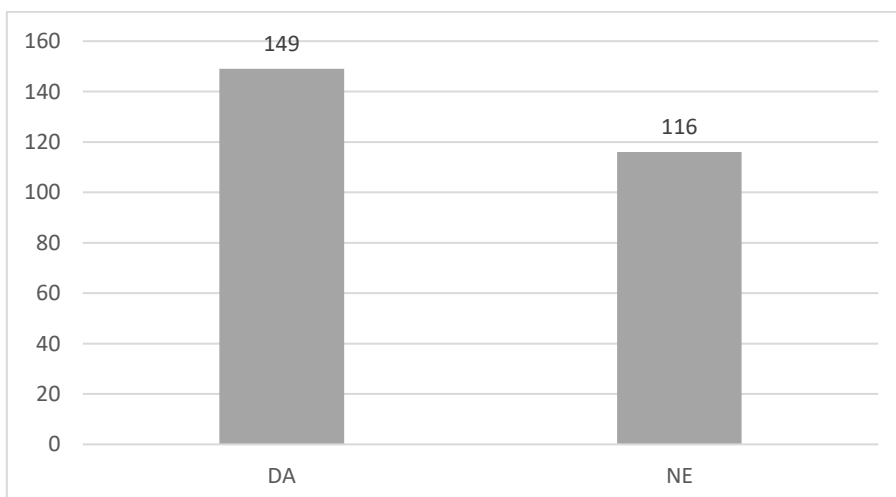
Na pitanje: „Kada bi fizičko i zdravstveno vaspitanje bio izborni predmet, da li bi ga izabrao/la“ velika većina učenika je odgovorila da bi ga izabrala. Konkretno, 243 učenika (91.7%) je odgovorilo sa DA, a samo 22 sa NE (8.3%).

Na grafikonu 1 su prikazane polne razlike u odgovoru na ovo pitanje. Iako nije bilo moguće sprovesti HI^2 test (zato što u jednoj ćeliji ima manje od 5 slučajeva), može se videti da devojčice češće od dečaka odgovaraju da ne bi izabrale fizičko i zdravstveno vaspitanje. Ipak, ukupan broj učenika koji je izjavio da ne bi izabrali fizičko i zdravstveno vaspitanje je veoma mali, što znači da bi većina devojčica ipak izabrala nastavu fizičkog i zdravstvenog vaspitanja .



Grafikon 1. Polne razlike u odgovoru na pitanje: „Kada bi fizičko i zdravstveno vaspitanje bio izborni predmet, da li bi ga izabrao/la.“

Na grafikonu 2 prikazani su odgovori na pitanje „Da li se u tvojoj školi realizuju školske sekcije u okviru nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja“. Učenici navode da se u većini škola realizuju školske sekcije u okviru nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja (56.2%). Ipak, po izjavama učenika, u velikom broju škola, ovakve školske sekcije ne postoje (43.8%). Pitanje je da li one zaista ne postoje, ili određeni broj učenika ne učesvuje u sekcijama pa samim tim se i izjašnjavaju kao da ne postoje.



Grafikon 2. Odgovori na pitanje: „Da li se u tvojoj školi realizuju školske sekcije u okviru nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja“

Iako je 149 učenika navelo da u školi postoje školske sekcije u okviru nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, samo 58 njih je navelo da pohađa neku od njih (tabela 6). Najveći broj učenika je odgovorio da pohađa sekcije sportskih igara (odbojke, košarke i fudbala). Ostali procenti zastupljeni su u znatno manjoj meri (folklor, plivanje, karate). Od ukupnog broja učenika koji pohađa sportske sekcije, 33 su dečaci, a 25 devojčice.

Tabela 6. Školske sekcije u okviru nastave FV

	f	%	Validni %
Odbojka	22	8.3	37.9
Košarka	11	4.2	19.0
Fudbal	10	3.8	17.2
Folklor	3	1.1	5.2
Više sekcija	3	1.1	5.2
Biciklizam	2	0.8	3.4
Karate	2	0.8	3.4
Rukomet	1	0.4	1.7
Plivanje	1	0.4	1.7
Bacanje kugle	1	0.4	1.7
Ples	1	0.4	1.7
Tenis	1	0.4	1.7
Total	58	21.9	100.0

Na pitanje „Navedi koje te fizičke aktivnosti interesuju u slobodnom vremenu , a nisu pomenute u ovom upitniku“ veliki broj dece je navodio iste aktivnosti koje se nalaze u upitniku, a njih 37 je navelo nove aktivnosti (Tabela 7). Iz tabele se može videti da najveći broj učenika interesuju sportovi sa reketom (tenis, badminton), dok se manji procenat učenika izjasnio da preferira sportove kao što su jahanje, odbojka na pesku, vežbanje u teretani.

Zanimljiva je činjenica da su učenici popunjavali upitnik u tom periodu kada je, najuspešniji teniser svih vremena, Novak Đoković osvojio 24. Grand Slam trofej u karijeri tako što je slavio pobedu nad rusom Danijelom Medvedevom na Otvorenom prvenstvu Sjedinjenih Američkih Država u Njujorku. Postoji verovatnoća da su učenici bili inspirisani Novakovom

pobedom i iz tog razloga tenis preovladava kao fizička aktivnost koja najvećoj meri interesuje učenike.

Tabela 7. *Fizičke aktivnosti u slobodnom vremenu*

Aktivnost	<i>f</i>
Tenis	10
Badminton	3
Jahanje	3
Odbojkanapesku	3
Bilijar	2
Teretana	2
Bacanje kugle	1
Biatlon	1
Bodibilding	1
Hip hop	1
Hodanje.	1
hokej	1
Igresapreprekama	1
Karting	1
paintball	1
Parkour	1
Rafting	1
Ragbi	1
Šah	1
Šetanje	1

8. DISKUSIJA I ZAKLJUČAK

Brojna istraživanja ukazuju na razlike između dečaka i devojčica u njihovom odnosu prema nastavi fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Osnovni cilj ovog istraživanja je bio istražiti polne razlike u mišljenjima i afinitetima učenika u vezi sa sadržajima nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Kada su u pitanju polne razlike u interesovanjima i proceni važnosti ciljeva fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, rezultati potvrđuju da su svi ciljevi visoko važni i za dečake i za devojčice. Međutim, postoji značajna razlika u tome što dečacima više znače ciljevi koji se odnose na sticanje veština i elemenata različitih sportova, za razliku od devojčica, što potvrđuje H1.

Ti rezultati se podudaraju sa rezultatima prethodnih istraživanja koja su pokazala da postoje razlike između učenika i učenica u interesovanju za sadržaje fizičkih aktivnosti tokom časova fizičkog vaspitanja (Subramaniam & Silverman, 2007). Rezultati ovog istraživanja ukazuju na to da se u nastavi fizičkog vaspitanja najviše provode sportske igre, atletika i gimnastika, što su obavezni sadržaji prema planu i programu fizičkog vaspitanja. Iz dobijenih rezultata može se zaključiti da se sadržaji ritmičke gimnastike i plesova provode znatno manje, iako su takođe obavezni sadržaji u nastavi fizičkog vaspitanja. Aktivnosti koje se najmanje provode u nastavi su one koje nisu obavezne, i samim tim, u većini škola ne postoje minimalni uslovi za njihovo sprovođenje (kao što su skijanje, kampovanje, veslanje).

Kada je reč o polnim razlikama u preferencijama različitih sadržaja fizičkih aktivnosti, ovim istraživanjem se potvrđuje da dečaci u najvećem procentu vole organizovane aktivnosti kao što su sportske igre, dok devojčice češće biraju estetske aktivnosti koje nisu takmičarske, što takođe potvrđuje H2. Dobijeni rezultati se takođe slažu s prethodnim istraživanjima koja su pokazala da stereotipna muška uloga u većini društava podrazumeva snagu, dominaciju, hrabrost i usmerenost ka sportu, dok stereotipna ženska uloga obuhvata nežnost, emotivnost, pasivnost i manju kompetentnost za sportske aktivnosti (Klomsten, Skaalvik, & Espnes, 2004).

Zanimljivo je da je odbojka jedina sportska igra koja više interesuje devojčice u odnosu na dečake. Takođe, postoje aktivnosti koje su podjednako zanimljive i dečacima i devojčicama (kao što su plivanje i stoni tenis), tako da bi trebalo više promovisati takve aktivnosti kako bi se zadovoljile potrebe oba pola.

Kada govorimo o relizaciji školskih sekcija većina učenika se izjasnila da one postoje, a aktivnosti koje se sprovode na sekcijama su uglavnom sportske igre. Postoji verovatnoća da se oni učenici koji nisu zainteresovani za školske sekcije zapravo izjašnjavaju da one ne postoje.

Aktivnosti koje deca sprovode u slobodnom vremenu su najčešće one sa upitnika, nekolicina njih je odgovorila da ih najviše interesuju sportovi sa reketom, što možemo poistovetiti sa činjenicom da je naša zemlja podigla jedne od najboljih tenisera svih vremena.

Pri kreiranju nastavnih planova i strategija za promociju fizičke aktivnosti, posebnu pažnju treba usmeriti na devojčice koje se ne bave organizovanim sportom. Potrebno je više pažnje posvetiti prepoznavanju njihovih specifičnih potreba i očekivanja u vezi sa fizičkim vaspitanjem i fizičkom aktivnošću uopšte, te razviti odgovarajuće metode nastave u cilju promocije fizičke aktivnosti.

Možemo doneti zaključak da kurikulum fizičkog i zdravstvenog vaspitanja treba znatno obogatiti, trebalo bi se koncipirati tako da odgovara potrebama i interesovanjima oba pola, sa većim stepenom uključivanja dece. Časovi fizičkog i zdravstvenog vaspitanja su u velikoj meri ustaljeni i neraznovrsni, tako da treba uvesti netakmičarske (saradničke aktivnosti) kako bi se zadovoljile potrebe kako dečaka tako i devojčica. Dakle, potrebno se založiti za raznolik nastavni plan i program koji zadovoljava različite interese i nivoe veština. Pored toga, naglašava se važnost obuke nastavnika za stvaranje inkluzivnog i motivišućeg okruženja fizičkog vaspitanja.

LITERATURA

1. Alekmed (2022). *Fizička aktivnost i zdravlje*. Pristupljeno sa: <https://www.alekmed.rs/index.php/citaonica/ishrana-i-fizicka-aktivnost/12-teme/ishrana-i-fizicka-aktivnost/49-fizicka-aktivnost-i-zdravlje>
2. Aleksa D. Brković. (2011). *Razvojna psihologija*. Čačak: Regionalni centar za profesionalni razvoj zaposlenih u obrazovanju.
3. Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & Education, B. P. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research papers in education*, 24(1), 1-27.
4. Bol.rs. (2023). *Gojazne devojčice ugroženije nego dečaci* Pristupljeno sa: <https://bol.rs/gojazne-devojci-ce-ugrozenije-nego-decaci/>
5. Đorđić, V., & Tumin, D. (2008). Da li su devojčice'problem'u nastavi fizičkog vaspitanja. *Pedagogija*, 63(4), 652-665.
6. Đorđić, V i Tubić, T. (2009). Fizičko vaspitanje i fizički self-koncept adolescenata. *Pedagogija*, 64, 415-426.
7. Đorđić, V. (2009). Rodni aspekt nastave fizičkog vaspitanja. *Zbornik Učiteljskog fakulteta u Užicu*, 12, 269-276.
8. Đošić, A. & Zivković, D., Bjelaković, L., Ivanovski, A. & Pantelić, S. (2021). Uticaj fizičke aktivnosti na kardiorespiratorni fitnes adolescenata različitog nivoa uhranjenosti – pilot studija. *Četvrta međunarodna naučna konferencija „Zdravlje, sport, rekreacija“*. Beograd: Visoka sportska i zdravstvena škola.
9. Faigenbaum, A. (2015). *Physical Activity in Children and Adolescents*. ACSM Bulletin.
10. Ha, A. S., Johns, D. P., & Shiu, E. W. (2003). Students' Perspective in the Design and Implementation of the Physical Education Curriculum. *Physical Educator*, 60(4), 194.
11. Janović, D. (2018.) *Relacije fizičkog self-koncepta i fizičkog vežbanja adolescenata*. Univerzitet u beogradu fakultet sporta i fizičkog vaspitanja: master rad.
12. Klomsten, A. T., Skaalvik, E. M., & Espnes, G. A. (2004). Physical self-concept and sports: Do gender differences still exist?. *Sex Roles*, 50(1), 119-127.
13. Lazarević, D., Orlić, A., Lazarević, B., & Radisavljević-Janić, S. (2015). Stavovi učenika ranog adolescentnog uzrasta prema fizičkom vaspitanju. [Attitudes of early adolescent age students towards physical education]. *Fizička kultura*, 69(2), 88-98.

14. Liuşnea, C. Ş. (2018). The Importance of Physical Education Classes in the Actual European Context. *Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*, 1, 21-27.
15. Marković, M. (2020). *Stadijumi adolescentnog razvoja*. Decija Psihologija. Pristupljeno sa: <https://www.decijapsihologija.rs/adolescenti/stadijumi-adolescentnog-razvoja/>
16. Orlić, A. (2022). *Psihologija u fizičkom vaspitanju – odabrane teme*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
17. Petrović, Jelena & Ilić, Dragoljub & Martinović, Dragan & Marković, Živorad. (2011). Investigation of relations between school achievements and motivation of 6th-grade students for involvement in physical education classes. *Anthropological aspects of sports, physical education and recreation*, 2, 34-41.
18. Youth physical activity and considerations for interventions. *Essentials of exercise and sport psychology*. An open access textbook, 176-199.
19. Službeni glasnik RS – Prosvetni glasnik. (2004). Beograd.
20. Radisavljević Janić S., Milanović, I. (2020). *Fizička aktivnost i fizičke sposobnosti učenika osnovne škole*. Univerzitet u Beogradu, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
21. Subramaniam, P. R. & Silverman, S. (2007). Middle school students' attitudes toward physical education. *Teaching and Teacher Education*, 23(5), 602-611.
22. Unicef. (2021). Mentalno zdravlje i blagostanje Pristupljeno sa <https://www.unicef.org/serbia/mentalno-zdravlje-i-blagostanje>
23. Žene u sportu. (2019). *Research Report: Reframing Sport for Teenage Girls: Building Strong Foundations for their Futures*. Pristupljeno sa: <https://womeninsport.org/>
24. Milanović, I., Radisavljević-Janić, S (2015). Praćenje fizičkih sposobnosti učenika osnovne škole u nastavi fizičkog vaspitanja. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

PRILOG

Upitnik – Interesovanja za sadržaje fizičkog i zdravstvenog vaspitanja¹

Ovim upitnikom želimo da ispitamo tvoja interesovanja prema različitim aktivnostima koje mogu da se realizuju na časovima fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Upitnik je anoniman, ne treba da upisuješ svoje ime i prezime. Molimo te da odgovaraš što iskrenije. Hvala!

Molimo te da potvrdiš da se slažeš da učestvuješ u popunjavanju upitnika. Ukoliko se ne slažeš, nisi u obavezi da ga popuniš.

- a) Slažem se
- b) Ne slažem se

1. Kog si pola?

- a) Muško
- b) Žensko

2. Mesto stanovanja (upiši grad)

3. U koji razred ideš?

- a) 7
- b) 8

4. Pohađanjem nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja dostižu se različiti ciljevi. Proceni koliko je za tebe važan svaki od sledećih ciljeva:

	Uopšte nije važan	Nije važan	Umereno je važan	Važan je	Veoma je važan
Razvoj fizičkih sposobnosti (snaga, izdržljivost, gipkost...)	1	2	3	4	5
Usvajanje elemenata i veština iz različitih sportova	1	2	3	4	5
Usvajanje teorijskih znanja (značaj vežbanja za zdravlje, zdrava Ishrana, zdrave navike...) i pravila i taktike iz sportova	1	2	3	4	5
Razvoj moralnih vrednosti, fer pleja, tolerancije i uživanje u vežbanju i sportu	1	2	3	4	5

¹ Upitnik je primenjen online i imao je nešto drugačiji vizuelni izgled

5. Da li se u nastavi fizičkog i zdravstvenog vaspitanja u tvojoj školi realizuju sledeći sadržaji?

	DA	NE
Atletika (trčanja, skokovi, bacanja...)	1	2
Gimnastika (vežbe na kozliću, razboju, gredi, tlu...)	1	2
Ritmička gimnastika (vežbe sa trakom, vijačom, obručem...)	1	2
Rukomet	1	2
Košarka	1	2
Odbojka	1	2
Fudbal	1	2
Plivanje	1	2
Orijentiring	1	2
Stoni tenis	1	2
Aerobik – fitness program uz muziku	1	2
Izleti, pešačenja, planinarenje	1	2
Logorovanje	1	2
Sportovi na snegu (skijanje, snowboard...)	1	2
Veslanje (kajak, kanu...)	1	2
Vežbe snage (sa tegovima, bez tegova)	1	2
Borilački sportovi (džudo, karate, aikido, samoodbrana...)	1	2
Pilates, joga, tai či...	1	2
Slobodno penjanje (veštačke stene, prirodne stene...)	1	2
Narodni plesovi (folklor)	1	2
Moderni plesovi (latnoameročki plesovi, rokenrol...)	1	2
Klasični plesovi (valcer, tango...)	1	2
Vožnja rolera/rolšue	1	2
Vožnja skejtborda	1	2
Biciklizam	1	2
Atletika (trčanja, skokovi, bacanja...)	1	2
Gimnastika (vežbe na kozliću, razboju, gredi, tlu...)	1	2
Ritmička gimnastika (vežbe sa trakom, vijačom, obručem...)	1	2
Rukomet	1	2
Košarka	1	2
Odbojka	1	2
Fudbal	1	2
Plivanje	1	2
Orijentiring	1	2
Stoni tenis	1	2
Aerobik – fitness program uz muziku	1	2
Izleti, pešačenja, planinarenje	1	2
Logorovanje	1	2
Sportovi na snegu (skijanje, snowboard...)	1	2

Veslanje (kajak, kanu...)	1	2
Vežbe snage (sa tegovima, bez tegova)	1	2
Borilački sportovi (džudo, karate, aikido, samoodbrana...)	1	2
Pilates, joga, tai či...	1	2
Slobodno penjanje (veštačke stene, prirodne stene...)	1	2
Narodni plesovi (folklor)	1	2
Moderni plesovi (latnoameročki plesovi, rokenrol...)	1	2
Klasični plesovi (valcer, tango...)	1	2
Vožnja rolera/rolšue	1	2
Vožnja skejtborda	1	2
Biciklizam	1	2

6. Proceni koliko ti se dopadaju sledeći sadržaji koji mogu biti realizovani na časovima fizičkog i zdravstvenog vaspitanja i van njih?

	Uopšte mi se ne dopada	Ne dopada mi se	Neodlučan/ neodlučna sam	Dopada mi se	Veoma mi se dopada
Atletika (trčanja, skokovi, bacanja...)	1	2	3	4	5
Gimnastika (vežbe na kozliču, razboju, gredi, tlu...)	1	2	3	4	5
Ritmička gimnastika (vežbe sa trakom, vijačom, obručem...)	1	2	3	4	5
Rukomet	1	2	3	4	5
Košarka	1	2	3	4	5
Odbojka	1	2	3	4	5
Fudbal	1	2	3	4	5
Plivanje	1	2	3	4	5
Orijentiring	1	2	3	4	5
Stoni tenis	1	2	3	4	5
Aerobik – fitness program uz muziku	1	2	3	4	5
Izleti, pešačenja, planinarenje	1	2	3	4	5
Logorovanje	1	2	3	4	5
Sportovi na snegu (skijanje, snowboard...)	1	2	3	4	5
Veslanje (kajak, kanu...)	1	2	3	4	5
Vežbe snage (sa tegovima, bez tegova)	1	2	3	4	5
Borilački sportovi (džudo, karate, aikido, samoodbrana...)	1	2	3	4	5
Pilates, joga, tai či...	1	2	3	4	5

Slobodno penjanje (veštačke stene, prirodne stene...)	1	2	3	4	5
Narodni plesovi (folklor)	1	2	3	4	5
Moderni plesovi (latnoameročki plesovi, rokenrol...)	1	2	3	4	5
Klasični plesovi (valcer, tango...)	1	2	3	4	5
Vožnja rolera/rolšue	1	2	3	4	5
Vožnja skejtborda	1	2	3	4	5
Biciklizam	1	2	3	4	5
Atletika (trčanja, skokovi, bacanja...)	1	2	3	4	5
Gimnastika (vežbe na kozliću, razboju, gredi, tlu...)	1	2	3	4	5
Ritmická gimnastika (vežbe sa trakom, vijačom, obručem...)	1	2	3	4	5
Rukomet	1	2	3	4	5
Košarka	1	2	3	4	5
Odbojka	1	2	3	4	5
Fudbal	1	2	3	4	5
Plivanje	1	2	3	4	5
Orijentiring	1	2	3	4	5
Stoni tenis	1	2	3	4	5
Aerobik – fitness program uz muziku	1	2	3	4	5
Izleti, pešačenja, planinarenje	1	2	3	4	5
Logorovanje	1	2	3	4	5
Sportovi na snegu (skijanje, snowboard...)	1	2	3	4	5
Veslanje (kajak, kanu...)	1	2	3	4	5
Vežbe snage (sa tegovima, bez tegova)	1	2	3	4	5
Borilački sportovi (džudo, karate, aikido, samoodbrana...)	1	2	3	4	5
Pilates, joga, tai či...	1	2	3	4	5
Slobodno penjanje (veštačke stene, prirodne stene...)	1	2	3	4	5
Narodni plesovi (folklor)	1	2	3	4	5
Moderni plesovi (latnoameročki plesovi, rokenrol...)	1	2	3	4	5
Klasični plesovi (valcer, tango...)	1	2	3	4	5
Vožnja rolera/rolšue	1	2	3	4	5
Vožnja skejtborda	1	2	3	4	5
Biciklizam	1	2	3	4	5

7. Po tvom mišljenju ko bi trebalo da bira sadržaje koji će se sprovoditi na časovima fizičkog i zdravstvenog vaspitanja?

- a) Samo nastavnik
- b) Samo učenici
- c) Nastavnik i učenici zajedno

8. Kada bi fizičko i zdravstveno vaspitanje bio izborni predmet, da li bi ga izabrao/la?

- a) DA
- b) NE

9. Da li se u tvojoj školi realizuju školske sekcije u okviru nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja?

- a) DA
- b) NE

10. Ukoliko učestvuješ u nekoj od njih, navedi u kojoj

11. Navedi koje te fizičke aktivnosti interesuju u slobodnom vremenu, a nisu pomenute u ovom upitniku

HVALA TI ŠTO SI POPUNIO UPITNIK!