

UNIVERZITET U NOVOM SADU

FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA



**FIZIČKO VASPITANJE I BAVLJENJE SPORTOM U SLOBODNO VREME IZ
PERSPEKTIVE ADOLESCENTKINJA**

(Master rad)

Mentor: Prof. dr Višnja Đorđić

Student: Kolarić Nina M73/24

Novi Sad, 2025

SADRŽAJ

1. UVOD	3
2. TEORIJSKI MODEL.....	5
3. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA	10
4. PROBLEM I PREDMET ISTRAŽIVANJA.....	13
5. CILJ I ZADACI ISTRAŽIVANJA	14
6. HIPOTEZE.....	15
7. METOD RADA.....	16
8. REZULTATI.....	18
9. DISKUSIJA.....	22
10. ZAKLJUČAK.....	24
11. LITERATURA.....	28

1. UVOD

Fizička aktivnost jeste jedan od ključnih faktora zdravog načina života. Redovno bavljenje sportom doprinosi fizičkom zdravlju, mentalnom blagostanju i socijalnim kompetencijama. U savremenom društvu, gde su deca i adolescenti sve više izloženi sedentarnim aktivnostima (TV, telefoni, računari), značaj fizičkog vaspitanja i sporta postaje još izraženiji.

Fizičko vaspitanje predstavlja sastavni deo nastavnog plana i programa u osnovnim i srednjim školama i ima ključnu ulogu u očuvanju i unapređivanju zdravlja učenika. Posebno je značajno u periodu adolescencije, kada dolazi do intenzivnih fizičkih, psihičkih i socijalnih promena. Brojna istraživanja ukazuju na to da upravo u ovom uzrastu dolazi do opadanja nivoa fizičke aktivnosti, naročito kod devojčica, što može imati dugoročne negativne posledice po zdravlje i kvalitet života (World Health Organization, 2020).

Pitanje obaveznog fizičkog vaspitanja postaje posebno relevantno u kontekstu savremenog načina života, kada adolescenti provode sve više vremena u sedentarnim aktivnostima. Pored časova fizičkog vaspitanja, slobodno vreme pruža mogućnost za dodatno uključivanje u sport i rekreativne aktivnosti, što doprinosi razvoju zdravih navika (Alalawi et al., 2024). Međutim, motivacija devojčica da se bave sportom u slobodno vreme, kao i njihova iskustva sa obavezanim fizičkim vaspitanjem, često zavise od niza faktora - od podrške roditelja i vršnjaka, preko samopouzdanja i slike o telu, pa do kvaliteta nastavnog procesa i pristupa nastavnika (Duffey et al., 2021).

Postavlja se pitanje: u kojoj meri obavezno fizičko vaspitanje utiče na formiranje stavova adolescentkinja prema sportu i samom času fizičkog vaspitanja? Da li pozitivno iskustvo na času podstiče njihovo bavljenje sportom u slobodno vreme, ili ih, naprotiv, neadekvatan pristup može obeshrabiliti?

Prema aktuelnim planovima nastave i učenja u osnovnim školama u Srbiji, cilj nastave i učenja fizičkog i zdravstvenog vaspitanja je da učenik unapređuje fizičke sposobnosti, motoričke veštine i znanja iz oblasti fizičke i zdravstvene kulture, radi očuvanja zdravlja i primene pravilnog i redovnog fizičkog vežbanja u savremenim uslovima života i rada.

U savremenoj literaturi često se ističe zabrinutost zbog opadanja interesovanja adolescentkinja za fizičko vaspitanje u školama. Brojna istraživanja tokom poslednjih decenija sugerišu da devojčice napuštaju fizičku aktivnost tokom adolescencije i da razvijaju negativan stav prema fizičkom vaspitanju, što se vidi u njihovim žalbama na obavezne uniforme, tuširanje posle časa, pravila o nakitu ili izvođenje nastave po nepovoljnim vremenskim uslovima. Ovakvi nalazi ponavljaju se još od 1980-ih godina, što ukazuje da se suštinski problemi nisu mnogo promenili (Flintoff & Scraton, 2001).

Međutim, paralelno sa tim pojavljuje se i drugačija slika - sve veći broj devojčica aktivno učestvuje u fizičkim aktivnostima izvan školskog konteksta. Popularne postaju aktivnosti kao što su aerobik, ples, plivanje, trčanje, a primetan je i porast učešća devojaka u sportovima koji su dugo vremena smatrani „muškim“, poput fudbala. Ovi podaci pokazuju da adolescentkinje ne odbacuju fizičku aktivnost u potpunosti, već da biraju drugačije oblike i kontekste u kojima će učestvovati. Postavlja se pitanje: Zašto iste devojke napuštaju školsko fizičko vaspitanje, ali rado učestvuju u aktivnostima van škole? Šta nam ta kontradiktornost govori o prirodi i ulozi školskog fizičkog vaspitanja? Da li devojčice koje se bave sportom u slobodno vreme, imaju i pozitivan stav/iskustva iz nastave fizičkog vaspitanja? Kako vide razliku između fizičkog vaspitanja i sporta? Da li je fizičko vaspitanje na bilo koji način uticalo na njihovu odluku da se bave sportom u slobodno vreme?

Ova pitanja otvaraju važno polje za istraživanje jer ukazuju na to da je potrebno sagledati fizičko vaspitanje ne samo kao formalni predmet, već i kao deo šireg društvenog, rodnog i kulturnog konteksta u kojem adolescentkinje oblikuju svoje stavove i identitete.

Ovaj rad ima za cilj da istraži stavove adolescentkinja, tj. učenica od 5. do 8. razreda osnovne škole prema obaveznom fizičkom vaspitanju i bavljenju sportom u slobodno vreme. Poseban akcenat je na prepoznavanju prepreka i motivacionih faktora koji oblikuju njihovo učešće u fizičkim aktivnostima. Na taj način rad povezuje teorijske uvide sa praktičnim preporukama za unapređenje nastave fizičkog vaspitanja i razvoja sportskih programa.

2. TEORIJSKI MODEL

Fizičko vaspitanje predstavlja osnovni segment obrazovnog sistema čiji je cilj razvoj motoričkih sposobnosti, unapređenje zdravlja i podsticanje pozitivnih stavova prema fizičkoj aktivnosti. U školskom kontekstu, ono obezbeđuje deci i mladima stukturisano okruženje u kome mogu da razvijaju fizičke veštine, timski duh i zdrave navike (Bailey, 2006).

Međutim u savremenom društvu primećuje se trend smanjenja fizičke aktivnosti kod mladih, posebno pod uticajem digitalizacije i sedentarnog načina života (WHO, 2020). Zato se od škole očekuje da kroz nastavu fizičkog vaspitanja podstakne redovno i kvalitetno bavljenje fizičkim aktivnostima.

Adolescencija je razvojni period u kome dolazi do brojnih telesnih, emocionalnih i socijalnih promena. To je faza života u kojoj mladi oblikuju identitet, vrednosti i navike koje će ih pratiti u odraslom dobu (Steinberg, 2017). Fizička aktivnost u ovom periodu ima višestruke koristi: jača zdravlje, pozitivno utiče na mentalno blagostanje, povećava samopouzdanje i razvija socijalne veštine (Eime et al., 2013).

Istraživanja pokazuju da se u adolescenciji nivo fizičke aktivnosti smanjuje, a da je taj pad izraženiji kod devojčica nego kod dečaka (Currie et al., 2018). Kao razlozi navode se manjak motivacije, negativna percepcija sopstvenog tela i stereotipi o „ženskim“ i „muškim“ sportovima (Slater & Tiggemann, 2010).

Slobodno vreme ima značajnu ulogu u razvoju mladih, jer pruža mogućnost za odmor, kreativnost i samoizražavanje. Sport je jedan od najčešćih oblika organizovanog slobodnog vremena, a u adolescenciji posebno doprinosi socijalizaciji i razvoju identiteta (Coakley, 2015).

Učešće adolescenata u sportskim aktivnostima zavisi od više faktora: podrške porodice, društvenog okruženja, dostupnosti sportskih resursa i lične motivacije (Fredricks & Eccles, 2005). Kod devojčica važnu ulogu imaju i estetski ideali i percepcija telesne slike, što može pozitivno ili negativno uticati na njihovo uključivanje u sport (Slater & Tiggemann, 2010).

Ranija istraživanja pokazala su da adolescentkinje imaju različite stavove i iskustva kada je reč o školskom fizičkom vaspitanju. Dok pojedine devojke ističu da im časovi fizičkog

vaspitanja pružaju priliku za druženje i razvijanje veština, mnoge izražavaju nezadovoljstvo sadržajem i načinom izvođenja nastave (Flintoff & Scraton, 2001).

Kao glavne prepreke za veću aktivnost na času fizičkog vaspitanja, adolescentkinje navode neadekvatne uniforme ili uslove za vežbanje, osećaj nelagodnosti u prisustvu muških vršnjaka, fokus nastavnika na takmičarski aspekt, nedostatak raznovrsnosti u aktivnostima (Duffey et al., 2021).

S druge strane, pozitivna iskustva sa časova fizičkog vaspitanja i sportskih aktivnosti mogu značajno doprineti formiranju zdravih navika i podstaći redovno bavljenje sportom i u slobodno vreme.

Feminističke teorije u oblasti fizičkog vaspitanja tokom poslednjih trideset godina bile su posebno uticajne. U početku, istraživačice se se fokusirale na to da dokažu kako devojke imaju manje mogućnosti od dečaka - posebno kada je reč o aktivnostima koje su se smatrale neprikladnim za njihov pol. Liberalna paradigma jednakih prava naglašavala je da devojčice treba da dobiju isti pristup svim aktivnostima kao i dečaci, kako bi razvile iste motoričke veštine i imale jednake šanse. Međutim, ovaj pristup pokazao se ograničenim jer nije uvažavao šire strukturalne obrasce moći.

Kasniji feministički radovi usmerili su pažnju na to kako fizičko vaspitanje ne samo da odražava, već proizvodi rodne odnose moći. Nastavni program, pravila i prakse nastavnika oblikuju devojke u skladu sa određenim ideologijama ženstvenosti – ženstvenost se konstruiše kroz pasivnost, brigu za izgled i izbegavanje preteranog naprezanja, dok se maskulinitet povezuje sa snagom, natprosečnim fizičkim sposobnostima i takmičarskim duhom. Ovi obrasci dovode do toga da adolescentkinje često sebe vide kao manje sposobne u poređenju sa dečacima, što oblikuje njihov identitet i utiče na spremnost da učestvuju u fizičkim aktivnostima (Flintoff & Scraton, 2001).

Post-strukturalistički pristup dodatno produbljuje razumevanje jer ukazuje da rod nije stabilna kategorija, već rezultat stalnih preispitivanja i diskurzivnih procesa. U školskom fizičkom vaspitanju devojčice preispituju svoj identitet - ponekad prihvataju dominantne norme, a ponekad im se opiru. Diskursi o telu i sposobnostima nisu čvrsto zadati, već se stalno osporavaju i redefinišu. Na primer, učenice koje učestvuju u vanškolskim aktivnostima poput kik

boksa ili fitnesa, pronalaze načine da ospore stereotipe o ženskoj krhkosti i da izgrade snažan i aktivan fizički identitet (Flintoff & Scraton, 2001).

Ove teorijske perspektive važne su jer pokazuju da fizičko vaspitanje može biti dvostruko - s jedne strane reprodukuje stereotipe i moć, a s druge strane može postati prostor osnaživanja i afirmacije, ukoliko se učenicama pruži prava podrška i sloboda izbora.

Teorijski modeli motivacije i participacije u sportu

1. Teorija samoodređenja (Self-Determination Theory, Deci & Ryan, 1985)

Jedna od najuticajnijih teorija koja objašnjava motivaciju za bavljenje fizičkom aktivnošću. Ova teorija naglašava razliku između unutrašnje i spoljašnje motivacije. Polazi od pretpostavke da svi ljudi imaju urođene psihološke potrebe, a njihovo zadovoljenje vodi ka optimalnom funkcionisanju i dobrobiti. U pitanju su tri osnovne potrebe:

- autonomija - osećaj da pojedinac ima kontrolu nad sopstvenim ponašanjem i da odluke donosi slobodno,
- kompetentnost - osećaj da je osoba sposobna i uspešna u aktivnostima kojima se bavi,
- povezanost - osećaj da pojedinac pripada grupi i da ga drugi prihvataju i podržavaju.

Kada su sve bazične psihološke potrebe zadovoljene, postoji visok nivo unutrašnje motivacije, što znači da osoba učestvuje u aktivnosti zato što je ona sama po sebi prijatna, zabavna, izazovna, donosi uživanje i pozitivno raspoloženje. Suprotno tome, kada su potrebe osujećene, dominira spoljašnja motivacija - pojedinac učestvuje iz razloga kao što su nagrade, pritisak ili izbegavanje kazne, osećanje griže savesti i sl.

Kada je aktivnost značajna i vredna za pojedinca, za njegove lične ciljeve, vrednosti i blagostanje, odnosno, kada može da se identifikuje sa njom, radi se o najviše samoodređenom tipu spoljašnje motivacije, koja je praćena uglavnom pozitivnim konsekvencama.

Primena teorije samoodređenja u kontekstu fizičkog vaspitanja sugerise da adolescentkinje ostaju motivisane za učešće u sportskim aktivnostima kada im nastava

omogućava izbor, kada doživljavaju napredak u veštinama i kada se osećaju prihvaćeno od strane vršnjaka i nastavnika. Takođe, kada nastavnik pruži potrebne informacije o značaju, koristima i svrsi fizičke aktivnosti, to može pozitivno uticati na motivaciju učenica. Nasuprot tome, situacije u kojima nastavnici forsiraju takmičarski aspekt, nameću aktivnosti koje ne odgovaraju interesovanjima devojčica i ne uspevaju da stvore pozitivan, prihvatajući ambijent na času, često dovode do gubitka unutrašnje motivacije i odustajanja od učešća u sportu i fizičkom vaspitanju (Deci & Ryan, 2000).

Empirijska istraživanja potvrđuju da adolescenti koji doživljavaju više autonomije i podrške od strane nastavnika fizičkog vaspitanja razvijaju pozitivne stavove prema fizičkoj aktivnosti i češće se uključuju u sport u slobodno vreme (Standage et al., 2005). Ovi nalazi jasno upućuju na to da je primena principa teorije samoodređenja važna za razumevanje i unapređenje motivacije adolescentkinja u fizičkom vaspitanju i sportu.

2. Teorija socijalnog učenja (Social Learning Theory, Bandura, 1977)

Druga značajna teorija za razumevanje učestvovanja mladih u sportskim aktivnostima je Bandurina teorija socijalnog učenja (Bandura, 1977). Prema ovoj teoriji, mladi ne uče samo kroz sopstveno iskustvo, već i kroz posmatranje i imitaciju modela - roditelja, vršnjaka ili nastavnika. Bandura (1977) opisuje četiri osnovne faze učenja putem modelovanja:

- pažnja - osoba mora obratiti pažnju na ponašanje modela (npr. nastavnika fizičkog, sportistkinje, starijih ili vršnjaka),
- pamćenje - posmatrano ponašanje mora biti zabeleženo i zadržano u sećanju,
- reprodukcija- osoba pokušava da ponovi ponašanje koje je videla,
- motivacija - spremnost da se ponašanje ponovi zavisi od očekivanja da pojedinac može da uspešno izvodi ponašanje, vrednosti koju pripisuje cilju radi kojeg se ponašanje preduzima i afektivne reakcije, odnosno, emocija povezanih sa ponašanjem.
- Reinforcement and punishment each play an important role in motivation.

U kontekstu fizičkog vaspitanja, adolescentkinje često uče posmatrajući vršnjake ili ugledajući se na nastavnika, mada modeli mogu biti i izvan neposrednog okruženja (npr. društvene mreže) i simbolički (npr. fiktivni likovi iz tv serija). Za socijalno učenje veoma su

važne karakteristike modela: više smo skloni da oponašamo modele koji su nam slični i sa kojima možemo da se identifikujemo (npr. istog pola, sličnog uzrasta, sposobnosti i slično).

Značaj ove teorije posebno dolazi do izražaja u adolescentskom uzrastu, kada vršnjačka grupa postaje dominantan faktor socijalizacije. Ako vršnjaci podržavaju bavljenje sportom, adolescentkinje će biti sklonije da i same učestvuju. Ukoliko pak grupa smatra sport „neženskim“ ili „nezanimljivim“ adolescentkinje se mogu povući, čak i kada lično pokazuju interesovanje (Bandura, 1977).

3. Ekološki model razvoja (Bronfenbrenner, 1979)

Ekološki model naglašava da se fizička aktivnost, ljudsko ponašanje i razvoj mogu razumeti jedino u kontekstu složenog sistema međusobno povezanih okruženja. Na fizičku aktivnost utiču faktori iz različitih nivoa okruženja - porodica, škola, vršnjačke grupe, mediji i šira društvena zajednica. Ovaj okvir je posebno značajan jer pokazuje kako kombinacija faktora oblikuje odluke adolescentkinja da se bave sportom. Ovaj model obuhvata više nivoa uticaja:

- Mikrosistem - neposredno okruženje u kome adolescentkinje provode vreme, kao što su porodica, škola, vršnjačka grupa i sportski klubovi.
- Mezosistem - odnosi između različitih mikrosistema, npr. interakcija između roditelja i nastavnika ili povezanost između škole i sportskog kluba.
- Egzosistem - šire društvene strukture koje indirektno utiču na adolescente, poput lokalne sportske infrastrukture, medija i sportskih politika.
- Makrosistem - vrednosti, norme i kulturni obrasci koji oblikuju ponašanje, uključujući i rodne stereotipe o sportu.
- Hronosistem - vremenska dimenzija koja se odnosi na promene u životnom toku pojedinca ili društvenom kontekstu (npr. porast digitalnih tehnologija koje smanjuju fizičku aktivnost).

Ovaj model je posebno koristan u objašnjavanju učestvovanja adolescentkinja u sportu jer ukazuje na to da odluke nisu proizvod samo individualnih preferencija, već rezultat složenih interakcija između porodice, škole, sportskog kluba, vršnjaka, šireg društvenog okruženja i društvenih vrednosti. Na primer, kod adolescentkinja koja ima podršku porodice, pristup

sportskim sadržajima i podsticaj vršnjaka postoji veća verovatnoća da će se uključiti u sport nego adolescentkinje koje žive u okruženju u kojem se sport ne vrednuje i gde infrastruktura nedostaje.

Bronfenbrennerov model objašnjava i zašto intervencije usmerene isključivo na školu ili isključivo na porodicu često daju ograničene rezultate - neophodno je delovati na više nivoa istovremeno da bi se podstaklo trajno bavljenje fizičkom aktivnošću.

Ove tri teorije, posmatrane zajedno, pružaju dobar okvir za razumevanje motivacije i participacije adolescentkinja u fizičkom vaspitanju i sportu. Kombinovanjem ovih teorija moguće je dobiti celovit uvid u to zašto adolescentkinje učestvuju ili ne učestvuju u sportskim aktivnostima i kako se ti procesi mogu podstaći kroz školu, porodicu i širu zajednicu.

3. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Adolescentkinje često naglašavaju da fizička aktivnost pozitivno utiče na njihovo raspoloženje, energiju i izgled. Navode da se osećaju zdravije, samouverenije i zadovoljnije kada redovno vežbaju. Ipak, ove pozitivne efekte češće povezuju sa aktivnostima u slobodno vreme nego sa školskim fizičkim vaspitanjem. Brojna istraživanja ukazuju da mnoge učenice časove fizičkog vaspitanja doživljavaju više kao obavezu ili „pauzu od akademskog rada“, nego kao prostor ličnog razvoja i uživanja u pokretu. Razlozi za to najčešće uključuju nedostatak izbora aktivnosti, nejednak tretman u odnosu na dečake, kao i osećaj nelagodnosti zbog procene vršnjaka (Duffey et al., 2021; Flintoff & Scraton, 2001).

Najčešće pomenuti problemi uključuju ograničen izbor aktivnosti (dominacija timskih igara, koje su kulturno kodirane kao „muške“), nelagodnost devojčica u mešovitim grupama, gde dečaci dominiraju igrom, obavezne uniforme i izloženost pogledima muških vršnjaka, kao i stavove nastavnika koji neretko imaju niža očekivanja od devojaka ili ih favorizuju manje od dečaka. Učenice ističu da u takvim uslovima fizičko vaspitanje ne podstiče njihovu motivaciju, već često stvara osećaj inferiornosti i nezainteresovanosti (Duffey et al., 2021; Flintoff & Scraton 2001).

Nasuprot tome, aktivnosti u slobodno vreme često imaju drugačiji karakter. Aerobik, ples, fitnes i plivanje pružaju devojčkama osećaj uživanja, društvene povezanosti i napretka u

veštinama. Posebno je naglašena važnost osećaja postignuća i vidljivog napretka, što doprinosi razvoju samopouzdanja i dugoročnoj motivaciji za vežbanje. Učešće u ovakvim aktivnostima često ima i šire psihološke i socijalne koristi, jer jača osećaj pripadnosti i pozitivnu sliku o sebi. (Eime et al., 2023; Fredericks & Eccles, 2005).

Istraživanja takođe ukazuju na problem tranzicije iz školskog sistema u vanškolski sport. Mnoge devojke koje pokazuju interesovanje i talenat za sport nemaju dovoljno prilika da se uključe u takmičarske timove nakon završetka škole. Ovaj „prazan prostor“ u sportskom sistemu posebno pogađa devojčice, jer im se nudi znatno manje opcija nego dečacima. Rezultat je da čak i motivisane učenice često napuštaju sport u periodu kasne adolescencije (Flintoff & Scraton, 2001).

Fizička aktivnost u periodu adolescencije predstavlja jedan od ključnih faktora za očuvanje zdravlja, prevenciju gojazosti i razvoj zdravih životnih navika. Međutim, brojna istraživanja ukazuju na trend opadanja fizičke aktivnosti upravo u ovom uzrastu, naročito kod devojčica. Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, više od 80% adolescenata ne ispunjava preporučeni minimum od 60 minuta umerenog do intenzivnog kretanja dnevno, pri čemu je učešće devojčica znatno niže u poređenju sa dečacima (World Health Organization, 2020).

Jedan od osnovnih mehanizama kroz koji se promoviše fizička aktivnost jeste obavezno fizičko vaspitanje u školama. Ono omogućava svim učenicima da budu uključeni u strukturisane oblike kretanja i sportskih aktivnosti. Ipak, istraživanja pokazuju da sama obaveznost ne garantuje motivaciju niti uživanje učenika na časovima, već da su presudni kvalitet nastave, mogućnost izbora aktivnosti i podržavajući pedagoški pristup nastavnika. Kada nastavnici podstiču autonomiju, kompetentnost i povezanost učenika, one razvijaju pozitivnije stavove prema fizičkom vaspitanju i veću motivaciju za učešće (Deci & Ryan, 2000; Standage et al., 2005;).

Pored toga, studije pokazuju da se interesovanje za sport kod devojčica smanjuje sa godinama (Currie et al., 2012). Adolescencija je period intenzivnog razvoja slike o telu, što kod devojčica može izazvati osećaj stida, nesigurnosti, pa čak i do izbegavanja učešća u aktivnostima koje uključuju izloženost pogledima vršnjaka (Slater & Tiggemann, 2010). Nedostatak podrške

vršnjaka i roditelja dodatno može oslabiti motivaciju da se aktivno učestvuje na časovima fizičkog vaspitanja i u sportu u slobodno vreme (Fredericks & Eccles, 2005). Takođe, nastavne metode, atmosfera na času i vrsta ponuđenih aktivnosti imaju presudnu ulogu u motivaciji učenica (World Health Organization, 2020).

S druge strane, rezultati sistematskih preglednih studija naglašavaju da su školski programi, kada se adekvatno osmisle, veoma efikasni u podsticanju devojčica da povećaju nivo fizičke aktivnosti (Alalawi et al., 2024). Još novija istraživanja ukazuju na to da su kombinovani programi, koji integrišu formalne časove fizičkog vaspitanja sa dodatnim vanškolskim aktivnostima i uključivanjem roditelja, najupešniji u održavanju dugoročne motivacije (Duffey et al., 2021)

Ovi nalazi potvrđuju značaj obaveznog fizičkog vaspitanja, ali istovremeno naglašavaju potrebu da se posebna pažnja posveti iskustvu i perspektivi devojčica. Samo kroz razumevanje njihovih stavova, prepreka i motivacionih faktora moguće je unaprediti postojeće programe i stvoriti uslove za stvaranje pozitivnih i trajnih navika vezane za fizičku aktivnost (World Health Organization, 2020).

4. PROBLEM I PREDMET ISTRAŽIVANJA

Problem istraživanja odnosi se na potencijalno različita, pozitivna i negativna iskustva i stavove adolescentkinja u vezi sa učestvovanjem u obaveznoj nastavi školskog fizičkog vaspitanja i slobodno odabranom sportskoj aktivnosti.

Predmet istraživanja su iskustva i stavovi učenica 5-8. Razreda osnovne škole koje se u slobodno vreme organizovano bave odbojkom, u vezi sa učestvovanjem u obaveznom fizičkom vaspitanju u školi i slobodno odabranom sportskoj aktivnosti.

5. CILJ I ZADACI ISTRAŽIVANJA

Cilj istraživanja

Cilj istraživanja je da se ispituju iskustva i stavovi adolescentkinja u vezi sa obaveznim fizičkim vaspitanjem u školi i slobodno odabranim sportom (odbojka).

Zadaci istraživanja

- Ispitati najvažnija pozitivna i negativna iskustva adolescentkinja u vezi sa učestvovanjem u nastavi fizičkog vaspitanja u školi;
- Ispitati najvažnija pozitivna i negativna iskustva adolescentkinja u vezi sa organizovanim bavljenjem sportom (odbojkom);
- Ispitati stavove adolescentkinja o ključnim razlikama između fizičkog vaspitanja u školi i bavljenja sportom u slobodno vreme.

6. HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Na osnovu problema i predmeta istraživanja, postavljenog cilja i zadataka istraživanja, definisane su sledeće hipoteze:

H1 - Adolescentkinje koje se bave sportom u slobodno vreme imaju pozitivan stav prema obaveznom fizičkom vaspitanju u školi;

H2 –Pozitivna i negativna iskustva adolescentkinja razlikuju se u zavisnosti od konteksta, odnosno, da li se radi o obaveznom fizičkom vaspitanju u školi ili bavljenju sportom u slobodno vreme;

H3 – Pozitivna i negativna iskustva adolescentkinja u fizičkom vaspitanju i sportu razlikuju se u zavisnosti od uzrasta;

H4 – Adolescentkinje kao ključnu razliku između fizičkog vaspitanja i sportu identifikuju razlike u vrsti i nivou motivacije.

7. METOD RADA

Realizovano istraživanje je terensko istraživanje transverzalnog tipa. Radi se o kvalitativnom istraživanju radi dubljeg sagledavanja iskustava i stavova učenica u vezi sa njihovim učestvovanjem u obaveznoj nastavi fizičkog vaspitanja u školi i sportskoj školici odbojke u slobodno vreme.

Uzorak ispitanika

Ovim istraživanjem je obuhvaćeno ukupno 88 adolescentkinja, učenica viših razreda osnovnih škola u Loznici koje treniraju u školici odbojke „Smile“ Loznica. U uzorku su bile 23 učenice koje pohađaju peti razred, 16 koje pohađaju šesti razred, 35 koje pohađaju sedmi razred i 14 koje pohađaju osmi razred. Adolescentkinje u uzorku treniraju odbojku od 2 meseca do 5 godina.

Uzorak mernih instrumenata

Za prikupljanje podataka je korišćen upitnik koji, pored demografskih podataka, sadrži pitanja koja su vezana za iskustva i stavove u vezi sa bavljenjem obaveznim fizičkim vaspitanjem u školi i slobodno izabranom sportskom aktivnošću (odbojka) u slobodno vreme. Iz upitnika *MSPECIS (Modified Middle School Physical Education Critical Incident Survey*; Krouskas, 1999) preuzeta su dva pitanja koja se odnose na 1) iskustva (događaje, situacije, aktivnosti) koji su doveli do pozitivne percepcije fizičkog vaspitanja; 2) iskustva (događaje, situacije, aktivnosti) koji su doveli do negativne percepcije fizičkog vaspitanja. Pitanja br. 4 i 5 odnosila su se na najpozitivnije, odnosno, najmanje pozitivno iskustvou vezi sa bavljenjem sportom (odbojkom). U pitanju br. 5, od ispitanica se tražilo da uporede fizičko vaspitanje i sport kojim se bave u slobodno vreme, i navedu najvažnije razlike.

Obrada podataka

Podaci su obrađeni kvalitativno i deskriptivno - odgovori su pažljivo analizirani, izdvojene su najčešće pojavljivane teme i grupisane u šire kategorije, dok su tipični primeri korišćeni kao ilustracija. Na taj način nisu praćeni statistički pokazatelji, već je naglasak stavljen na značenje i kontekst koje učenice pridaju svojim iskustvima.

U okviru obrade zatvorenih pitanja i skaliranih odgovora primenjen je deskriptivni pristup, koji se zasniva na navođenju učestalosti i preovlađujućih stavova učenica. Umesto statističkog testiranja značajnosti, rezultati su predstavljeni kroz narativne opise i interpretacije, potkrepljene reprezentativnim primerima iz odgovora ispitanica. Ovakav način prezentacije omogućava da se jasnije sagleda opšti obrazac mišljenja iskustava, uz istovremeno zadržavanje autentičnosti pojedinačnih stavova učenica.

Opis istraživanja

Anketiranje devojčica je sprovedeno u sali „Sokolana“ u Loznici, u kojoj, inače, treniraju odbojku. Sprovedeno je tokom redovnih treninga u školici odbojke, uz prethodno pribavljene usmene saglasnosti roditelja i ispitanica. Popunjavanje upitnika je trajalo oko 10 minuta. Istraživanje je sprovedeno u skladu sa etičkim smernicama za rad sa maloletnim ispitanicima u vidu usmene saglasnosti roditelja/staratelja kao i učenica. Anketiranje je bilo anonimno i dobrovoljno.

8. REZULTATI

U ovom poglavlju, prikazani su rezultati istraživanja dobijeni na osnovu kvalitativne analize ankete sprovedene među adolescentkinjama. Pitanja otvorenog tipa omogućila su ispitanicama da izraze svoja lična iskustva, mišljenja i osećanja, što je omogućilo dublje razumevanje njihovih stavova.

Rezultati su predstavljeni prema uzrasnim grupama (V, VI, VII i VIII razred) u nekoliko celina: 1) pozitivna iskustva na časovima fizičkog vaspitanja, 2) negativna iskustva na časovima fizičkog vaspitanja, 3) šta im se najviše sviđa u odbojci, 4) šta im se najmanje sviđa u odbojci i 5) najupadljivija razlika između fizičkog vaspitanja u školi i bavljenja odbojkom u sportskoj školici.

Učenice petog razreda

Najmlađe ispitanice pokazuju izrazito pozitivan i entuzijastičan odnos prema fizičkom vaspitanju. Tipična zapažanja: „Desilo mi se da sam taj dan baš bila neraspoločena, iznervirana, ljuta i nezainterosovana za školu. Sledeći čas je bilo fizičko vaspitanje i ta fizička aktivnost me je oraspoločila i razveselila“, „Dosta sam slobodnija na fizičkom nego na ostalim časovima.“ „Časovi fizičkog su definitivno najmanje stresni.“ i sl. Iako su pojedine navele manja neprijatna iskustva, kao što su nelagodnost prilikom izvođenja vežbi pred drugima ili osećaj nesigurnosti u prisustvu muškog nastavnika, većina časove doživljava kao prijatne, zabavne i podsticajne. Negativna iskustva se uglavnom odnose na početne oblike stida, treme ili strah od greške, a ne na sadržaj nastave. Ove reakcije su tipične za mlađi uzrast, u kojem još dominira igra, radoznalost i želja za afirmacijom od strane nastavnika i vršnjaka.

U vezi sa odbojkom, adolescentkinje ističu da im je najvažniji osećaj zajedništva i podrške unutar grupe. Aktivnosti koje uključuju saradnju i timski rad doživljavaju kao najlepši deo sporta, dok se najčešće žale na fizički umor ili mnoštvo ponavljanja odigravanja u jednoj vežbi. Ipak, ove poteškoće ne utiču značajno na njihov ukupan doživljaj, jer sport doživljavaju kao prostor igre, prijateljstva i ličnog napretka.

Kada upoređuju školsko fizičko vaspitanje i treninge odbojke, učenice petog razreda prepoznaju jasnu razliku, ali je ne vrednuju negativno. Časove fizičkog vide kao šarolike i raznovrsne, dok treninge za odbojku doživljavaju kao prostor za učenje i usavršavanje u

omiljenom sportu. Kod njih je prisutno iskreno interesovanje za oba konteksta, uz visok nivo unutrašnje motivacije i spremnosti da se trude i napreduju.

Sve u svemu, učenice petog razreda odlikuje visoka motivacija, pozitivan stav prema fizičkoj aktivnosti i emocionalna povezanost sa sportom. Njihov odnos prema fizičkom vaspitanju još uvek nije pod uticajem rodni stereotipa ili izražene samokritičnosti, što ukazuje da su upravo u ovom periodu najspremnije da razvijaju trajne zdrave navike.

Učenice šestog razreda

Kod učenica šestog razreda primećuje se postepeni prelazak od detinje spontanosti ka zrelijem, ali i kritičnijem doživljaju fizičkog vaspitanja. Adolescentkinje ovog uzrasta češće iznose komentare o tome da im časovi postaju monotoni i ponavljajući. Ističu da se često ponavljaju iste aktivnosti, što umanjuje osećaj zanimljivosti i motivacije. Takođe, u ovom uzrastu se prvi put pojavljuju opažanja u nejednakom tretmanu devojčica i dečaka, kao i o tome da nastavnik ponekad više pažnje posvećuje dečacima tokom časa. Iako ta opažanja nisu izrazito negativna, ona predstavljaju prve znake rodne diferencijacije na časovima fizičkog vaspitanja.

U vezi sa odbojkom, učenice šestog razreda najčešće naglašavaju važnost timskog duha, zajedničkog uspeha i međusobne podrške. Treninge vide kao prostor u kojem se mogu dokazati, razvijati disciplinu i sticati nova prijateljstva. Negativne strane povezuju sa fizičkim zamorom, dužinom treninga ili povremenim nezadovoljstvom zbog neuspeha na utakmicama i turnirima. Ipak, njihov odnos prema sportu ostaje izrazito pozitivan, a kritičnost prema časovima fizičkog pre svega ukazuje na potrebu za većom raznovrsnošću i kreativnošću u nastavi.

U poređenju školskog fizičkog vaspitanja i treninga odbojke, učenice šestog razreda izražavaju jasnu preferenciju prema treninzima. Odbojku doživljavaju kao smislenu, bolje organizovanu i prijatniju aktivnost, u kojoj imaju priliku da uče, napreduju i budu deo zajednice. Fizičko vaspitanje u školi, s druge strane, često opisuju kao obavezu koja im ne donosi isto zadovoljstvo, što ukazuje da u ovom uzrastu sportska aktivnost u slobodno vreme postaje važan oblik samoizražavanja i izgradnje identiteta.

Učenice sedmog razreda

Učenice sedmog razreda iskazuju zrelije, ali i znatno ambivalentnije stavove prema fizičkom vaspitanju. Dok deo njih i dalje vidi časove kao priliku za rekreaciju i rasterećenje, sve je više onih koje fizičko doživljavaju kao dosadno, neorganizovano i suviše jednolično. U ovoj fazi adolescencije dolazi do izraženije samosvesti o sopstvenom telu i percepciji od strane vršnjaka, zbog čega neke učenice navode nelagodnost tokom vežbi, posebno u prisustvu muških učenika. Osećaj nepravde i manjka pažnje od strane nastavnika takođe je češći u ovom uzrastu, što ukazuje na pad motivacije i uživanja u nastavi.

Kada govore o odbojci, ovaj uzrast najčešće ističe osećaj timske povezanosti, zadovoljstva zbog zajedničkih uspeha i ponos zbog ličnog napretka. Smetnje koje navode odnose se na umor, stroži režim treninga i povremeni pritisak pred takmičenja, ali te teškoće ne doživljavaju negativno - naprotiv, oni ih tumače kao deo sportskog napretka. Ova grupa pokazuje visok nivo svesnosti o ulozi truda i discipline u sportu, što ukazuje na prelazak sa igre ka ozbiljnom pristupu fizičkoj aktivnosti.

Za razliku od školskog fizičkog vaspitanja, treninzi odbojke u ovom uzrastu dobijaju izraženi emocionalni značaj. Adolescentkinje ih opisuju kao prostor napretka, zajedništva i ozbiljnog rada. Trening vide kao priliku da razvijaju sopstvene sposobnosti, osete napredak i dobiju priznanje za trud. Za njih odbojka postaje važan deo ličnog identiteta, dok školsko fizičko postepeno gubi motivacionu vrednost, jer ga povezuju sa rutinom i ograničenjima.

Učenice osmog razreda

Kod učenica osmog razreda uočava se izražen pad motivacije, za školsko fizičko vaspitanje. Većina ispitanica navodi da im je nastava postala rutinska, neinteresantna i bez izazova. Jedna ispitanica navodi: „Neki časovi su ponekad jako monotoni. Jer cilj nastavnika jeste da sva deca mogu solidno da odrade najosnovnije vežbe, ali deca koja to rade lako, nemaju opciju daljeg napretka.“ U ovom uzrastu adolescentkinje često imaju razvijene preferencije za određene sportove, pa im školski program, koji podrazumeva obavezne i često ponavljajuće sadržaje, deluje zastarelo i neusklađeno sa njihovim interesovanjima. Takođe, deo učenica izražava osećaj da se fizičko ocenjuje neobjektivno ili da nastavnik ne prepoznaje individualni napredak, što dodatno smanjuje njihovu motivaciju.

Suprotno tome, trening odbojke doživljavaju kao aktivnost koja ima smisao i daje rezultate. U njima vide priliku za lični razvoj, održavanje kondicije, ali i emocionalno pražnjenje od svakodnevnog stresa. Odbojka je za mnoge učenice osmog razreda postala sastavni deo identiteta, kroz koji izražavaju upornost, samopouzdanje i osećaj pripadnosti. Jedna ispitanica navodi: „Najviše mi se sviđa to jer se trudim i ulažem u nešto što istinski volim, takođe i što treniram sa saigračicama koje su jako dobre i svakodnevno me motivišu.“ Treneri se opisuju kao podrška, ali i to da su zahtevni, što učenice ocenjuju pozitivno jer u tome prepoznaju podsticaj za lični rast.

Negativni aspekti odbojke koje navode odnose se pre svega na fizički zamor, stres usled takmičenja i povremene konflikte u timu. Ipak, za razliku od odnosa prema školskom fizičkom, u odbojci i dalje preovlađuje pozitivna emocija i jasna svesnost o koristi fizičke aktivnosti.

Učenice osmog razreda time potvrđuju da je njihova motivacija za bavljenje odbojkom učvršćena u intrinzičnoj sferi - one učestvuju zbog ličnog zadovoljstva, samopouzdanja i osećaja postignuća. Međutim, istovremeno se potvrđuje i hipoteza da interesovanje za školsko fizičko vaspitanje sa uzrastom opada, što ukazuje na potrebu za većim inovacijama u nastavnim pristupima.

* * *

Rezultati se mogu sagledati i kroz prizmu **ekološkog modela razvoja (Bronfenbrenner, 1979)**, koji naglašava međusobnu povezanost individualnih, porodičnih i školskih faktora. Podrška roditelja, ohrabrenje nastavnika i pozitivan odnos trenera stvaraju sinergijski efekat na motivaciju adolescentkinja da ostanu fizički aktivne. Kada jedan od tih sistema izostane - na primer, ako školski časovi postanu rutinski i bez izazova, motivacija se seli isključivo u vanškolske aktivnosti, čime se gubi šira društvena funkcija fizičkog vaspitanja kao obrazovnog i vaspitnog segmenta.

9. DISKUSIJA

Sprovedeno istraživanje je kvalitativnim pristupom pokušalo da ispita iskustva i stavove adolescentkinja u vezi sa školskim fizičkim vaspitanjem i bavljenjem odbojkom, kao slobodno odabranom sportskom aktivnošću.

Analiza odgovora ispitanica različitog uzrasta, pokazuje postupan razvoj i promenu stavova adolescentkinja od petog do osmog razreda osnovne škole. U mlađim razredima dominiraju entuzijazam, spontanost i radost igre u doživljaju školskog fizičkog vaspitanja, dok starije učenice postaju kritičnije, zahtevnije i selektivnije u pogledu sadržaja koji ih motivišu. Fizičko vaspitanje, koje u početku ima elemente igre i zadovoljstva, sa uzrastom postaje obaveza i gubi emotivni značaj, dok odbojkaški treninzi prerastaju u važan oblik samoizražavanja i socijalne integracije.

Najmlađe učenice časove fizičkog vaspitanja doživljavaju kao igru, učenice VI i VII razreda kao poligon za druženje i afirmaciju, dok učenice VIII razreda pokazuju potrebu za ozbiljnijim, smislenijim sadržajem i većim stepenom autonomije. Ovi rezultati ukazuju na potrebu da se nastava fizičkog vaspitanja prilagodi razvojnim fazama učenica, kroz diferencirane pristupe i sadržaje koji bi mogli da zadrže njihovu pažnju i motivaciju tokom celog osnovnoškolskog perioda.

Rezultati istraživanja pokazali su da percepcija fizičkog vaspitanja i sporta kod adolescentkinja od petog do osmog razreda značajno varira u zavisnosti od uzrasta, nivoa emocionalne i socijalne zrelosti, ali i ličnog iskustva u sportskim aktivnostima. Uočena je tendencija da mlađe učenice fizičku aktivnost doživljavaju pre svega kroz igru i druženje, dok starije razrede karakteriše složeniji i kritičniji odnos prema nastavi fizičkog vaspitanja, uz istovremeno jačanje lične identifikacije sa sportom u slobodno vreme, naročito sa odbojkom.

Kod učenica petog razreda prisutan je izražen entuzijazam, radoznalost i emocionalna povezanost sa aktivnošću. Njihov doživljaj časa fizičkog vaspitanja oblikuje se kroz zadovoljstvo, osećaj pripadnosti u grupi i uživanje u pokretu. Iako povremeno osećaju tremu ili nelagodnost pred vršnjacima, te situacije nisu prepreka za aktivno učešće. Ovaj uzrast pokazuje visok nivo unutrašnje motivacije i spremnosti da se uključi u fizičke aktivnosti različitog tipa. Ovakav nalaz potvrđuje da početni period osnovne škole predstavlja optimalno vreme za

stvaranje pozitivnih stavova prema fizičkoj kulturi i izgradnju dugoročnih navika bavljenja sportom.

Kod učenica šestog razreda, primećuje se pojava prvih kritičkih stavova prema nastavnom procesu. Adolescentkinje u ovom uzrastu već imaju formirana interesovanja, osetljivije su na rodno-diskriminatorne prakse nastavnika i imaju naglašenu potrebu za autonomijom, pa ih ponavljanje istih sadržaja, nedostatak izbora i rodne razlike u tretmanu mogu demotivisati. U isto vreme, njihova povezanost sa sportom i dalje je snažna, a treninzi odbojke predstavljaju izvor zadovoljstva, socijalne podrške i osećaja napretka. U tom kontekstu, postulati **teorije samoodređenja (Deci & Ryan, 2000)** dobijaju svoju potvrdu: potreba za autonomijom, kompetencijom i povezanošću direktno utiče na doživljaj zadovoljstva u fizičkoj aktivnosti.

Sedmi razred donosi izraženije promene u emocionalnom i socijalnom razvoju adolescentkinja, što se odražava i na njihov odnos prema fizičkom vaspitanju. U ovom periodu javljaju se izraženije razlike u samopouzdanju i nepovoljnije samovrednovanje u domenu fizičkog selfa, što kod nekih učenica izaziva osećaj nesigurnosti, posebno u situacijama javnog pokazivanja sposobnosti. Negativna iskustva često su povezana sa percepcijom nepravde, kritičkim komentarima vršnjaka ili dominantnim ponašanjem dečaka. Istovremeno, odbojkaški treninzi postaju važan element identiteta i emocionalnog izražavanja. Treninge doživljavaju kao prostor lične afirmacije i pripadnosti, gde se vrednuje trud i napredak, a ne fizički izgled.

Kod učenica osmog razreda uočava se izražen pad motivacije za školsko fizičko vaspitanje. Ovaj uzrast karakteriše viši stepen samostalnosti, ali i povećan akademski pritisak, što fizičko vaspitanje često potiskuje u sferu obaveze, a ne zadovoljstva. Adolescentkinje su u ovom periodu već jasno formirale preferencije prema određenim sportovima, pa sadržaji nastave koji ne prate njihove interese i u kojima se ne osećaju kompetentno, gube privlačnost. Njihova motivacija za odbojkom i odbojkaškim treninzima ostaje visoka, što ukazuje da nije problem u fizičkoj aktivnosti kao takvoj, već u načinu na koji se sprovodi u školskom kontekstu. Treening odbojke vide kao smislen, organizovan i emocionalno nagrađujući, dok fizičko vaspitanje doživljavaju kao ponavljanje i formalnost bez dubljeg cilja.

10. ZAKLJUČAK

Na osnovu ovog istraživanja i analize percepcija adolescentkinja može se zaključiti da fizičko vaspitanje mora da pretrpi određene promene kako bi ispunilo svoju ulogu u podsticanju aktivnog i zdravog načina života kod adolescentkinja. Pre svega, potrebno je obezbediti veću raznovrsnost u izboru aktivnosti, pri čemu treba voditi računa da one budu povezane sa interesima mladih žena i aktivnostima kojima se one već bave u slobodno vreme. Time bi se smanjila diskrepanca između školskog i vanškolskog iskustva fizičke aktivnosti.

Nužno je osnažiti nastavnički kadar kroz programe stručnog usavršavanja koji bi nastavnicima pružili alate da razviju inkluzivniji i podsticajniji pristup. Poseban akcenat treba staviti na razumevanje rodni razlika i načina na koje se one manifestuju u školskoj sali i na sportskom terenu. Nastavnici koji aktivno ohrabruju učenice, prepoznaju njihove napore i pružaju im povratnu informaciju na afirmativan način imaju ključnu ulogu u formiranju pozitivnog odnosa i prema fizičkom vaspitanju u školi i prema sportu.

Takođe, potrebno je ponuditi raznovrsne nastavne sadržaje, uključiti učenice u izbor aktivnosti i donošenje odluka, negovati individualizovani pristup i podsticajnu atmosferu na časovima fizičkog vaspitanja, sa ciljem osnaživanja unutrašnje motivacije učenica za vežbanje. Instrukcija treba da sadrži i informacije o značaju i koristi pojedinih vežbi i aktivnosti, radi podsticanja identifikovane motivacije učenica.

Na osnovu dobijenih rezultata, moguće je verifikovati postavljene hipoteze:

H1 - Adolescentkinje koje se bave sportom u slobodno vreme imaju pozitivan stav prema obaveznom fizičkom vaspitanju u školi.

Hipoteza se delimično prihvata, pozitivan stav najizraženiji je kod mladih učenica, dok sa uzrastom raste nezadovoljstvo nastavom fizičkog vaspitanja.

H2 – Pozitivna i negativna iskustva adolescentkinja razlikuju se u zavisnosti od konteksta, odnosno, da li se radi o obaveznom fizičkom vaspitanju u školi ili bavljenju sportom u slobodno vreme.

Hipoteza se prihvata. Za fizičko vaspitanje su tipična pozitivna iskustva poput igre, druženja, zabave (pre svega u mladim razredima), a za sport: napredovanje i usavršavanje, dokazivanje, timski rad, zajedništvo. Negativna iskustva u fizičkom vaspitanju vezuju se za jednoličnost časova, neprijatnost zbog izloženosti pogledima vršnjaka suprotnog pola, neravnotežan odnos nastavnika prema dečacima i devojčicama i sl. U sportu negativna iskustva tiču se fizičkog napora, dužine treninga, pritiska zbog takmičenja.

H3 – Pozitivna i negativna iskustva adolescentkinja u fizičkom vaspitanju i sportu razlikuju se u zavisnosti od uzrasta.

Hipoteza se prihvata. Generalno gledano, sa uzrastom, adolescentkinje postaju sve kritičnije prema nastavi fizičkog vaspitanja i ispoljavaju sve negativniji stav, dok se bavljenje sportom (odbojkom) učvršćuje kao prostor ličnog napredovanja, emocionalnog rasterećenja, zajedništva.

H4 – Adolescentkinje kao ključnu razliku između fizičkog vaspitanja i sportu identifikuju razlike u vrsti i nivou motivacije.

Hipoteza se prihvata. Fizičko vaspitanje se sa uzrastom sve više doživljava kao obavezna, jednolična aktivnost, motivacija za učestvovanje opada, dok se bavljenje sportom vidi kao unutrašnje motivisana i, zato, nagrađujuća aktivnost.

Istraživanje potvrđuje da se sa uzrastom menja i percepcija fizičkog vaspitanja i da postoji potreba za prilagođavanjem nastavnih metoda razvojnim fazama učenica. Dok mladim razredima najviše prijaju igra i sloboda pokreta, starijim adolescentkinjama su potrebni sadržaji koji im omogućavaju izbor, izražavanje i jasno prepoznavanje napretka. U tom smislu, preporučljivo je uvesti raznovrsnije aktivnosti poput plesa, joge, fitnesa, rekreativnog trčanja ili timskih igara prilagođenih njihovim interesovanjima. Takođe, potrebno je osnažiti motivacionu ulogu nastavnika, koji bi trebalo da razvijaju podsticajnu, a ne evaluativnu atmosferu, gde se svaka učenica oseća vrednovano bez obzira na stepen fizičkih sposobnosti.

Fizičko vaspitanje ima potencijal da bude snažan mehanizam razvoja zdravih životnih navika, ali samo ukoliko učenice u njemu prepoznaju lični smisao i zadovoljstvo. Za adolescentkinje je posebno važno da sadržaji budu povezani sa njihovim interesovanjima i da im

se pruži mogućnost izbora, jer upravo autonomija i osećaj kompetentnosti grade dugoročnu motivaciju. Komunikacija i podrška nastavnika moraju biti usmerene na afirmaciju, a ne isključivo na procenu rezultata, jer pozitivna emocionalna klima ima direktan uticaj na učešće i angažovanost. Fizičko vaspitanje treba da prepozna rodne specifičnosti u motivaciji i samopouzdanju učenica, te da na njima gradi inkluzivniji i empatičniji pristup.

Može se zaključiti da fizičko vaspitanje u školi i sport u slobodno vreme ne treba posmatrati kao odvojene sfere, već kao međusobno povezane oblike iskustva koji zajedno doprinose formiranju aktivnog i zdravog životnog stila kod adolescentkinja. Odbojka, kao sport koji podstiče saradnju, odgovornost i samopouzdanje, pokazala se kao posebno pogodna za razvijanje trajne motivacije i pozitivnog odnosa prema fizičkoj aktivnosti. Da bi se taj potencijal iskoristio, nastava fizičkog vaspitanja mora postati fleksibilnija, motivaciono bogatija i usklađenija sa savremenim pedagoškim principima i psihološkim potrebama adolescentkinja.

Teorijski značaj istraživanja se ogleda u doprinosu razumevanju specifičnih faktora koji oblikuju stavove adolescentkinja prema fizičkom vaspitanju i sportu. Iako je opšti značaj fizičke aktivnosti u adolescenciji već potvrđen u brojnim istraživanjima, manje je radova koji se fokusiraju isključivo na iskustva i percepcije adolescentkinja u lokalnom kontekstu. Ovo istraživanje omogućava uvid u to kako adolescentkinje doživljavaju obavezno fizičko vaspitanje, koje prepreke prepoznaju i koje oblike aktivnosti doživljavaju kao motivišuće. Na taj način, rad doprinosi teorijskom okviru koji povezuje fizičku aktivnost sa psihosocijalnim faktorima.

Praktični značaj se ogleda u potencijalnim implikacijama za unapređenje nastavne prakse i organizaciju sportskih aktivnosti u školama i sportskim klubovima. Dobijeni rezultati mogu poslužiti nastavnicima fizičkog vaspitanja kao smernica za prilagođavanje metoda rada i izbor aktivnosti koje su adolescentkinjama zanimljivije i prihvatljivije. Pored toga, istraživanje može pomoći sportskim organizacijama da razviju programe koji odgovaraju potrebama i interesovanjima adolescentkinja, čime bi se povećala njihova motivacija da se bave sportom u slobodno vreme. Konačno, nalazi istraživanja mogu biti od značaja i za roditelje, koji kroz adekvatnu podršku imaju ključnu ulogu u formiranju pozitivnih stavova prema fizičkoj aktivnosti.

Ovo istraživanje može da posluži kao osnova drugim istraživačima, za sledeća istraživanja slične problematike. Takođe, doprinosi postojećem korpusu saznanja o nastavi fizičkog vaspitanja iz perspektive učenika: koji su to događaji, iskustva, zapažanja uticali da učenici vole časove fizičkog vaspitanja, kao i da ih ne vole; zašto su više motivisani za sport u slobodno vreme, nego za fizičko vaspitanje u školi itd. Rezultati istraživanja mogu doprineti unapređenju svakodnevnih praksi u nastavi fizičkog vaspitanja.

11. LITERATURA

- Alalawi A, Blank L, Goyder E (2024) Umbrella review of international evidence for the effectiveness of school-based physical activity interventions. *PLoS ONE* 19(6), e0304513. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0304513>
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Coakley, J. (2015). *Sports in society: Issues and controversies* (11th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Currie C et al. (Eds). (2012). *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Duffey, K., Barbosa, A., Whiting, S., Mendes, R., Yordi Aguirre, I., Tcymbal, A., Abu-Omar, K., Gelius, P. and Breda, J. (2021). Barriers and facilitators of physical activity participation in adolescent girls: a systematic review of systematic reviews. *Frontiers in Public Health* 9, 743935. doi: 10.3389/fpubh.2021.743935
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98.
- Flintoff, A., & Scraton, S. (2001). *Stepping into active leisure? Young women's perceptions of active lifestyles and their experiences of physical education*. Leeds: Leeds Metropolitan University.

- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2005). Family Socialization, Gender, and Sport Motivation and Involvement. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27(1), 3–31.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2010). „Uncool to do sport“: A focus group study of adolescent girls. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 619.626