

GIBALNA/ŠPORTNA DEJAVNOST V FUNKCIJI ZDRAVJA IN KAKOVOSTI ŽIVLJENJA PREBIVALCEV SLOVENIJE

Herman Berčič

UDK/UDC: 379.83(497.4):614

DESKRIPTORJI: gibalna aktivnost; promocija zdravja; kakovost življenja; Slovenija

IZVLEČEK - Zaradi številnih pozitivnih in ugodnih učinkov danes vse bolj cenimo redno telesno dejavnost oz. gibalno/športno udejstvovanje prebivalstva, zlasti kot protiutež nesmiselno prehitvejočemu utripu življenja in mnogim stranpotem, ki jih izbirajo ljudje. Sistematično in zmerno telesno udejstvovanje krepi zdravje in pomaga ljudem ohraniti celovito biopsihosocialno ravnovesje. Telesno gibanje oz. športnorekreativno udejstvovanje vse bolj postaja tudi pomembna sestavina kakovosti življenja sodobnega človeka. Telesno udejstvovanje je hkrati sproščujoče, doživlajsko bogati in človeku pomaga ustvarjati notranjo harmonijo in harmonijo z njegovim ožji in širši zunanjim okoljem. Prve gibalne in mnoge druge izkušnje mora dobiti otrok v procesu zorenja v družini, jih razširiti in obogatiti v šoli ter z njimi oditi v življenje. Danes smo v določeni meri lahko zadovoljni s kakovostjo gibalno-športnega udejstvovanja prebivalcev Slovenije, ne pa tudi s številom ljudi, ki so redno telesno dejavni oz. se ukvarjajo z rekreativnim športom. Zato bo treba dvigniti ozaveščenost prebivalstva na tem področju na višjo raven.

1. Uvod

V sodobnem načinu življenja vse bolj poudarjamo pomen in vlogo rednega gibalnega/športnega udejstvovanja za zdravje ljudi in tudi to, koliko redno in sistematično športnorekreativno udejstvovanje lahko prispeva h kakovosti življenja prebivalcev Slovenije. Ljudem priporočamo zmerno telesno dejavnost in izbiro primerne gibalno-športne dejavnosti. Ob tovrstnem udejstvovanju naj se ne spogledujejo s tistimi, ki v okviru posameznih športov trenirajo za doseganje kar najboljših športnih dosežkov. V ospredju naj bo torej gibalna/športna dejavnost za zdravje in dobro počutje oz. rekreativni šport ali šport za vse kot strokovno opredeljujemo to področje človekovega udejstvovanja. Ta izsek udejstvovanja naj spremlja človeka vse od zgodnjega obdobja do pozne starosti. Gibalna/športna dejavnost (rekreativni vidik športa) oziroma njegov delež je v posameznih obdobjih človekovega življenja različen in skladen s posebnostmi in značilnostmi razvoja v otroštvu, adolescenci, mladeništvu, zrelosti, starosti in v pozni starosti. Dejstvo je, da se s športnorekreativnimi dejavnostmi lahko ukvarja vsak (od tod tudi pomenska različica "šport za vse") ne glede na starost, spol, poklic, socialni status, psihofizične sposobnosti in druge dejavnike. Pri tem je posebej pomembna tista komponenta gibalne/športne dejavnosti oz. športne rekreacije, ki naj bi bogatila kulturo in kakovost človekovega življenja. Kultura športne rekreacije pa sicer zahte-

SPORTS ACTIVITIES AS A FUNCTION OF HEALTH AND QUALITY OF LIFE IN SLOVENE POPULATION

DESCRIPTORS: physical activities; health promotin; quality of life; Slovenia

ABSTRACT - Regular physical activity resp. participation in sports are more and more appreciated due to their numerous positive and favourable effects and especially as a counter-effect to the irrationally fast way of life and many devious paths people are choosing. Systematic and moderate physical activity strengthens the health and helps people maintain their integral biopsychosocial equilibrium. Physical activity resp. sports are also becoming an important component of the quality of life of the contemporary man. Physical activity is at the same time relaxing, full of positive experiences and helps the man create inner harmony and harmony with his closer and broader outer environment. Child must get his first experiences in physical activities and many others during the maturation process within the family, enrich them at school and than start his own life. We can be satisfied to a certain degree with the quality of physical activities of Slovene population, but not with the number of people that are physically active or participate in sports in a regular way. Therefore the awareness of the population in this domain should be raised on a higher level.

va ustrezno pripravo človeka in pridobitev gibalnih znanj in izkušenj v najbolj zgodnjem obdobju otroštva ter v obdobju šolanja, kar lahko dosežemo v družinskem okolju in s športno vzgojo v t. i. splošni športni šoli, ki se odvija v okviru športno-pedagoškega procesa. Pri ljudeh naj bi čimbolj spodbujali aktiven življenjski slog s številnimi gibalno-športnimi oziroma športnorekreativnimi dejavnostmi (pešačenje, kolesarjenje in druge telesne dejavnosti). Skladno s tem pa naj bi snovali in izgrajevali pripadajočo infrastrukturo (razpoložljive in varne peš poti, trimske steze, kolesarske steze in druge športne objekte).

2. Kakšen je in kakšen naj bi bil življenjski slog prebivalcev Slovenije

Način, kako danes ljudje in posamezniki živijo (tudi v Sloveniji), in poti, ki jih izbirajo v svojem življenju, kažejo na številna protislovja in neskladja. Ta neskladja se kažejo predvsem v odnosu do samih sebe, v odnosu do drugih in do življenjskega okolja, v katerem prebivajo.

Poudarimo naj, da današnji način življenja omogoča hitrejše in učinkovitejše povezovanje in komuniciranje, hkrati pa omejuje in ograjuje človeka ter ga veže v spono, tako da je vedno dlje od sožitja in povezanosti z naravo, vedno dlje od soljudi (čeprav jim je hkrati tako blizu) in tudi vedno dlje od udejstvo-

vanja v naravi in naravnega telesnega gibanja ter športnega udejstvovanja. To velja tudi za prebivalce Slovenije. Namesto tega današnji čas označuje nesmiselno prehitvejoči utrip življenja in mnoge stranpoti. Kot pravi Topler (1), nam ne pomaga veliko, če nenehno hitimo (ali celo galopiramo), če ne gremo v pravo smer. Večkrat se izgovarjamo na izkušnje posameznika (in tudi zgodovinske izkušnje naroda), a kaj nam pomagajo izkušnje, če tako za posameznika (in večkrat tudi za narod) pridejo čisto prepozno. Kako si lahko drugače razlagamo dejstvo, da skoraj polovica prebivalcev Slovenije živi nezdravo, da se jih skoraj toliko ne ukvarja z nobenim športom in da je telesno nedejavnih preveč ljudi. In dalje, kako si lahko razlagamo drugače dejstvo, da v Sloveniji redno pije 48% odraslih oseb in da je s pitjem alkoholnih pijač ogroženih 35% odraslih moških in 11% žensk (2). Poleg navedenega je zaradi alkohola posredno ogroženih veliko slovenskih družin. Zdravniki in drugi strokovnjaki opozarjajo na zdravstveno ogroženost slovenskega prebivalstva, pri tem pa so nekateri še posebej kritični. V zvezi z vizijo razvoja slovenskega naroda in posameznika Rugelj opozarja, da "alkoholizem, narkomanija, požreznost z debelostjo, zakajenost in zaležanost utegnejo usodno vplivati na obstoj našega naroda. Če k temu dodamo še vsesplošno odtujenost med ljudmi, s posledičnim pomanjkanjem vere v sočloveka, lahko vsaj zaslutimo progresivno poglobljanje temeljne tesnobe pri človeku, ki se odraža kot bivanjska praznosta, naveličanost in brezperspektivnost" (3).

To so pravzaprav temeljna vprašanja narodovega razvoja in tudi razvoja posameznika, ki bi se moral za hip ustaviti in se zazreti vase. Eno teh sprašuje po bistvu in smislu življenja sodobnega človeka, ki v nenehni tekmi s časom in razmahom potrošništva ter hlepenjem po materialnih dobrinah pozablja nase, na svoje duševno, telesno, čustveno, socialno in duhovno zdravje in ravnovesje. To pa je med drugim moč pridobiti in ohranjati tudi z gibalno/športno dejavnostjo oz. s športnorekreativnim udejstvovanjem.

Veliko avtorjev govori o zahtevah sodobnega časa in o vedno težjem prilagajanju posameznikov in skupin dnevnemu življenjskemu ritmu, kar velja tudi za prebivalstvo Slovenije. To prilagajanje pri mnogih spremljajo različne težave in konflikti, ki povzročajo številna negativna izkustva in travme.

Mnogo ljudi je v stanju večje ali manjše napetosti, tako telesne kot tudi čustvene in duševne (4). Tako stanje vodi v izgubo ravnovesja, kar je prav nasprotno od tega, k čemur človek teži. S tem pa seveda pada tudi kakovost življenja. Nekateri so verjeli, da se bo kakovost našega življenja dvigala z rastjo porabniških dobrin in materialne blaginje. Vendar se to ni zgodilo. Materialna blaginja in blagostanje sta lahko osnova za kakovost življenja (kamor spada tudi telesna aktivnost oz. športnorekreativno udejstvovanje), ne moreta pa biti kakovost sama po sebi. Kakovost bivanja sodobnega človeka je namreč marsikaj drugega kot tisto, kar ponujajo sodobni industrialci in načrtovalci prostega časa. Še vedno je namreč premajhno število tistih, ki za prostočasne dejavnosti ponujajo bogatejše vsebine, med katere spadajo tudi gibalno-športne dejavnosti.

Izhod iz takega neugodnega stanja so številne dejavnosti, tako tiste, ki bogatijo telo in duha, kot tudi tiste, ki izboljšujejo našo doživljajsko izkušnjo in komunikacijsko sposobnost. Različne športne površine in objekti, naravne danosti z vso raznolikostjo omogočajo ljudem, da del svojega dinamične

ga ravnovesja poiščejo tudi v rekreativnem športu. To pa je hkrati sestavina kakovosti življenja in prispevek k "razklenitvi" spon sodobnega sveta, v katere so vpeti današnji "homo faber", "homo economicus" in "homo computerus".

3. Zakaj naj bi se prebivalci Slovenije v vseh obdobjih življenja ukvarjali z gibalno-športnimi aktivnostmi?

Gotovo je to vprašanje, ki si ga v strokovnih krogih zastavljamo, vedno znova aktualno. Z vidika kakovosti življenja pa je pomembno tudi za življenje ljudi in za vse sloje prebivalstva Slovenije. Nekateri ljudje v rekreativnem športu namreč ne vidijo posebne vrednosti in ne najdejo posebnega smisla. Mnogi tudi niso motivirani za to in živijo povsem zunaj športnorekreativnih tokov. Zato poskušajmo odgovoriti na vprašanje, zakaj naj bi se ljudje v vseh obdobjih svojega življenja (tudi v Sloveniji), ukvarjali z gibalno-športnimi dejavnostmi oz. z rekreativnim športom.

Dejstvo je, da je gibanje, ki je v jedru vsake telesne oz. športnorekreativne dejavnosti, pomembna sopotnica človekovega življenja. Lahko bi rekli, da je gibanje sestavni del kakovosti življenja sodobnega človeka. Ta jasno izražena povezanost je bila doslej velikokrat teoretično in strokovno podprta. Gibanje oz. ukvarjanje z rekreativnim športom je namreč pomembno sredstvo, ki vpliva na celovito ravnovesje človeka in ustvarja harmonijo med njegovo večrazsežnostno naravo in vsakdanjimi naporji ter delovnimi obveznostmi. Pri gibanju oz. rekreativnem športu gre tudi za sproščujoče doživljajske izkušnje, ki jih ponuja in daje igrivost pri tovrstnem udejstvovanju.

Ko iščemo odgovore na vprašanje zakaj naj bi se ukvarjali z rekreativnim športom, najprej povežimo to dejavnost z zdravjem in odgovorimo na vprašanje, kako in zakaj si z gibalnimi/športnimi dejavnostmi krepimo zdravje? V zvezi s tem govorimo o rekreativnem športu kot o preventivnem dejavniku, ki naj pomaga preprečevati, da ne bi prišlo do bolezni in da bi čim dlje ostali zdravi. Dejstvo, da redno sistematično in pravilno ukvarjanje z rekreativnim športom krepi zdravje, je posledica ugodnih učinkov telesne vadbe in gibanja na organizem človeka. To se zrcali tako na njegovem dobrem telesnem kot tudi na dobrem psihičnem počutju, na človekovi duševnosti in na njegovem duhovnem ustroju.

Na osnovi številnih in kakovostno izvedenih raziskav (5) lahko ugotovimo, da si s pomočjo rekreativnega športa oz. ukvarjanja z njim krepimo imunski sistem. Ob tem pa je treba dodati, da to le, če gre za zmerno športnorekreativno dejavnost, torej za zmerno telesne napore. Poudarek je torej na zmerni rekreativni telesni vadbi, saj le taka ugodno vpliva na odpornost proti različnim boleznim. Nasprotno pa prevelike obremenitve in naprezanja, zlasti če trajajo dlje, privedejo do oslavitve imunskega oz. obrambnega sistema. Zato pri rekreativnem športnem udejstvovanju poudarjamo zmernost in optimalno oz. primerno obremenjevanje slehernega rekreativnega športnika.

Ohranjanje in razvijanje motoričnih sposobnosti je tudi eden izmed ciljev športnorekreativnega udejstvovanja sodob-

nega človeka. Tu je tudi del odgovora, zakaj naj bi se prebivalci Slovenije ukvarjali z rekreativnim športom. Predvsem naj bi si sleherni posameznik z rednim gibalno-športnim udejstvom krepil in ohranjal t. i. motorične oz. gibalne sposobnosti.

Kako pomembne so optimalno razvite in ohranjene motorične sposobnosti, se človek zave šele takrat, ko ne more več opravljati potrebnih vsakdanjih opravil oz. je njihovo izvajanje otežkočeno. Če pa rekreativni športnik opusti vsakodnevno izvajanje vaj za ohranjanje posameznih motoričnih sposobnosti (moči, koordinacije, gibljivosti, ravnotežja in drugih), se to negativno zrcali na celotnem psihosomatičnem statusu posameznika. Predvsem ni mogoče dovolj učinkovito, sproščeno in igrivo izvajanje posameznih športnorekreativnih dejavnosti, ki bi posameznika celotno izpolnjevale.

Če še naprej poskušamo odgovoriti na vprašanje, zakaj naj bi se ljudje ukvarjali z rekreativnim športom, potem ne moremo mimo gibalnega/športnega udejstvom kot dejavnika oblikovanja skladno razvitega in vzdrževanega telesa z optimalno telesno težo. Harmonično in skladno razvito telo je hkrati lepo in funkcionalno in v veliki meri prispeva k visoki samopodobi in samospoštovanju posameznika. To pa posledično vpliva tudi na večjo uspešnost v poklicnem in zasebnem življenju.

Prevelika telesna teža, ki je posledica prevelike oz. pretirane debelosti, ta pa neustreznega prehranjevanja s premalo gibanja, marsikomu greni življenje in pesti dobršni del prebivalstva Slovenije, saj je kar 40% prekomerno prehranjenih in 21% predebelih (6). V bistvu z rednim športnorekreativnim udejstvom skrbimo za lepo in skladno razvito telo ter lepo postavo, hkrati pa se s tem (med drugim) borimo tudi proti debelosti.

Debelost je v bistvu psihosomatična in hkrati sodobna civilizacijska bolezen, kar je "pridobitev" današnjega načina življenja, ki ga mnogi preživljajo tako, da preveč jedo, se premalo gibljejo in živijo nezdravo. Debelost je mogoče opredeliti z različnih zornih kotov in gledišč, vendar pa so si danes zlasti medicinski strokovnjaki edini, "da je debelost kompleksna, večvzročna kronična bolezen" (6). Vzrokov za nastanek debelosti je v različnih obdobjih človekovega življenja več, kar velja tudi za ljudi v zrelih letih, prav tako pa je več tudi neugodnih posledic. Ob navedenem je zagotovo dovolj razlogov, da poskrbimo za normalno telesno težo in se izognemo debelosti. Na ta način pa se bomo izognili tudi številnim boleznim, ki spremljajo debelost.

Ko govorimo o širših smotrih gibalnega/športnega oz. športnorekreativnega udejstvom celotnega prebivalstva in o ožjih ciljeh, ne moremo mimo ugodnih vplivov na srčno-žilni in dihalni sistem ljudi. Pravzaprav je ohranjanje in izboljšanje srčno-žilne in dihalne funkcije eden od pomembnejših ciljev ukvarjanja z rekreativnim športom. Človek naj bi se v mladosti razvijal in si razvil najpomembnejše funkcije, med njimi tudi srčno-žilno in dihalno, v dobi zrelosti in v starosti pa naj bi te funkcije ohranjal na ustrezni ravni.

Športnorekreativno udejstvom je lahko tudi pomemben dejavnik pri ohranjanju in vzpostavljanju duševnega ravnovesja. To še zlasti velja, ko je bilo razkrito dejstvo o tesni medsebojni povezanosti in soodvisnosti človekovih telesnih in duševnih dejavnosti. Izsledki številnih raziskav so v zadnjih de-

setletjih opozorile na ugodne učinke telesnega gibanja oz. ukvarjanja z rekreativnim športom na človekovo duševnost.

V vsakodnevem življenju se pri opravljanju številnih nalog in opravil ter še zlasti pri obvladovanju in premagovanju stresov telesne in duševne zmogljivosti posameznika povezujejo. "Boljše duševno stanje je pogojeno z dobrim telesnim zdravjem in zadostno telesno prilagodljivostjo ter obratno" (7).

Ko je človek prešel mladostno obdobje in se mora kot zrela oseba znajti v sodobnem svetu in reševati številne, tudi zapletene življenjske probleme, je redno telesno udejstvom in naprežanje, ki ga spremlja ustrezen napor, dejavnik, ki lahko bistveno prispeva k duševnemu ravnovesju. Ker gre pri rekreativnem športnem udejstvom v večini primerov za igrivo in sproščujoče gibanje, se hkrati človek sprošča tako telesno kot duševno. Telesna sprostitve je tako pogoj duševni sprostitvi in obratno. Prav sproščanje in razbremenjevanje duševnih napetosti s pomočjo telesnega oz. športnorekreativnega udejstvom je tudi eden od namenov tovrstnih dejavnosti.

Eden izmed razlogov za ukvarjanje z rekreativnim športom je tudi upočasnitev biološkega staranja, kar posebej velja za človekovo obdobje v zrelosti. Kolikor je to mogoče, naj bi človek s svojo celovito naravo poskrbel, da bi se staral počasi. Čeprav je staranje neizogiben biološki proces, ki je za slehernega posameznika določen v njegovem genetskem zapisu, je vendarle upadanje (pešanje) fizioloških funkcij mogoče upočasniti. Čeprav procesi upadanja potekajo nenehno, neustavljivo in progresivno (8) in so za posamezne organske funkcije različni, je v določeni meri mogoče vzpostaviti nadzor nad starostnimi pojavi. Športno udejstvom ima pri tem pomembno zadrževalno in kompenzacijsko vlogo.

Posebej neugodno za ljudi v zrelem obdobju je sprejeti "pasivni" način življenja s takimi dejanji, navadami in vedenjskimi vzorci, ki izključujejo dejaven odnos do življenja ter redno telesno gibanje oz. športnorekreativno udejstvom. To se kaže v spremembah delovanja različnih organskih sistemov in podsistemov oz. v slabitvi različnih fizioloških funkcij, hkrati pa se tak "nedejavni" slog življenja zrcali tudi na psihosocialni ravni. Dnevna opravila in naloge, ki postajajo stereotipi in v življenju posameznika ne zahtevajo ne dodatnega telesnega ne intelektualnega napora in ne duševnih ter psihosocialnih aktivnosti na višji ravni, vodijo v "stereotipne" rituale in ponavljajoče se oblike življenja brez osvežitve in spodbudnih novih vsebin (9). Vse to seveda vodi v zmanjševanje gibalnih sposobnosti in v nižje oblike motoričnih dejavnosti. Zmanjšuje pa se tudi raven delovanja duševnih funkcij, hkrati pa se siromašijo tudi socialni stiki (10). Prav gibalna/športna dejavnost tu lahko veliko pomaga.

Posledica rednega športnorekreativnega udejstvom in različnih gibalnih dejavnosti ljudi v zrelem obdobju je dobra telesna pripravljenost, ki se jo prav v zadnjem obdobju (zadnjih 10 let) tesno povezuje z zdravjem (**health related fitness**). S tem pa je povezana tudi dobra telesna kondicija in splošna psihofizična sposobnost posameznika. Angleška sopomenka za tako stanje je "**functional fitness**". Ta spoznanja moramo bolj kot doslej prav tako uveljaviti med prebivalstvom Slovenije.

Ukvarjanje z rekreativnim športom torej lahko povezujemo z izboljšanjem in ohranjanjem motoričnih, funkcionalnih in drugih sposobnosti ter z ohranjanjem in izboljšanjem člove-

kovega gibalnega podsistema nasploh. O tem so bile v preteklem, polpreteklem in tudi v sedanjem obdobju opravljene številne raziskave, zato so navedene trditve tudi znanstveno podprte (11, 12, 13). Rezultati omenjenih raziskav so pomembni tako za ravnanje posameznikov v vsakdanjem življenju kot tudi pri opravljanju različnih poklicnih dejavnosti. Številni strokovnjaki opozarjajo, da imajo ljudje tudi v zrelih letih (ne le v višji starosti) lahko precejšnje težave, če "zanemarijo" svoj gibalni sistem in ne poskrbijo za njegovo optimalno delovanje. Gibalne težave, ki se pri tem pojavljajo, lahko posamezniku povzročijo očitne težave in hkrati izzovejo tudi procese biološkega pešanja in prezgodnjega staranja. Zato je treba poskrbeti za redno športnorekreativno udejstvovanje in izvajati ne le enostavno, marveč tudi bolj sestavljeno gibanje.

Redno športnorekreativno udejstvovanje pa ugodno učinkuje še na številne psihosocialne dejavnike, bogati prijeteljske vezi ter udeležencem vadbe, poleg sprostitve, prinaša tudi užitke, radost, srečo in zadovoljstvo.

4. Družina naj bo izvor osnovnih gibalnih/športnih navad in izkušenj

Družina predstavlja začetek otrokovega zorenja in zavedanja, zato je njegov razvoj v veliki meri odvisen od dogajanj v tej najmanjši družbeni celici. Kot je znano, je prav začetek otrokove poti zelo pomemben. Zato moramo s prvimi gibalnimi izkušnjami poseči v najbolj zgodnje obdobje otrokovega razvoja in v njemu najbolj prijaznem okolju. To je v družini. Še vedno velja spoznanje, da dobi otrok prve izkušnje o telesnem, gibalnem, čustvenem, duševnem, socialnem, duhovnem in osebnostnem razvoju prav v družini.

Družina naj bo torej spodbujevalka otrokovega razvoja in gibanja. Z gibanjem moramo zapolniti velik del otrokove biti, tako telesne kot tudi duhovne in čustvene, ter velik del otrokovega notranjega sveta. Odnos do gibanja in športnih dejavnosti se najbolje in najhitreje oblikuje prav v družini. Kot je znano, v tej osnovni življenjski celici koreninijo mnoge osebnostne značilnosti, sposobnosti in lastnosti otroka, pa tudi mnoge gibalne izkušnje in navade. Družina lahko v začetnem obdobju najbolj oblikuje otroka in mu pomaga pri pridobivanju potrebnih gibalnih izkušenj. Če rast in razvoj otroka v družini potekata normalno in če je vsak otrok dan zapolnjen z veliko raznovrstnega gibanja, potem z veliko verjetnostjo lahko trdimo, da bo otrok take izkušnje sprejel kot način življenja. Verjamemo, da si bo na ta način lažje izoblikoval pozitiven odnos do gibanja in rekreativnega športa in ga postopno dvignil na raven vrednote (14).

Naj s tem v zvezi poudarimo naslednje misli Tomorijeve (14): "S kateregakoli izhodišča poskušamo razumeti različne dejavnosti otrok in mladine (učenja, igre, pridobivanja različnih navad, vedenjskih in miselnih vzorcev, oblikovanja sistema vrednot itd.), povsod se srečujemo s pomenom in vlogo družine, ki lahko zmanjšuje ali povečuje možnosti za zdrav slog življenja svojih otrok in mladostnikov."

V življenje sodobne družine bi moralo biti vključeno zavedanje o pomembnosti gibalnega/športnega udejstvovanja kot dejavnika ravnovesja in kakovosti njenega življenja.

Vse več družin postopno spoznava, da materialne dobrine ali količina nimajo več neomejene vrednosti in da "imeti več, ne pomeni tudi živeti bolje". Vendar ostaja dejstvo, da se več kot 50% družin - kot celota njenih članov - (torej skupaj) pri nas s športnorekreativno dejavnostjo sploh ne ukvarja (15). "Energijski motorični potenciali odraslih občanov so v Sloveniji na nizki ravni. Primerjalne analize kažejo, da otroci praviloma pri sedmih letih starosti presežejo energijske zmožnosti svojih staršev. S tem se pojavi eden izmed prvih mejnikov odtujevanja otrok od družine. Do starosti 12 let se starši z otroki lahko praviloma enakovredno gibalno/športno udeležujejo le v izbranih rekreativnih športnih dejavnostih, kjer prevladuje informacijska komponenta gibanja. Nižja raven motoričnih (gibalnih) sposobnosti staršev in skromna športna znanja celo mladim družinam onemogočajo (otežkočajo) skupno športno dejavnost družine."

Dejstvo je, da sta oče in mati v začetku nosilca vsega dogajanja v družini, vsak od njiju pa naj bi prispeval svoj delež tudi h gibalnemu razvoju svojega otroka. Kaj in koliko bo otrok sprejel, je seveda odvisno od tega, kakšno "gibalno mavrico" sta mu starša nudila in kaj sta od njega zahtevala. Ob tem je pač treba povedati, da se starši glede tega med seboj bistveno razlikujejo. To potrjuje življenje in številni primeri, kar se kasneje tako ali drugače kaže v otrokovem življenju, še posebej, ko dozori in odraste.

Res je torej pomembno vprašanje, koliko so starši pripravljene, sposobni in zmožni s svojimi lastnimi zgledi (tudi z zdravim slogom življenja) voditi svojega otroka in mladostnika. Kot dejavnik vzgoje v družini ima gibanje z rekreativnimi športnimi vsebinami zelo pomembno vlogo. To se posebej kaže pri oblikovanju vedenjskega vzorca otrok in mladine, v jedru katerega naj bo tudi telesno gibanje oz. rekreativni šport. Znano je, da je prav v zgodnjem otrokovem obdobju mogoče najučinkoviteje vplivati na njegov celostni razvoj. Pri tem so na voljo različna sredstva, med katerimi imata telesno gibanje oz. rekreativni šport pomembno mesto. Še več, del otrokove osebnosti oz. njegovih sposobnosti, lastnosti in značilnosti je mogoče oblikovati in razviti le s sredstvi, ki so v naravi raznovrstnih gibalnih dejavnosti.

Posebej moramo poudariti, kako pomembne so za doraščajočega otroka skrbno izbrane in otroku prilagojene gibalne dejavnosti. Odsotnost tovrstnih dejavnosti je kasneje v razvoju adolescenta ali mladostnika zelo težko nadomestiti, nekateri strokovnjaki pa celo menijo, da to skoraj ni več mogoče. Raziskave kažejo, da je mogoče z različnimi gibalnimi nalogami in s primernimi "rekreativno športnimi" vsebinami posebej izdatno vplivati na otrokov razvoj od rojstva do tretjega leta starosti. Med tretjim in šestim letom starosti je ta vpliv še zelo učinkovit, nato pa so njegovi učinki vse manjši in se postopno izgublajo.

Zaradi navedenih razlogov naj bi bilo doma v družini čim več različnih in predvsem uporabnih športnih rekvizitov za pridobivanje različnih gibalnih izkušenj. Tako naj bi otroci spoznali čim več gibalnih in športnorekreativnih dejavnosti. Prav je, da vemo, da morajo otroci sprejemati prva gibalna/športna znanja na igriv in sproščujoč način. Vsaka drugačna pot je manj, če ne celo povsem neprimerna. V družini je torej dana možnost, da v otrokov čustveni svet, v njegovo telesno zavedanje, v porajajoči se duh, v njegovo druženje z drugimi družinskimi člani vključimo gibalne dejavnosti in

športnorekreativne vsebine, ki se bodo vanj neizbrisno vtisnile in v njem tudi ostale. Znano je, da je mogoče z gibalnimi dejavnostmi in z rekreativnim športom učinkovati tudi na vedenjske vzorce otrok, hkrati pa je mogoče s temi dejavnostmi spodbujati pozitivna čustva oz. vplivati na otrokova čustvovanja ter postopno izgrajevati njegov sistem vrednot.

Redno gibanje oz. rekreativno športno udejstvovanje v družini tako pomembno prispeva tudi k postopnemu oblikovanju otrokovega vedenja in k dejanjem, ki so povezana z zdravim življenjskim slogom. To pa vodi k oblikovanju trajnih ter koristnih navad za naravno in z rekreativnim športom obogateno življenje.

Ker gre za zelo pomembno področje udejstvovanja družin, naj posebej poudarimo še naslednje (14): "Športnorekreativno udejstvovanje v družini lahko z različnimi oblikami spodbuja večsmerne komunikacije in kolikor bolj so vsi družinski člani vključeni v gibalno/športno udejstvovanje, toliko večji je vpliv rekreativnega športa na kohezivnost družine, na medsebojne odnose, izkaže pa se tudi kot pomemben dejavnik homogenizacije družine. Otroci imajo praviloma (rekreativni) šport radi. Tudi v družini. Zato je mogoče s pomočjo razvedrilnega športa že v najbolj zgodnjem obdobju otroka oblikovati in postaviti temelje za kasnejše športnorekreativno udejstvovanje mladostnika in odraslega človeka. To je tudi temelj, na katerem je treba graditi in v okviru športa za vse pripravljati družini koristne, prijazne in razvedrilne športne programe tako, da jih bo čimveč družin tudi sprejelo in osvojilo."

5. Šola naj bo pomemben dejavnik pri pridobivanju gibalnih znanj in izkušenj ter pri oblikovanju vrednot

Pri oblikovanju miselnih in vedenjskih vzorcev otrok in mladine, ki so kasneje povezani z rednim športnorekreativnim udejstvom odraslih oziroma ljudi v zrelem obdobju, ne moremo spregledati pomena in vloge šole pri pridobivanju osnovnih motoričnih znanj in gibalnih navad ter ustrezne motivacije za rekreativni šport.

Šola je v današnjem času odgovorna za celostno vzgojo in izobraževanje otrok in mladine oziroma mlade generacije, ki vstopa v življenje. V tem celostnem vzgojno-izobraževalnem procesu pa ima telesno gibanje oz. rekreativni šport z vsemi svojimi pojavnimi oblikami še posebno mesto. Številne raziskave pri nas in v svetu so pokazale, da je pravilno usmerjena in redna športna vzgoja za otroke in mladino ena najbolj uspešnih, če ne sploh najuspešnejša oblika preprečevanja in tudi zdravljenja (če je pravočasna) raznovrstnih oblik socialno neprilagojenega vedenja mladih (16), hkrati pa je to pomembna naložba za življenje (op. avtorja). Vendar celotnega procesa športne vzgoje otrok in mladine v vseh njegovih razsežnostih ne moremo obravnavati ločeno, torej brez povezave z okoljem, kjer otroci rastejo in doživljajo procese primarne socializacije (v družini) in njihovega najbližjega socialnega okolja. Zato imata v tem primeru družina in šola povezovalno vlogo. Šola in družina si morata torej v skrbi za oblikovanje zdravega življenjskega sloga mladih skupaj prizadevati in skupaj vzgajati. Nasploh lahko ugotovimo, da je

rekreativni šport mladih preveč pomemben za kasnejše športnorekreativno udejstvovanje v zrelih letih in starosti, da bi ga lahko prepustili naključnemu razvoju. Vendar pa je treba pri oblikovanju otrokovih gibalnih/športnih znanj in izkušenj izbrati pravilno usmerjen rekreativni šport, ne pa kakršen koli šport (16). Pomemben je tak in tisti šport, kjer niso v ospredju le dosežki in športni rezultati za vsako ceno, pač pa igriv šport, ki ga imajo otroci in mladina praviloma radi in ki postane najprej življenjski slog družine, kasneje pa pomembna sestavina življenja zrelih ljudi.

Ko govorimo o pomenu rekreativnega športa v šoli in ko imamo pred seboj vrednost športa za življenje, je treba povedati, da mora šola otrokom in mladini posredovati in utrditi splošna športna znanja, ki vključujejo teoretična znanja o športu, tehnična znanja in splošna motorična znanja. Dalje mora razvijati ustrezen sistem vrednot na področju športa in do športa (tudi šport sam mora postati vrednota) kot sestavine celostne kulture v najširšem pomenu besede. Hkrati s tem mora dvigovati kakovostno raven psihomotoričnih zmožnosti in sposobnosti, ki so predpogoj uspešnosti vsakršne gibalne aktivnosti v športu in tudi pri športnorekreativnem udejstvomovanju v življenju nasploh.

Številni strokovnjaki si tako na področju gibalnih/športnih dejavnosti v šoli kot tudi na področju športne rekreacije zunaj šolskih ustanov prizadevajo, da bi se učenci in učenke, dijaki in dijakinje ter študenti in študentke v kar največji meri vključili v sistematično in redno športnorekreativno udejstvovanje, potem ko so zapustili šolske in dijaške klopi ter fakultetne predavalnice. Koliko so pri tem uspešni, je gotovo eno najpomembnejših vprašanj, ki si ga moramo zastaviti.

Specialisti, ki se posebej ukvarjajo s tovrstnimi problemi, pravijo, da je naša šola zelo dobra, da je športna vzgoja v šolah na primerni (celo visoki) ravni in da športni pedagogi delajo zelo dobro. V zvezi s tem navedimo in citirajmo naslednje misli: "Za celotno področje športa otrok in mladine lahko glede na primerjave s svetom trdimo, da so kakovost, odprtost in raznovrstnost šolskih športnih programov, povezovanje z družvi in klubi, skrb za nadarjene za šport ter znanje naših pedagogov na visoki ravni. Nova zasnova šole ponuja učencem in dijakom večjo možnost izbire. Ponudba vsebin glede na okolje in učencem lastno različnost v zmožnostih in interesih zahteva veliko bolj individualen pristop do vsakega posameznika, hkrati pa postavlja šolo in učitelja pred nove naloge, saj bo morala biti izbira vsebin premišljena, aktualna in zanimiva za učence. Ne smemo pozabiti na razvojne spremembe mladih in na njihovo spremenjeno motivacijsko strukturo, pa tudi na to, da ustrezni pogoji dela odločujoče pripomorejo k izpeljavi kakovostnih športnih programov" (17).

V ta okvir istih avtorjev sodi še naslednji citat: "Šolska športna vzgoja naj bi danes ne predstavljala le razvijanja gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti ter posredovanja športnih znanj; bila naj bi proces motivacije za šport in proces (sekundarne) socializacije, ki vključuje razvijanje družbenih vrednot, norm, etičnih načel in vzorcev vedenja" (17).

Vse navedeno govori o pridobitvi kakovosti pedagoškega procesa v okviru športne vzgoje, pa vendar praksa kaže, da se mnogo mladih, zlasti deklet, po končanem šolanju ne ukvarja z rekreativnim športom. Kot da v omenjenem procesu v času šolanja nekaj manjka, nekaj, kar bi visoko motiviralo in

dokončno vključilo večino mladih v svet razvedrilnega športa. S tem v zvezi že navedena avtorja ugotavljata, da mora nova šola ponuditi večjo možnost izbire, hkrati pa naj ponudi primerne gibalne/športne vsebine glede na okolje ter glede na različne interese učencev oz. dijakov (17). To pa seveda zahteva mnogo več individualnega dela, hkrati pa premišljeno izbiro različnih vsebin, ki morajo biti aktualne in zanimive za učence. Morda je to pot, ki vodi h končnemu cilju, to je k večjemu številu mladih, ki se na osnovi pridobljenega športnega znanja, motoričnih izkušenj in športnih navad po zaključenem šolanju vključijo v različne rekreacijske skupine ali pa se rekreirajo sami.

Del gornjih navedb je mogoče potrditi tudi z izsledki raziskave, ki je bila opravljena na skupini učencev osmih razredov ljubljanskih osnovnih šol. Preučili so razlike v nekaterih mnenjih, interesih in motivih med učenkami in učenci. Avtor ugotavlja, da so bili osnovnošolci v svojem prostem času zelo gibalno/športno dejavni. Pri tem so bili fantje mnogo bolj dejavni kot dekleta. Skoraj 80% fantov je bilo namreč gibalno/športno dejavnih vsaj dvakrat na teden, več kot polovica pa 4-krat na teden in več. Takih deklet, ki so bile dvakrat tedensko dejavne in več, je bilo 65%. V športnih klubih ali društvih zunaj šolskega okolja je bilo prav tako dejavnih več fantov, v okviru dejavnosti v šolskih športnih društvih pa ni bilo večjih razlik. Avtor je ugotavljal tudi strukturo motivov za gibalno/športno udejstvovanje in ugotovil, da je bil tako za fante kot tudi dekleta najpomembnejši motiv užitek pri športni vadbi. Za oba spola so zelo pomembni tudi motivi druženja s prijatelji in zdravje, sicer pa fantje nekoliko bolj poudarjajo telesno kondicijo ter lepoto telesa (mišičasto telo), dekleta pa lepo postavo in hujšanje (18).

Dobljeni izsledki in ugotovitve skupaj z navedenimi mislimi, ki se nanašajo na športno vzgojo oziroma rekreativni vidik športa v šoli, vodijo k sklepni ugotovitvi, ki od šole terja še dodatni organizacijski, vsebinski, motivacijski in vseplošni pedagoški napor za doseganje temeljnega smotra, ki

novi različnih meril. Eden od teh je tudi število različno dejavnih rekreativnih športnic in športnikov ter pogostost njihovega udejstvovanja. Dejavnosti na področju rekreativnega športa so lahko zelo raznolike. Ljudje in posamezniki se ukvarjajo z rekreativnim športom na različne načine, pa tudi oblike tovrstnega udejstvovanja lahko izbirajo.

Prav načini in oblike, poleg pogostosti športnorekreativnega udejstvovanja odraslih prebivalcev v Sloveniji, v določeni meri odsevajo njihovo raven ozaveščenosti. Gledano razvojnino in v povezavi z ugotavljanjem trendov v razvoju rekreativnega športa v Sloveniji je to gotovo pomembno. Prav je, da vemo, koliko državljanov Slovenije daje športnorekreativnemu udejstvovanju oz. slogu življenja, obogatene s športom, določen pomen. In koliko je takih, ki dajejo rekreativnemu športu prednost pred drugačnim udejstvovanjem ali pa športnorekreativno udejstvovanje vsaj enačijo z drugimi dejavnostmi.

O tem, na kakšen način se nekdo ukvarja z rekreativnim športom, bolj ali manj redno, neredno ali pa sploh ne, je mogoče razpravljati z različnih vidikov. Vsekakor so med posameznimi oblikami in načini športnega udejstvovanja bistvene razlike glede vplivov oz. učinkov na človekov celostno in večrazsežnostno organiziran sistem. Gotovo ni vseeno, ali je posameznik organizirano gibalno/športno dejaven, torej v določenem športnem društvu, klubu oz. v studiu za fitness, ali pa se je odločil, da bo sam neodvisno od drugih udeleževal željo po gibalnem/športnem oz. športnorekreativnem udejstvovanju.

Kaj govorijo o tem dobljeni rezultati v letu 2000 in v primerjavi s posameznimi obdobji, kaže tabela 1, kjer so zbrani podatki o posameznih oblikah in načinih rekreativnega športnega udejstvovanja prebivalcev Slovenije.

Na področju športne rekreacije oz. rekreativnega športa strokovnjaki najbolj cenijo redno in organizirano udejstvovanje, ker gre pri taki dejavnosti za strokovno vodenje, varno

Tabela 1. Primerjava oblik in načinov udejstvovanja 1986-2000 (v odstotkih)

	1986	1989	1992	1997	1998	2000
1. organizirano tekmovalno	5,1	2,9	3,6	3,4	2,1	3,6
2. org. rekreacija redno	7,7	6,2	6,5	12,4	17,7	12,4
3. neorg. rekreacija redno	8,4	9,2	10,8	13,7	19,1	11,5
4. org. rekreacija neredno	8,2	3,1	4,5	4,9	11,1	3,8
5. neorg. rekreacija neredno	27,0	34,9	32,4	15,8	32,2	13,3
6. ne	43,6	43,7	42,3	49,8	46,4	55,4

pravi, da naj bi se čimveč otrok in mladine po zaključenem šolanju ukvarjalo z rekreativnim športom.

6. Kje smo in kaj smo dosegli na področju gibalne/športne dejavnosti v Sloveniji

Doseženo stopnjo razvoja na področju gibalnih/športnih dejavnosti oz. športne rekreacije je mogoče ocenjevati na os-

vadbo in primerjalno, glede na učinke, za ceneno dejavnost. Ker je vadba načrtovana in vodena, njene učinke pa je mogoče v vsakem delu rekreativnega vadbene procesa ugotavljati, analizirati in vrednotiti, je tudi z vidika ohranjanja in pridobivanja zdravja cenjena.

Kot je zapisano v študiji, se je v dvajsetih letih (1978-1998) število redno organizirano športnorekreativno dejavnih skoraj podvojilo, število vseh redno aktivnih, torej tudi tistih, ki se s športnorekreativno dejavnostjo ukvarjajo neorganizirano, pa je bil potrojen. Takrat je bilo to ocenjeno kot pomem-

ben premik v ozaveščenosti o potrebnosti redne in organizirane športnorekreativne dejavnosti in posledično seveda tudi premik v razvoju športne rekreacije v Sloveniji. Kot kažejo rezultati, pa je bil leta 1998 v organizirani športnorekreativni dejavnosti med prebivalci v Sloveniji napravljen še večji napredek. Namreč visok odstotek (17,7%), ki se približuje 20%, govori sam zase in nas je v preučevanem letu že uvrstil med športno razvite narode in države, še posebej, če upoštevamo tudi neorganizirano redno športnorekreativno dejavnost, kjer je bil v dosedanjem preučevanju prav tako ugotovljen najvišji rezultat (19,1%). Seštevek obeh (36,8%) potrjuje navedbo (16).

Primerjava dobljenih podatkov med letoma 1998 in 2000 kaže na velike razlike tako pri rednem kot tudi pri občasnem športnorekreativnem udejstvovanju prebivalstva. Morda v tej navedbi lahko iščemo del razlage, zakaj so bili rezultati v letu 2000 bistveno slabši. Pri redno organizirani športnorekreativni dejavnosti se je število tako dejavnih prebivalcev zmanjšalo za 5,3%, pri redni neorganizirani športnorekreativni dejavnosti pa za 7,6%. Tako smo se glede števila udeležencev pri redno organizirani športnorekreativni dejavnosti v bistvu vrnili v leto 1997, pri neorganizirani redni vadbi pa celo v leto 1992.

Najbrž pa navedeni razlog o subjektivnem izrekanju ni edini, ki je povzročil vidne razlike pri redno organiziranem in neorganiziranem športnorekreativnem udejstvovanju. Pričakovali smo, da bo rast ravni ozaveščenosti državljanov Slovenije na področju rekreativnega športa postopno in neprekinjeno rasla, brez prevelikih nihanj in da bo vse več tistih, ki bodo v svoj slog življenja vključili tudi redno športnorekreativno dejavnost. Očitno bomo morali dopustiti možnost vračanja v že doseženo in preseženo.

Med posameznimi razlogi za manj ugodne rezultate v letu 2000 najbrž lahko navedemo tudi stagniranje na področju organiziranosti športa in športnih organizacij v okvirih civilne družbe, prav tako pa tudi stagniranje pri širjenju ali večanju števila zasebnih podjetnikov na področju rekreativnega športa. Morda se tudi tukaj, tako kot v gospodarstvu, že kažejo težji pogoji poslovanja in delovanja, hkrati pa se pojavlja tudi konkurenca in boj za "preživetje" malih športnih podjetij.

Gledano širše pa najbrž ne moremo mimo trendov v gospodarskem in ekonomskem življenju nasploh, ki nas postopno približujejo in vodijo v Evropo. To se gotovo v določeni meri zrcali tudi na področju rekreativnega športa in zdravja. Očitno je cena za zdrav življenjski slog, ki med drugim vključuje tudi rekreativno športno udejstvovanje in vodi k ohranjanju in izboljševanju zdravja, vse višja. Vračanje nazaj v leto 1997 oz. 1992 sicer ne moremo oceniti kot hudo nazadovanje, vendar pa nas dobljeni rezultati, kar je bilo že večkrat ugotovljeno, opozarjajo na soodvisnost socialnih in družbeno-ekonomskih razvojnih tokov.

V posameznih raziskovalnih obdobjih in letih so tako kot pri redno in neredno dejavnih vidna nihanja v deležih športno neaktivnega prebivalstva v Sloveniji. V študiji je bilo ugotovljeno, da je število športno neaktivnih v dvajsetletnem obdobju (1978-1998) nihalo za okoli 10% in se je ustalilo pod 50%. Tudi iz prikazane preglednice so vidna ta nihanja. Vendar pa še več kot to. Izstopa namreč podatek, ki kaže, da se je odstotek gibalno/športno neaktivnih v letu 2000 dvignil nad

50 (55,4%). Tako stanje pa gotovo ni spodbudno in lahko v določeni meri zaskrbljuje. Dejstvo je, da se je že v letu 1997, po dolgoletnem upadanju gibalno/športno neaktivnega prebivalstva, znova pojavil podatek, ki je nakazoval znatno povečanje gibalno/športno neaktivnih, kar je bilo ocenjeno kot vračanje v stanje iz leta 1983 (16).

Kljub temu, da lahko dobljene rezultate delno pripišemo manjšim razlikam med vzorci posameznih študij in drugim dejavnikom, ki spremljajo gospodarski in družbeni razvoj v Sloveniji, vendarle porasta števila neaktivnih (za 9%), v tako kratkem času in v sedanjem obdobju, ko že govorimo o višji stopnji ozaveščenosti slovenskega prebivalstva na področju rekreativnega športa, nismo pričakovali in tega ne moremo spregledati.

Za gibalno/športno neaktivnost prebivalstva je gotovo več razlogov. Pri razvrščanju le-teh lahko uporabimo tudi več meril. Na splošno so razvrščeni v dve veliki skupini, tako da govorimo o objektivnih in subjektivnih razlogih, ki vsak zase ali pa v soodvisnosti vplivajo na gibalno/športno nedejavnost prebivalstva. Raznolikost razlogov za neukvarjanje z rekreativnim športom je razumljivo velika, prav tako, kot se razlikujejo ljudje med seboj. Že dolgo vrsto let v posameznih študijah ugotavljamo, da kot glavni razlog gibalno/športne nedejavnosti tako moški kot tudi ženske navajajo pomanjkanje prostega časa. Hkrati pa ugotavljamo, da oba spola razpolagata z določeno količino prostega časa, vendar ga žal namenjata drugim dejavnostim. To neskladje ima svoj izvor v zavesti ljudi, v njihovih miselnih in vedenjskih vzorcih, ki komaj kaj ali pa sploh ne vključujejo razvedrilnih športnih vsebin. To se posledično v določeni meri zrcali tudi v sistemu njihovih vrednot. Zanimivo je, da je zavestna nepripravljenost in neodločenost za izvajanje kakršne koli športnorekreativne dejavnosti prav tako v ospredju navedenih razlogov. Skoraj na enaki ravni govorimo o pomanjkanju denarja kot o razlogu za neukvarjanje z rekreativnim športom. Pri tem razlogu gre za skupino ljudi, ki so na robu socialne varnosti. Kot vzrok za neukvarjanje z rekreativnim športom je po njihovi navedbi nizek osebni ali družinski standard. To je seveda povezano s padcem življenjskega standarda določenih slojev prebivalstva, kar posledično vpliva tudi na športnorekreativno dejavnost ljudi. Med posameznimi razlogi za nedejavnost smo v preteklem obdobju v posameznih študijah razkrili še neustrezno športno ponudbo, slabo organiziranost, premalo prodorno propagandno in oglaševalsko dejavnost, slabo zdravstveno stanje določenega dela prebivalstva, pomanjkanje ustreznih športnih objektov, pomanjkanje znanja in gibalnih izkušenj v posameznih športih in še nekatere druge razloge. Pri razlogu, katerega srž je pomanjkanje motoričnih znanj in izkušenj, ni nobenega dvoma, da mnogi v družini, kjer naj korenini igriva športna dejavnost, niso dobili ustreznih športnih navad in znanj, pa tudi šola jim ni dala zadostne osnove za kasnejše ukvarjanje z rekreativnim športom.

Kaj je od navedenih razlogov vplivalo na dobljene rezultate o gibalno/športno nedejavnih odraslih prebivalcev Slovenije v letu 2000, je brez podrobne preučitve težko reči. Pa vendar je naše razmišljanje usmerjeno v vse bolj zaostrene gospodarske in ekonomske razmere, vsaj za nekatere sloje prebivalstva. Kaže, da prisodoba o socialnih škarjah, ki se vedno bolj razpirajo, še bolj pridobiva na svoji vrednosti. To pa gotovo ni edini razlog. V življenju gibalno/športno neak-

tivnih ljudi gre najverjetneje za sovpliv in kombinacijo več razlogov, ki so pri posameznikih bolj ali manj izraženi in bolj ali manj hierarhično razvrščeni.

7. Še nekaj odprtih problemov na področju gibalnega/športnega udejstvovanja

Ob celostni obravnavi rekreativnega športa prebivalstva sledimo biološki krivulji razvoja, zato se najprej zaustavimo pri igrivem gibalno-športnem udejstvovanju predšolskih otrok. Pri tem poudarjamo pomen raznovrstnih gibalnih dejavnosti, ki so za skladen in celosten razvoj otroka praktično nenadomestljiva. Kot kaže praksa, bo v Sloveniji treba še bolj obogatiti gibalne/športne vsebine in omogočiti slehernemu predšolskemu otroku ustrezno gibalno/športno in razvedrilno dejavnost.

Problemi rekreativnega športa v obdobju zrelosti so aktualni toliko, kolikor je aktualno vprašanje kakovosti življenja ljudi v tem obdobju. Vsekakor bo treba napraviti še kar nekaj korakov in uresničiti še kar nekaj izvedbenih projektov, da bomo povečali število redno dejavnih rekreativnih športnic in športnikov v zrelem obdobju življenja. V pričujočem sestavku nismo posebej obravnavali posebnosti športnorekreativnega udejstvovanja žensk. S tem pa seveda ni rečeno, da problemov ni in da ne bi mogli še kaj dodati k številu in kakovosti gibalnega/športnega udejstvovanja deklet in žensk.

Zaradi podaljševanja povprečne življenjske dobe in povečanja števila starejših ljudi bodo problemi starostnikov vedno bolj v ospredju, s tem pa tudi vprašanja kakovosti njihovega življenja. Potrjena spoznanja o upočasnitvi biološkega staranja in ohranjanju temeljnih organskih funkcij ter vitalnosti s pomočjo gibalnega/športnega udejstvovanja oz. športnorekreativne vadbe je treba v mnogo večji meri kot doslej uresničiti v praksi. Čeprav je bilo o tem že veliko govora, še vedno ostajajo odprta vprašanja vključevanja starejših ljudi v primerne oblike telesnega gibanja in v izbrane športnorekreativne programe v domovih za ostarele občane.

Obravnava športnorekreativnega udejstvovanja oseb s posebnimi potrebami oz. invalidov prav tako še ni zaključena. Zaradi raznovrstnih potreb posameznih skupin invalidov in še zlasti glede na njihovo različno stopnjo in vrsto invalidnosti bi morali v življenju in v vsakdanji praksi napraviti več kot doslej. Vidnejši premik bi morali napraviti pri vsebinski športnorekreativni ponudbi. Ta bi morala biti bogatejša, potreba pa se kaže tudi po boljši organiziranosti in kadrovske obogatitvi na področju rekreativnega športa invalidov.

8. Zaključek

Pri obravnavi teoretičnih modelov na področju gibalno-športnih dejavnosti oz. športne rekreacije in praktično-izvedbenih programov v Sloveniji, načrtno in sistematično sledimo biološki krivulji razvoja, kar pomeni, da so posamezna razvoja in življenjska obdobja posameznika in ljudi vselej obravnavana v povezavi z rekreativnim vidikom športa. V strokovnih krogih se zato v celoti spoštujejo posebnosti in značilnosti raz-

voja v otroštvu, adolescenci, mladeništvu in posebnosti v zrelosti, starosti ter v pozni starosti, kar se seveda zrcali pri usmerjanju gibalnih/športnih dejavnosti in vodenju pedagoško-andragoškega procesa na področju športne rekreacije v praksi. Pri tem naj bi utrdili povezanost med medicinsko stroko in znanostjo ter športno stroko in znanostjo ter med ostalimi strokovnimi in znanstvenimi torišči. Pri večjem delu prebivalstva Slovenije bo treba še naprej načrtno in sistematično spreminjati miselne in vedenjske vzorce ter slog življenja, zato da bi povečali število dejavnih rekreativnih športnic in športnikov v vseh skupinah in v vseh slojih prebivalstva. Izvor vsega mora biti v družini, šola pa naj poskrbi za pridobitev osnovnih gibalno-športnih znanj in izkušenj, jih dvigne na raven vrednote, kar bo mladim ob vstopu v življenje zadostno jamstvo za dejaven slog življenja. Poskrbeti moramo, da bo ljudem jasno, zakaj naj bi se redno ukvarjali z gibalnimi/športnimi dejavnostmi oz. s športno rekreacijo, vsa prizadevanja pa moramo usmeriti v dvig kulture gibalnega/športnega udejstvovanja in kakovosti življenja prebivalcev Slovenije.

Literatura

1. Topler V. Civilizacijske bolezni spremljajo naš razvoj. V: A. Lah (ur.) Zdravje in okolje, Kakovost okolja in življenja konec 20. stoletja. Ljubljana: Svet za varstvo okolja Republike Slovenije, 2000: 44-45.
2. Noliml D. Raba alkohola, tobaka in drugih drog v Sloveniji. V: A. Lah (ur.) Zdravje in okolje, Kakovost okolja in življenja konec 20. stoletja Ljubljana: Svet za varstvo okolja Republike Slovenije, 2000: 48-52.
3. Rugelj J. Pot samouresničevanja. Ljubljana: Samozaložba. Slovensko društvo terapevtov za alkoholizem, druge odvisnosti in pomoč ljudem v stiski, 2000.
4. Rauter Kosič B. Notranji boj brez pomirjeval. Ljubljana: Samozaložba, 1997.
5. Ihan A. Šport in imunski sistem. V: J. Turk (ur.) Lepota gibanja tudi za zdravje Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, 2000: 57-59.
6. Maučec Zakotnik J. Telesna dejavnost, prehrana in regulacija telesne teže. V: J. Turk (ur.) Lepota gibanja tudi za zdravje. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, 2000: 40-55.
7. Tomori M. Duševne koristi telesne dejavnosti. V: J. Turk (ur.) Lepota gibanja tudi za zdravje. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, 2000.
8. Lunaček M. Psychological Dimensions of Aging. V: R. Šugman (ed.) Zbornik Mednarodno znanstveno srečanje ob 100-letnici olimpijona Leona Štuklja "Šport - zdravje - starost". Ljubljana: Fakulteta za šport, 1998; 145-146.
9. Israel S. Sport mit Senioren. Heidelberg, Leipzig: Huthing in J. A. Barth Verlag, 1995.
10. Bilban M. Varnost starostnika v cestnem prometu. V: M. Bilban (ed.) Strokovni posvet o medicini prometa. Ljubljana: Slovensko zdravniško društvo, Sekcija za medicino dela, 1995: 67-80.
11. Berčič H, Tušak M. Analysis of effects of a sport-recreational transformational process in the early stages of rehabilitation on the personality traits in paraplegics. V: 11th International symposium for adapted physical activity. Quebec, 1997.
12. Spirduso WW. Physical Dimensions of Aging. Champaign: Human Kinetics, 1995.
13. Burger H, Marinček Č. Vpliv telesne dejavnosti na funkcionalne sposobnosti starejših. Zdravstveni vestnik 1999; 68: 731-735.
14. Berčič H. Vizija razvoja športa za vse v Sloveniji s strokovnega vidika. V: I. Retar (ur.) 1. Slovenski kongres športne rekreacije, Zbornik. Portorož: Športna agencija Polo, 2000: 14-18.

15. Doupona Topič M. Družina in šport. V: J. Turk (ur.) Lepota gibanja tudi za zdravje. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, 2000: 209-211.
16. Petrovič K, Ambrožič F, Sila B, Doupona Topič M. Športno-rekreativna dejavnost v Sloveniji 1997. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 1998.
17. Strel J, Kovač M. Poskus objektivnejšega vrednotenja izvajalcev športne dejavnosti. Šport 1997; 45(4): 5-9.
18. Petrovič K, Ambrožič F, Bednarik J, Berčič H, Sila B, Doupona Topič M. Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2000.