

**Dr. Gregor Jurak, dr. Marjeta Kovač**

## Ali kurikularne spremembe dohajajo spremembe v življenjskih slogih otrok?

**Povzetek:** Na podlagi več lastnih in tujih raziskav smo analizirali, kako so kurikularne spremembe v športni vzgoji izražale spremenjene družbene okoliščine in potrebe. Ugotavljamo, da naša mladina preživlja prosti čas drugače, kot so ga preživljali mladi pred desetletjem (Jurak et al. 2003; Strel et al. 2004). Spremembe v življenjskih slogih negativno učinkujejo na zdravstveni položaj mladih, gibanja pa so podobna kot v razvitih državah. Kažejo se v izrazitem povečanju podkožnega maščevja mladostnikov (Strel et al. 2007; Rychtecky 2007), večjem deležu mladostnikov s telesno težo in v zmanjšanju njihovega gibalnega potenciala, zlasti vzdržljivosti v moči (Beunen et al. 1992; Strel et al. 2003, 2005; Rychtecky 2007). Večletne primerjave gibalnih sposobnosti slovenskih dijakov kažejo na vedno večjo razdvojenost v njihovi gibalni učinkovitosti, saj se ob povečanju deleža gibalno slabo učinkovitih dijakov povečuje delež gibalno zelo sposobnih dijakov, zmanjšuje pa se delež povprečno gibalno sposobnih dijakov (Strel et al. 2006, 2007). To vpliva na težavnost poučevanja. Pri osnovnošolcih je pomembna ugotovitev, da se njihova gibalna učinkovitost znižuje (Strel et al. 2005, 2007), čeprav so njihove športne dejavnosti pogostejše kot pred desetletjem (Jurak et al. 2002 a; Strel et al. 2004). To kaže na zaskrbljujoče stanje, saj športna dejavnost v šoli in zunaj nje ne zmore več nevtralizirati negativnih učinkov spremenjenega življenjskega sloga otrok in mladine. Večina kurikularnih sprememb v športni vzgoji je v nasprotju z našimi izsledki, zato predlagamo, naj se takoj izpelje evalvacijska študija pouka športne vzgoje in pripravi kurikularne spremembe, ki bodo upoštevale praktično izvajanje pouka in družbene potrebe. Z zornega kota zadnjih bi moral biti poudarek na gibalni kompetentnosti učencev, tj. ustrezni gibalni učinkovitosti ob primerni telesni teži, temeljnem gibalnem znanju in kognitivnem znanju, povezanem s športom in zdravim življenjskim slogom.

**Ključne besede:** športna vzgoja, gibalna kompetentnost, telesne značilnosti, zdravje.

UDK: 372.879.6

Pregledni znanstveni prispevek

*Dr. Gregor Jurak, izredni profesor, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Slovenija*

*Dr. Marjeta Kovač, izredna profesorica, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Slovenija*

*e-naslov: marjeta.kovac@fsp.uni-lj.si*

## Uvod

Čeprav pripisujejo starši športni vzgoji razmeroma velik pomen za življenje svojih otrok (z 9,7 % na 4. mestu med osnovnošolskimi predmeti; Strel, Kovač, Jurak 2004), ta do sedaj večinoma ni bila predmet širših družbenih razprav v povezavi s kurikularnimi spremembami. Razlogi za to so različni, eden mogočih pa je, da je imela športna vzgoja kot vzgojni predmet pri mnogih strokovnjakih in laikih manjši formalni pomen pri prenosu družbenega znanja. Vendar pa opažamo v zadnjem desetletju veliko sprememb v kurikularnem konceptu športne vzgoje (zlasti večji poudarek na teoretičnem znanju in medpredmetnem povezovanju kot prej) ter v družbenih okoliščinah in potrebah. Le-te so tudi navedene kot poglobilna smernica posodabljanja učnih načrtov (Žakelj 2007).

Pregled posodobitev in trenutnega stanja v praksi kaže tele rezultate v športni vzgoji:

- zmanjšalo se je število ur športne vzgoje v prenovljenih poklicnih programih;
- zmanjšal se je obseg ur za izbirne predmete (dve uri namesto tri ure, poleg tega se prizna tudi učenčeva zunajšolska dejavnost, to pa zmanjšuje možnost izbire);
- skoraj nikjer v srednjih šolah ne upoštevajo normativa 20 učencev, četudi imajo možnosti - torej svojo telovadnico;
- osnovne šole združujejo učence različnih razredov v eno vadbeno skupino, da bi dosegle predpisani normativ 20 učencev;
- všolanje učencev s posebnimi potrebami, vendar se skupina pri športnih vzgoji zaradi tega številčno ne zmanjša;
- bistveno preslaba opremljenost šol z informacijsko-komunikacijsko tehnologijo, ki naj bi pripomogla k načrtovani in posamezniku prilagojeni vadbi (merilniki srčne frekvenca, porabe energije ipd.);
- neustrezna finančna podpora interesnim športnim dejavnostim po šolski zakonodaji in Nacionalnem programu športa.

Vseh navedenih značilnosti ni mogoče pripisati posodabljanju učnih načrtov, še zlasti ne, ker so bile vse spremembe in dopolnitve narejene brez relevantnih evalvacijskih študij ter posegajo zgolj na deklarativno raven učnega načrtovanja, ne pa njegove izvedbe.

Glede na smernice posodabljanja in negativne spremembe v športni vzgoji bi logično morali sklepati, da so nastale zelo pozitivne družbene spremembe na področjih, na katere vzgojno in izobraževalno sega športna vzgoja. Le tako bi bilo mogoče strokovno upravičiti zmanjševanje obsega športne vzgoje in redakcijske popravke učnih načrtov. V prispevku bomo analizirali, ali so kurikularne spremembe resnično izražale spremenjene družbene okoliščine in potrebe.

## Ugotovitve raziskav

Za namen našega dela smo pripravili pregled izsledkov relevantnih domačih in tujih študij. Večina ugotovitev temelji na izsledkih lastnih raziskav:

- Transverzalne presečne desetletne raziskave telesnega in gibalnega razvoja otrok med 7. in 19. letom (1970-1983-1993-2003),
  - avtorji: Šturm in Strel 1985, 2002; Strel et al. 2004, 2005,
  - vzorec: od 3200 do 3600 deklet in fantov, starih od 7 do 19 let, to sta 2 % populacije,
  - predmet raziskovanja: telesne značilnosti, gibalne sposobnosti, nekateri zdravstveni kazalniki (ukriviljenost hrbtenice, ploskost stopal), gibalno znanje, teoretično športno znanje, kazalniki življenjskega stila (prostočasne dejavnosti, predvsem ukvarjanje s športom, način preživljanja počitnic, odnos do športa, motivi za šport, vrednote), nekatere osebne značilnosti (agresivnost, inteligentnost, ustvarjalnost), odnos staršev do športne vzgoje in športa;

Longitudinalnega spremljanja telesnega in gibalnega razvoja otrok - podatkovna zbirka Športnovzgojni karton (od leta 1990 so otroci merjeni vsako leto),

- avtorji: Strel et al. 2001, 2003, 2004, 2006, 2007,
- vzorec: okrog 94 % (osnovna šola) in 70 % (srednja šola) šolske populacije, stare od 7 do 19 let, kar je več kot 220.000 učencev in dijakov na leto,
- predmet raziskovanja: 3 telesne mere in 8 mer gibalnih sposobnosti;

občasnih presečnih raziskav:

- Športne aktivnosti slovenskih otrok in mladine med poletnimi počitnicami (Jurak et al. 2003; Strel et al. 2004),
- Opravičevanje od pouka športne vzgoje (Jurak et al. 2005 a, b),
- Športno nadarjeni otroci in mladina v slovenskem šolskem sistemu (Jurak et al. 2005 c),
- Življenjski slogi srednješolcev (Jurak 2006).

Zbrani podatki so bili obdelani s primernimi statističnimi metodami glede na izbrane cilje in uporabljene vrste spremenljivk. Manjkajoče podatke pri pridobivanju celotne slike smo skušali dopolniti z izsledki drugih raziskovalcev.

## **Spremembe v življenjskih slogih slovenskih otrok in mladine**

Življenjski slog z vidika posameznika lahko razumemo kot množico praks, dejavnosti, kulturnih orientacij in želja, ki se izražajo v navadah oblačenja, hranjenja, delovanja in priljubljenih okoljih za srečevanje z drugimi (Ule et al. 2000). Življenjske sloge otrok in mladine v današnjem razvitem svetu zaznamujejo predvsem privatizacija javnega življenja, individualizacija in globalizacija (Livingstone, d'Haenens in Hasebrink 2001). Z vidika privatizacije javnega življenja imajo v oblikovanju življenjskega sloga otrok posebno pomembno vlogo starši, saj pomeni privatizacija javnega življenja predvsem razraščanje zaščitniških praks staršev, ki otrokom omejujejo dostop do javnih prostorov (npr. do igre na dvoriščih v mestih, do samostojnega sprehajanja po bližnji in nekoliko oddaljeni okolici doma). Tako je življenjski prostor otrok postal zelo omejen in nadzorovan, saj je velik del njihove mobilnosti postal odvisen od staršev in njihovega časa. Kljub temu pa otroci kljub vse večji odvisnosti od staršev v resnici živijo skupaj, a ločeno od njih. To je značilno za procese individualizacije, ko starši otrokom v veliki meri tudi postavljajo cilje in jih tako spodbujajo, da živijo precej načrtno in sistematično in sami sebe razumevajo kot projekt. Ob koncu 20. stoletja se je uveljavila praksa, po kateri se morajo otroci nekako usmeriti na pričakovano življenjsko pot, predvsem tako, kot jo pričakujejo starši. Tretji proces, ki odločilno zaznamuje življenjski slog današnjih otrok, je globalizacija, ki jo napaja predvsem porabniška logika. Porabniške oblike vrstniške kulture, zaznamovane z medijsko kulturo, nezadržno vdirajo v domove, saj postajajo otroci vse odločilnejši dejavnik porabništva v vsakem gospodinjstvu - ob tem da so projekt sami sebi pa so projekt tudi svojim staršem, v katerega vlagajo ti vse svoje upe, želje in denar. Vedno bolj se kažejo nasprotni učinki množičnih občil, saj postaja družba njihova zrcalna podoba, namesto da bi bila množična občila ogledalo družbe. Mladi večinoma obvladajo medijski prostor in prostor novih tehnologij, ki danes zavzemata pomemben del prostega časa (preglednica 1) precej bolje od svojih staršev, zato sprejemajo tudi več sporočil, ki oblikujejo njihov okus. Mediji tako narekujejo navade in življenjski slog mladih, postavljajo vrednotne sisteme in določajo kolikšna pozornost se usmerja na posamezne družbene probleme. Skladno s tem se oblikujejo tudi porabniški vzorci. V Sloveniji opažamo, da narašča poraba storitev prostočasne industrije, z vidika zdravlja otrok pa je pomembno spoznanje, da se delež porabe za šport zmanjšal (Bednarik in Jurak 2009). Sklepamo, da se je konkurenca v prostočasnih dejavnostih mladih povečala, šport pa je izgubil svoj nekdanji tržni delež.

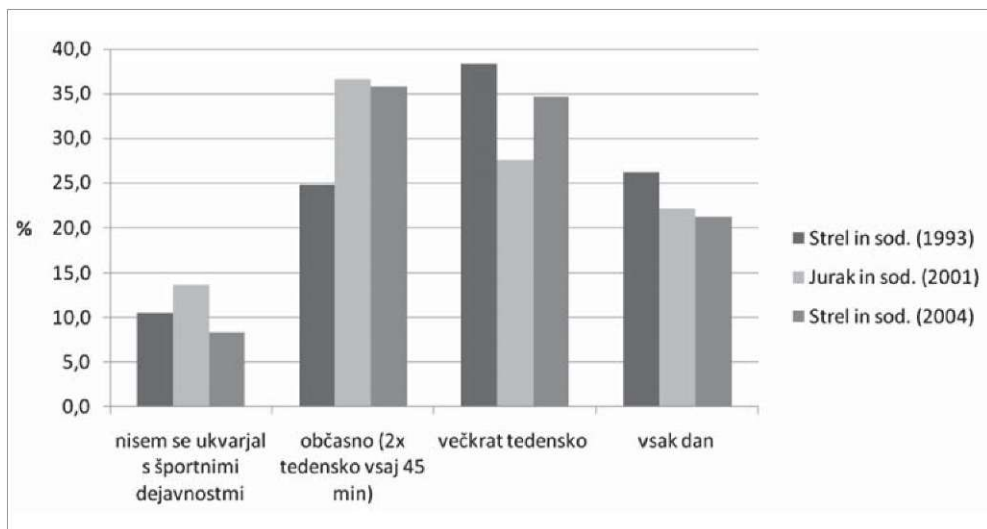
Medij	Dostop (v %)		Dnevna uporaba (min.)		
	doma	v svoji sobi	skupaj	fantje	dekleta
Gledanje televizije	98	28	153	145	162
Igranje video ali računalniških igric	80	40	92	126	54
Pogovarjanje po mobilnem telefonu ali pošiljanje SMS	82	82	62	47	79
Gledanje videokaset ali DVD			59	62	55
Uporaba interneta	47	20	42	44	41
Druge dejavnosti na računalniku	81*	40*	36	38	35

Preglednica 1: Dostop in uporaba sodobnih medijev v primerjavi s televizijo pri otrocih, starih od 11 do 14 let

Viri: Erjavec 1999, Nadoh 2001, Strel et al. 2004

\* Dostop do računalnika

Dosedanje raziskave življenjskih slogov po večini potrjujejo tezo, da pomembni drugi vplivajo na športno dejavno vedenje adolescentov (Mirowsky in Ross 1998; Brettschneider in Naul 2004). V obdobju adolescence imajo sovrstniki posebno vlogo, saj je ukvarjanje s športom v družbi zabavnejše, mladim daje tudi pomembne socialne kompetence in spodbuja vzpostavljanje socialnih povezav (Anderssen in Wold 1992). Prav v tej starostni skupini zaznavamo v preteklih dvajsetih letih največje spremembe v življenjskih slogih v povezavah s športno dejavnostjo (Kovač et al. 2007).



Slika 1: Pogostost ukvarjanja s športom srednješolcev

Viri: Strel et al. 1993, 2004, Jurak et al. 2003

Z vidika zdravstvenih učinkov, opisanih v nadaljevanju, je zlasti zaskrbljivo upad udeleževanja v športu pri srednješolcih (prikaz 1: Strel et al. 1993, 2004; Jurak et al. 2003). Iz prikaza je vidno, da se sočasno povečuje delež mladostnikov, ki se s športom v prostem času ne ukvarja, in delež mladostnikov, ki se ukvarja s športom večkrat na teden. Naše ugotovitve kažejo, da med slovenskimi dijaki obstajata dva nasprotujoča si življenjska sloga, ki ju močno zaznamuje športna (ne)dejavnost (Jurak 2006). Na splošno lahko ugotovimo, da današnje življenjske sloge otrok in mladine zaznamuje naslednje značilnosti.

## **Sedeči način življenja**

Zaradi ponudbe medijev in informatike, ki zagotavljajo lahkotno ter takojšnje zadovoljitev, izbirajo mladi dejavnosti, pri katerih po večini sedijo (Jurak et al. 2003; Strel et al. 2005). Takšna gibanja opazajo tudi drugod v razvitem svetu; zanje se je uveljavil izraz sedetarnost ali sedeči način življenja (Corbin 2002; Brettschneider in Naul 2004, 2007 a; Rychtecky 2007).

V povprečju so slovenski otroci med tednom skupaj z rednim poukom športno dejavni le pet ur; vse manj je tudi spontanega gibanja (igranje zunaj, prihod in odhod v šolo peš ali s kolesom); opazno pa je zlasti premalo aktivno preživljanje prostega časa med počitnicami (Jurak et al. 2003, Strel et al. 2005).

Primerjava po spolu kaže, da so dekleta manj gibalno dejavna; enak trend je tudi v tujini (Sallis 1993; Armstrong 1998, 2004; Jurak et al. 2003; Riddoch et al. 2004). Opazamo pa, da se tudi med mladimi razlike med spoloma manjšajo; vse več deklet se ukvarja s športom, prav tako so si čedalje bolj podobni motivi, zaradi katerih se mladi odločajo za šport (Rychtecky 2007; Strel et al. 2007). Tudi med starejšimi se ženske pospešeno približujejo moškim tako v količini ukvarjanja s športom kot v kakovosti športne vadbe (Kovač, Doupona Topič in Bučar Pajek 2005; Strel, Starc in Sila 2007).

## **Pojav »kokon« in življenjski slog »kava in cigareta«**

V obdobju adolescence, ko je mladina na razpotju iskanja poklicne poti in oblikovanja lastne identitete, se spreminja motivacija mladih. Različni raziskovalci poročajo, da med mladimi upada zanimanje za športne dejavnosti. Pri obeh spolih se obseg pristočasne gibalne dejavnosti s starostjo postopno zmanjšuje, in sicer za 3 % pri fantih in 7 % pri dekletih (Currie et al. 2004; Jurak et al. 2003; Riddoch et al. 2004; Jurak 2006).

Mladi preživljajo prosti čas vse bolj pasivno (Corbin 2002; Jurak et al. 2003; Riddoch et al. 2004; Strel et al. 2005; Zupančič 2004; Jurak 2006; Jeriček 2007). Vse več mladih se zapira v virtualni svet, kjer komunicira z zaslonom računalnika, za kar se uveljavlja izraz cocooning - zapiranje v kokon, kar jim onemogoča oblikovanje različnih socialnih kompetenc. Načini preživljanja prostega časa ob koncu tedna navadno vsebujejo tvegane oblike vedenja, kot so kajenje, uživanje alkohola ter drog (Jurak 2006).

## **Spreminja se pojmovanje telesa, predvsem pri ženskah je v ospredju Videz - lepo telo ima simbolično sporočilo**

V sodobni družbi prevladuje nov tip osebnosti, ki daje velik poudarek videzu, razkazovanju in upravljanju vtisov in ga Turner (1996) poimenuje reprezentacijsko sebstvo (angl. representational self), Featherstone (1991) pa nastopajoče sebstvo (angl. performing self). Njegova vrednost in pomen temeljita na obliki in videzu telesa (Turner 1996). V družbi izrazito pozitivnega vrednotenja vitkosti in izrazito negativnega videnja telesnega maščevja so vitke ženske cenjene, vse druge, ki strogih lepotnih norm ne dosejajo, pa postajajo izločene (Cesar 2007, str. 8). Posameznice ponotranjijo pomene, ki jih družba pripisuje njihovim telesom, to pa vpliva na njihov občutek sebstva in lastne vrednosti. Telesa nimajo več le estetske funkcije, ampak so prevedena v simboliko telesnih podob, ki kažejo na »kvaliteto« posameznika. S svojo zunanostjo tako posameznice sporočajo informacije o svojem značaju, lastnostih in vrlinah; tako se vitkim ženskam poleg lepote in zdravja pripisuje tudi priljubljenost, družbena sprejemljivost, discipliniranost, sreča in uspeh (Cesar 2007, str. 8).

## **Izključenost nekaterih skupin iz športa**

Določene skupine mladih so vse bolj izključene iz športa; med njimi prevladujejo mladi, ki ne obiskujejo srednje šole ali obiskujejo poklicne srednješolske programe, mladi iz nižjih socialnih plasti, priseljenci iz drugačnih kulturnih okolij, otroci s posebnimi potrebami, predebeli (Brettschneider in Naul 2004; Hardman 2005; Kovač 2006; Kovač, Leskošek in Strel 2007). Zanje je navadno športna vzgoja v šolah edina športna dejavnost, ki so je deležni (Jurak et al. 2003; Kovač, 2006).

## **Trendi v življenju in športu, ki vplivajo tudi na šport otrok in mladine**

V postmoderni družbi naj bi bili v ospredju športne dejavnosti posameznikovo samouresničevanje, poudarjena individualizacija, prijaznost pristopov, zabava, doživljajskost (Hardman 2005), to pa je zelo v nasprotju naporom, ki ga zahteva športna dejavnost, če želimo, da je tako učinkovita, da pomeni kompenzacijo negativnim vplivom današnjih življenjskih okoliščin. Hkrati ponuja isto paradigmo lahkotnosti in zabave vsa druga tehnologija, ki je na voljo mladim, tako da se zdi, da je premik otrok od igralnih avtomatov (play-station) na otroška igrišča (play-grounds) včasih le velika iluzija (Balkenende 2005).

Med starejšimi se povečuje delež tistih, ki se ukvarjajo s športom neorganizirano (Kovač et al. 2005), to pa posledično odvrča tudi mlade od vključevanja v organizirane oblike vadbe, ki jih ponujajo šole in društva, saj jih utesnjujejo, pomenijo jim »tradicionalizem« in »ideološkost«.

Tudi na področju športne vzgoje v šolah se pojavljajo trendi, da naj bo v športni vzgoji več avtonomije, to pa navadno vodi k (nenačrtni) izbirnosti. V programih se povečuje delež športnih iger, kjer so številni mladi le pasivni statisti. Ponavljajo se zahteve, da naj se iz učnega načrta izločijo vzdržljivostne in koordinacijsko zahtevnejše vsebine, merjenja v okviru spremljave telesnega in gibalnega razvoja otrok ipd., ki »obremenjujejo« otroke. Športni pedagogi so pod čedalje večjim pritiskom, saj ob poškodbah učencev prihaja do dolgotrajnih sodnih postopkov, zato se izogibajo vsebin, pri katerih je dejavnik tveganja večji (gimnastika, skoki pri atletiki, dejavnosti v naravi), s tem pa prikrajšajo učence za pomembne učinke, ki jih dajejo te dejavnosti (Hardman 2005). Posebno težavo pomeni tudi nujni dotik med učiteljem in učenci v fazi pomoči pri poučevanju in utrjevanju znanja.

V prostočasni ponudbi športne pedagoge v društvih zamenjujejo animatorji, ki obvladajo zabavo, in ne športa (Hardman 2005). Veliko privlačnejše programe kot društva pa ponujajo zasebniki, le da ti programi precejšnjemu deležu mladih cenovno niso dostopni.

## Posledice spremenjenih življenjskih slogov

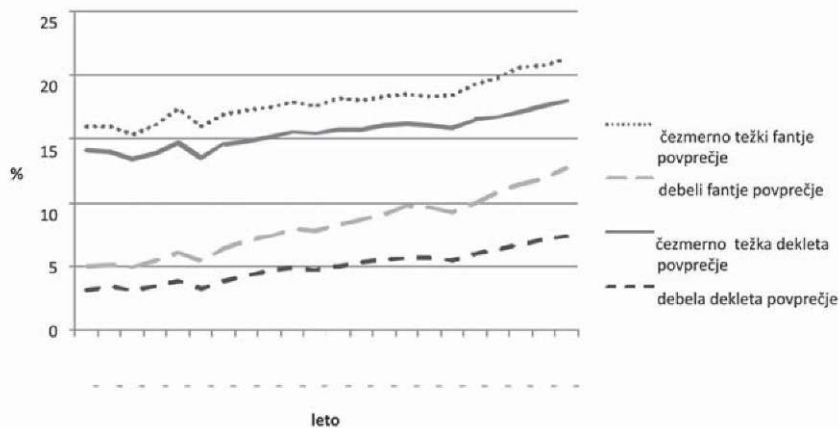
Nezdrave razvade imajo poleg dolgoročnih posledic (kardiovaskularne bolezni, rakava obolenja, diabetes tipa 2, astmatična obolenja, osteoporoza) tudi kratkoročne učinke na organizem, ki se kažejo v slabem počutju, želodčnih težavah in bolečinah v različnih delih telesa (Jurak 2006). Hkrati pa kažejo na stroške posameznika (SURs)<sup>1</sup> in obremenitev zdravstvene blagajne, ki nastaja zaradi nezdravih razvad. Študije iz razvitih držav kažejo, da se stroški zdravstvene blagajne zaradi telesne nedejavnosti gibljejo okoli 2,5 % stroškov vseh zdravstvenih storitev, pri stroških zdravstvenih storitev za odpravljanje posledic kardiovaskularnih bolezni pa ta vzrok predstavlja okoli tretjino teh stroškov (Colditz 1999; Katzmarzyk in Janssen 2004). Izračuni, ki upoštevajo tudi poškodbe pri športu, pa kažejo na neposredne stroške zdravljenja zaradi telesne nedejavnosti od 104 USD do 1305 USD na prebivalca (Andrews et al. 2004, po Oldridge 2006).

Glede na domače in tuje raziskovalne izsledke lahko pričakujemo še večje povečanje zdravstvenih izdatkov v prihodnje, saj opažamo drastične posledice sprememb v življenjskih slogih mladih v zadnjem desetletju.

Ena najopaznejših negativnih posledic se kaže kot epidemija čezmerne telesne teže in debelosti (prikaz 2). Pri najmlajših je opazno izrazito povečanje telesne teže in podkožnega maščevja, saj se delež čezmerno težkih in debelih otrok povečuje predvsem od 8. do 13. leta starosti (Artnik 2001; Avbelj et al.

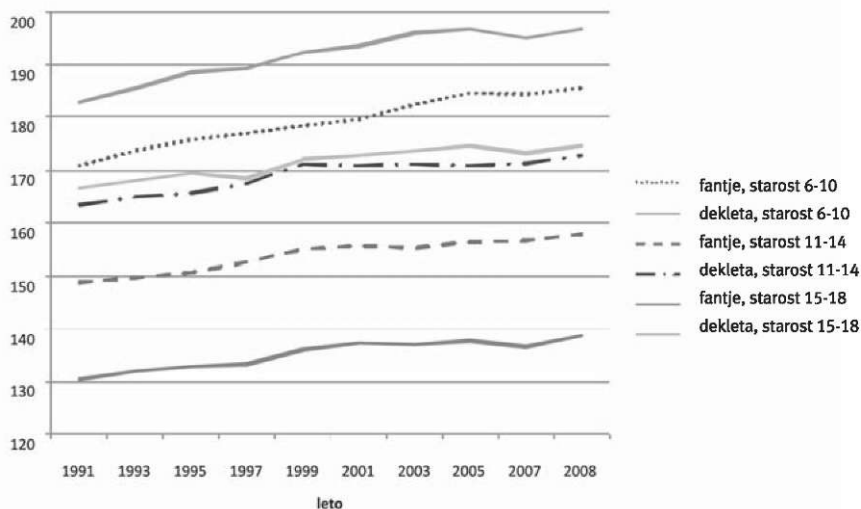
<sup>1</sup> Po podatkih statističnega urada RS (SURs, 2006) je povprečno slovensko gospodinjstvo v letu 2004 zapravilo za alkoholne pijače, tobak in narkotike 352 evrov, za zdravstvene storitve in izdelke 259 evrov, za športne storitve pa 110 evrov.





Slika 2: Gibanje deleža čezmerno težkih in debelih otrok v Sloveniji v starostnem obdobju 6 do 18 let po standardih WHO

2005; Bučar Pajek, Strel in Kovač 2004; Planinšec 2006; Stergar, Scagnetti in Pucelj 2005; Strel 2007; Strel et al. 2005, 2006, 2007). Enak trend je opazen tudi v državah razvitega sveta (Strauss in Pollack 2001; Wedderkopp et al. 2004; Currie et al. 2004; Lobstein, Baur in Uauy 2004). Pri devetnajstletnikih lahko uvrstimo v skupino debelih 2,2 % fantov in 1,8 % deklet (Strel et al. 2007). Po drugi strani pa se zaradi motenj hranjenja povečuje tudi število prelahkih deklet (Cesar 2006; Strel et al. 2006); njihov delež se giblje med 5 in 10 %. Enake podatke zasledimo v tujih študijah (glej Eating Disorders Awareness and Prevention, v Himberg, Hutchinson in Roussell 2003, str. 88).



Slika 3: Upad gibalne zmogljivosti (tek na 600 m) otrok v Sloveniji v starostnem obdobju 6 do 18 let

Čezmerna telesna teža in debelost sta eden od najpomembnejših dejavnikov tveganja za nastanek številnih bolezni sodobnega sveta, kot so obolenja srca in ožilja, osteoporoza, diabetes tipa 2 (Pi-Sunyer 1993); imata tudi socialne in psihološke posledice, kot so stigmatizacija, depresivnost in družbena izločenost (Lobstein et al. 2004).

Druga zelo opazna negativna posledica je sprememba v gibalnih potencialih mladih, predvsem tistih, ki so povezani z dalj časa trajajočim delom (prikaz 3). Hitrejše dozorevanje povzroča predvsem v puberteti in adolescenci spremembe nekaterih gibalnih potencialov (Kovač 1999; Kondrič 2000; Strel et al. 2003; Strel et al. 2007). Spreminjajo se predvsem funkcionalni kazalniki aerobne vzdržljivosti (Strel et al. 2001, 2003; Deforche et al. 2003; Tomkinson, Leger, Olds in Casonla 2003; Strel in Kovač 2007). Manjša gibalna učinkovitost je tudi eden od razlogov, zakaj se mladi manj ukvarjajo s športom (Strel et al. 1993, 2004; Jurak et al. 2002 b) in se pogosto opravičujejo pri vadbi pri pouku športne vzgoje (Jurak et al. 2005 a).

Pomembna ugotovitev je tudi ta, da so osnovnošolci športno dejavnejši kot pred desetimi leti (Jurak et al. 2002 a; Strel et al. 2004), vendar pa so gibalno manj zmogljivi (Strel et al. 2007). Sklepamo lahko, da športni dejavnosti v tem obdobju ni uspelo nevtralizirati negativnih učinkov spremenjenih življenjskih slogov otrok.

## Sklep

Iz predstavljenih izsledkov je vidno, da dosedanje kurikularne spremembe ne izražajo družbenih okoliščin zadnjih let in iz tega izhajajočih potreb, zato je treba skladno z izhodišči posodabljanj kurikula pripraviti ustrezne kurikularne spremembe.

Številne raziskave dokazujejo, da je primerno intenzivna telesna dejavnost, ki jo najbolj izraža športna dejavnost, univerzalni korektivni dejavnik za preprečevanje metaboličnega sindroma kot enega pomembnih vzrokov umrljivosti v razvitem svetu (Sallis, Prochaska in Taylor 2000; MacKelvie, Khan, McKay in Sanborn 2002). Zgodnja telesna dejavnost pa je eden od najpomembnejših dejavnikov za dejavno življenje tudi v odraslosti (Thompson, Humbert in Mirwald 2003). Življenjski slog se namreč oblikuje večinoma v obdobju odraščanja (Pacolet et al. 2000). Ker je športna vzgoja edini strokovno vodeni sistematični vadbeni proces, v katerega so zajeti vsi otroci, je njena vloga v izobraževalnem sistemu izjemna. Ob ustrezni zasnovi in izpeljavi je lahko namreč to predmet, ki lahko s povezovanjem z drugimi šolskimi predmeti in zunajšolsko dejavnostjo (starši, športna društva, zdravniki) največ pripomore k nevtralizaciji negativnih učinkov današnjih življenjskih slogov otrok in mladine (Poročilo o poteku simpozija Šport mladih 2008). Za ustrezno zasnovo bo treba najprej narediti evalvacijsko študijo pouka športne vzgoje, nato pa v kurikularne posodobitve implementirati elemente, ki bodo skladni s priporočili Evropske unije in navedenimi družbenimi potrebami (glej Strel et al. 2004; Kovač et al. 2007; Kovač

2007). S tega vidika bodo morale kurikularne spremembe poudariti gibalno kompetentnost učencev.

Na gibalno kompetentnost mladih vplivajo različni dejavniki, predvsem biološki (telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti mladih), kognitivni (količina in stopnja športnega znanja), emocionalni (motivi, vrednote) in socialni (načini vključevanja v šport, vrsta in pogostost športne dejavnosti, dostopnost programov in objektov), med njimi pa potekajo številne interakcije (Sallis et al. 1992; Brettschneider in Naul 2007 a).

Na prvi stopnji so posameznik, njegove telesne značilnosti in gibalne sposobnosti, različne psihosocialne značilnosti, vedenjski vzorci in nagnjenja, ki se spreminjajo z rastjo in razvojem. Na drugi ravni so ljudje, ki ga obkrožajo (starši, učitelji, vaditelji, vrstniki, prijatelji, sošolci). Na tretji ravni so institucije, kjer preživlja svoj čas (šola, društva, formalne in neformalne skupine). Na četrti ravni je kulturno in sociopolitično okolje (dostopnost športnih površin, šolski in zdravstveni sistem, prevozni sistem, kultura prehranjevanja). Ta raven neposredno in posredno vpliva na vse druge ravni ter pomembno odloča o oblikovanju življenjskih slogov mladih.

Iz povedanega je razvidno, da je gibalna kompetentnost širok pojem, ki opredeljuje ustrezno gibalno učinkovitost, ki jo je mogoče doseči s kakovostno strukturirano in redno športno vadbo. Takšna vadba nima le pozitivnih učinkov na telesno težo, temveč ob ustreznih gibalnih in kognitivnih znanjih tudi v zmožnostih za privzemanje zdravega življenjskega sloga.

## Literatura

- Anderssen, N., Wold, B. (1992). Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents. *Res Q Exerc Sport*, 63, št. 4, str. 341-348.
- Armstrong, N. (1998). Young people's physical activity patterns as assessed by heart rate monitoring. *Journal of Sports Science*, 16, str. 9-16.
- Avbelj, M., Saje Hribar, N., Seher Zupančič, M., Bracar, P., Kotnik, P., Iršič, A., Bratanič, N., Kržišnik, C. in Battelino, T. (2005). Overweight and obesity prevalence among 5 year old children and 15 to 16 year old adolescents in Slovenia. *Zdravstveni vestnik*, 74, str. 753-759.
- Balkenende, J. P. (2005). Opening Address: »Values, Norms and Society«. ISCA General Assembly, 13-15 April, Papendal, The Netherlands.
- Bednarik, J., Jurak, G. (2009). Analysis of the sports services market in Slovenia. *Kinesiology*. V tisku.
- Beunen, G. et al. (1992). Age-specific correlation analysis of longitudinal physical fitness levels in men. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 64, št. 6, str. 538-545.
- Brettschneider, W.B., Naul, R. (2004). Study on young people's lifestyle and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. Final report. Paderborn: University of Paderborn and, Council of Europe Directorate-General for Education and Culture, Unit Sport.

- Brettschneider, W. D., Naul, R. (2007 a). Obesity in Europe: young people's physical activity and sedentary lifestyles. *Sport sciences international*, št. 4. Frankfurt am Main: Peter Lang.
- Bučar Pajek, M., Strel, J. in Kovač, M. (2004). Spremembe indeksa telesne mase in porast debelosti učenk, starih 7-10 let. V: Program in zbornik povzetkov: Človek med avtonomijo in okoljem. Ljubljana: Društvo antropologov Slovenije.
- Cesar, P. (2007). Vloga športne dejavnosti pri oblikovanju telesne samopodobe mladostnic. Magistrska naloga. Ljubljana. Fakulteta za družbene vede.
- Colditz, G. (1999). Economic costs of obesity and inactivity. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 31, št. 11, priloga, str. 663-667.
- Corbin, C. (2002). Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of Teaching Physical Education*, 21, str. 128-144.
- Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O. idr. (2004). Young People's Health in Context, Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey. (Health Policy for Children and Adolescents, No. 4). Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.
- Deforche, B., Lefevre, J., De Bourdeaudhuij, I., Hills, A.P., Duquet, W., Bouckaert, J. (2003). Physical fitness and physical activity in obese and non-obese Flemish youth. *Obesity Research*, 11, str. 434-441.
- Erjavec, K. (1999). Raziskava: Mladi in mediji. V: K. Erjavec in Z. Volčič (ur.), Odraščanje z mediji. Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije.
- Featherstone, M. (1991). The body in consumer culture. V: M. Featherstone, M., Hepworth in B.S. Turner (ur.), *The body - social process and cultural theory* (str. 36-102). London: SAGE Publications.
- Hardman, K. (2005). Trends in Physical education and society: challenges for the Physical education profession. V: D. Milanovic in F. Prot (ur.) 4<sup>th</sup> International Scientific Conference on Kinesiology, Proceedings Book (str. 9-17). Zagreb: Faculty of Kinesiology.
- Himberg, C., Hutchinson, G.E., Roussell, J. M. (2003). *Teaching Secondary Physical Education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jurak, G. (2006). Sports vs. the »cigarettes & coffee« lifestyle of Slovenian high school students. *Anthropological Notebooks* 12, št. 2, str. 79-95.
- Jurak, G., Kovač, M. in Strel, J. (2002 a). How Slovene primary school pupils spend their summer holidays. *Kinesiologia Slovenica*, 8, št. 2, str. 35-43.
- Jurak, G., Kovač, M. in Strel, J. (2002 b). Spending of summer holidays of Slovenian secondary school children. *Acta Universitatis Carolinae, Kinanthropologica*, 38, št. 1, str. 51-66.
- Jurak, G., Kovač, M., Strel, J. in Starc, G. (2005 a). Analiza opravičevanja pri športni vzgoji. *Šport*, 53, št. 3, priloga Didaktika športa, str. 13-20.
- Jurak, G., Kovač, M., Strel, J. in Starc, G. (2005 b). Kako zmanjšati opravičevanje pri športni vzgoji. *Šport*, 53, št. 3, priloga Didaktika športa, str. 21-27.
- Jurak, G., Kovač, M., Strel, J., Majerič, M., Starc, G., Filipčič, T. idr. (2003). Sports activities of Slovenian children and young people during their summer holidays. Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport.

- Jurak, G., Kovač, M., Strel, J., Starc, G., Žagar, D., Cecic Erpič, S., Paulič, O., Bednarik, J., Bučar Pajek, M., Lorenci, B. (2005 c). Športno nadarjeni otroci in mladina v slovenskem šolskem sistemu. Koper: Annales, Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper.
- Katzmarzyk, P., Janssen, I. (2004). The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada: an update. *Canadian Journal of Applied Physiology* 29, str. 90-115.
- Kondrič, M. (2000). Promjene odnosa između nekih antropometrijskih osobina i motoričkih sposobnosti učenika od 7. do 18. godine. Doktorska disertacija, Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Fakultet za fizičku kulturu.
- Kovač, M. (1999). Analiza povezav med nekaterimi gibalnimi sposobnostmi in fluidno inteligentnostjo učenik, starih 10 do 18 let. Doktorska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kovač, M. (2006). When social becomes biological: the effect of different physical education curricula on motor and physical development of high-school girls. *Anthropological Notebooks*, 12, št. 2, str. 97-112.
- Kovač, M. (2007). Recenzija sprememb učnih načrtov za športno vzgojo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kovač, M., Doupona Topič, M., Bučar Pajek, M. (2005). Primerjava športno-rekreativne dejavnosti posameznih javnosti. V: M. Kovač in G. Starc (ur.), *Šport in nacionalna identifikacija Slovencev* (str. 121-161). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Strel, J., Bučar Pajek, M., Bizjak, K. et al. (2007). Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Kovač, M., Leskošek, B., Strel, J. (2007). The influence of different secondary-school programmes on the physical characteristics and motor abilities of Slovenian youth. V: G. Starc. (ur.), *Life in the time of conflicts: book of abstracts*, str. 33. Ljubljana: Slovene Anthropological Society.
- Livingstone, S., d'Haenens, L., Hasebrink, U. (2001). *Children and Their Changing Media Environment: A European Comparative Study*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates
- Lobstein, T., Baur, L., Uauy, R. (2004). Obesity in Children and Young People: A Crisis in Public Health, *Obesity Reviews*, 5, priloga 1, str. 1-104.
- MacKelvie, K., Khan, K., McKay, H., Sanborn, C. (2002). Is there a critical period for bone response to weight-bearing exercise in children and adolescents? a systematic review. *Br J Sport Med.*, 36, št. 4, str. 250-257.
- Nadoh, J. (2001). Uporaba novih medijev pri slovenskih mladih. Diplomaska naloga, Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Oldridge, N. (2006). Costs of physical inactivity. V: *Abstract book of 11<sup>th</sup> World sport for all congress. Physical Activity: Benefits and Challenges*, str. 9. Havana: Cuban Olympic Committee.
- Pacolet, J., Bouten, R., Lanoye, H., Versieck, K. (2000). Social protection for dependency in old age in the 15 EU member states and Norway. Leuven: HIVA.
- Pi-Sunyer, F. X. (1993). Medical hazards of obesity. *Annals of Internal Medicine*, 119, str. 655-660.

- Planinšec, J. (2006 a). Indeks telesne mase učencev v prvem in drugem triletju. V: M. Kovač in A. Rot (ur.), 19. strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije - Zbornik referatov (str. 157-160). Murska Sobota, 9. do 11. november 2006. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Poročilo o poteku simpozija Šport mladih (2008). <http://www.youthsport2008.si/dogodki.html> (15. 12. 2008).
- Riddoch, C. J., Andersen, L. B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebo, L., Sardinha, L. B. idr. (2004). Physical activity levels and patterns of 9- and 15-yr-old European children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36, str. 86-92.
- Rychtecky, A. (2007). Active Lifestyles of Young People - Benefits and Outcomes. Chapter 11. V: W. D. Brettschneider in R. Naul (ur.), *Obesity in Europe: young people's physical activity and sedentary lifestyles* (str. 199-218). Sport sciences international, št. 4. Frankfurt am Main: Peter Lang.
- Sallis, J. (1993). Epidemiology of physical activity and fitness in children and adolescents. *Critical Review of Food Science and Nutrition*, 33, št. 4/5, str. 403-408.
- Sallis, J., Prochaska, J., Taylor, W. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32, št. 5, str. 963-975.
- Sallis, J., Simons-Morton, B., Stone, E., Corbin, C., Epstein, L., Faucette, R. idr. (1992). Determinants of physical activity and interventions in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24, št. 6, str. 248-257.
- Stergar, E., Scagnetti N. in Pucelj, V. (2006). HBSC Slovenija - Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja v Republiki Sloveniji.
- Strauss, R., Pollack, H. (2001). Epidemic Increase in Childhood Overweight, 1986-1998. *Journal of the American Medical Association*, 286, str. 2845-2848.
- Strel, J., Kovač, M. (2007). Social change as a factor of biological development of Slovenian youth. V: G. Starc (ur.), *Life in the Time of Conflicts, Book of Abstracts* (str. 51). 5th Škerlj's Days - International Scientific Conference of the Slovene Anthropological Society. Ljubljana: Slovene Anthropological Society.
- Strel, J., Kovač, M., Jurak, G. (2007). Physical and motor development, sport activities and lifestyles of Slovenian children and youth - changes in the last few decades. Chapter 13. V: W. D. Brettschneider in R. Naul (ur.), *Obesity in Europe: young people's physical activity and sedentary lifestyles* (str. 243-264). Sport sciences international, št. 4. Frankfurt am Main: Peter Lang.
- Strel, J., Kovač, M., Jurak, G. (2004). Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. The case of Slovenia. Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport. <http://www.sp.uni-lj.si/didaktika/english.htm>. (30. 6. 2004).
- Strel, J., Kovač, M. in Rogelj, A. (2006). *Podatkovna zbirka Športnovzgojni karton - poročilo za šolsko leto 2005/2006 in nekatere primerjave s šolskim letom 2004/2005*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Strel, J., Kovač, M., Jurak, G., Bednarik, J., Leskošek, B. (2001). Comparison of physical development of school children between 1990 and 2000 on the basis of the data obtained from the sports educational chart. *Anthropological notebook*, 7, št. 1, str. 11-32.

- Strel, J., Kovač, M., Jurak, G., Bednarik, J., Leskošek, B., Starc, G., Majerič, M., Filipčič, T. (2003). Nekateri morfološki, motorični, funkcionalni in zdravstveni parametri otrok in mladine v Sloveniji v letih 1990-2000. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Strel, J., Novak, H., Pisanski, M., Mesarič, V. & Štihec, J. (1993). Psihosocialno in telesno stanje osnovnošolskih učencev z vidika obremenjenosti s šolskim delom. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Strel, J., Starc, G. in Kovač, M. (2007). Podatkovna zbirka Športnovzgojni karton - poročilo za šolsko leto 2006/2007 in nekatere primerjave s šolskim letom 2005/2006. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Šturm, J. in Strel, J. (1985). Primerjava nekaterih motoričnih in morfoloških parametrov v osnovnih šolah SR Slovenije v obdobju 1970/71-83. Zaključno poročilo. Ljubljana: FTK, Inštitut za kineziologijo.
- Šturm, J. in Strel, J. (2002). Gibalni in telesni razvoj osnovnošolcev Slovenije v obdobju 1970/71-1983. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Tomkinson, G. R., Leger, L. A., Olds, T. S. in Casonla, G. (2003). Secular trends in the performance of children and adolescents (1980 - 2000). *Sports Medicine*, 33, str. 285-300.
- Turner, B. S. (1996). *The body and society*. London: SAGE Publications.
- Ule, M. et al. (2000). *Social vulnerability of youth*. Ljubljana: Office of Republic of Slovenia for youth
- Wedderkopp, N., Froberg, K., Hansen, H. S., Andersen, L. B. (2004). Secular trends in physical fitness and obesity in Danish 9-year-old girls and boys: Odense School Child Study and Danish substudy of the European Youth Heart Study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 14, št. 3, str. 150-155.
- Žakelj, A. (ur.) (2007). *Smernice, načela in cilji posodabljanja učnih načrtov*. Ljubljana: Komisija za spremljanje in posodabljanje učnih načrtov in katalogov znanj za področje splošnega izobraževanja in splošno-izobraževalnih znanj v poklicnem izobraževanju. [http://www.zrss.si/pdf/\\_Smernice%20%207.5.%2007.pdf](http://www.zrss.si/pdf/_Smernice%20%207.5.%2007.pdf) (10. 1. 2009).

Gregor JURAK, Ph.D., Marjeta KOVAC, Ph.D. (University of Ljubljana, Slovenia)

## **DO CURRICULAR CHANGES KEEP PACE WITH CHILDREN'S LIFE STYLE CHANGES?**

**Abstract:** Several national and foreign research projects have facilitated the present analysis of the effects of the changes in social circumstances and needs on the curricular changes in physical education.

It has been found that young people in Slovenia currently spend their free time differently than a decade ago (Jurak et al. 2003, Strel et al. 2004). Changes in lifestyle have had negative effects on the health status of young people; this tendency is similar in other developed countries and is manifested in young people in significant increases of body fat (Strel et al. 2007, Rychtecky 2007), an increased proportion of overweight people in the population and a decrease of their motor potential, particularly in strength endurance (Beunen et al. 1992, Strel et al. 2003, 2005, Rychtecky 2007). A long-term comparison of the motor abilities of Slovenian pupils reveals an increased divide in their levels of motor efficiency, as both the proportion of motorically less efficient and extremely efficient pupils is increasing, whereas the proportion of pupils with average motor abilities is decreasing (Strel et al. 2006, 2007), which results in teaching difficulties. It is important to understand that in the last ten years the motor abilities of primary school pupils have decreased (Strel et al. 2005, 2007) despite increased sports participation (Jurak et al. 2002a, Strel et al. 2004). Of particular concern is the fact that curricular and extra-curricular sports participation is insufficient in neutralising the negative effects of lifestyle changes in children and youth.

The majority of curricular changes in physical education are in contradiction with the findings of the present research; therefore, it is suggested that a evaluation study of physical education lessons be immediately carried out. Furthermore, the prepared and proposed curricular changes should consider the practical execution of lessons as well as social needs. Particularly from the latter point of view, emphasis should be placed on the motor competency of pupils, i.e. on suitable motor efficiency as well as suitable body weight, basic motor skills and cognitive knowledge, related to sport and healthy lifestyle.

**Keywords:** physical education, motor competency, physical characteristics, health.