



Jernej Lorbek

Tudi gibanje je človeška potreba

Izvleček

Namen članka je bralcem orisati stanje gibalnih navad otrok nekoč in danes. Splošna ponazoritev je podkrepljena z rezultati raziskav, s pomočjo katerih predstavljamo vzroke in posledice današnjega stanja, ki se ga marsikdo ne zaveda ali pa si zatiska oči. Vse več mladih prosti čas preživlja ob uporabi novih informacijskih tehnologij, rezultati testiranj gibalnih sposobnosti kažejo z nekaterimi izjemami negativni trend in vse več je debelih otrok.

Otroci, kot najbolj občutljiva skupina ljudi, so vse bolj odvisni od vzgoje v ustanovah (šole, klubi, društva), vedno manj vpliva pa imajo starši. To občutljivost ali tudi dovzetnost otrok bi bilo smotno izkoristiti za sistematično usmerjanje otrok in mladostnikov v koristne prostočasne aktivnosti, tudi v šport, ki prinaša pozitivne učinke na telo, tako iz fiziološkega, kot tudi iz psihološkega in sociološkega vidika.

Ključne besede: otroci, gibalne sposobnosti, moderna informacijska tehnologija, zdravje, vzgoja.



Physical activity is a human need

Abstract

the purpose of the article is to outline the physical activities of children in the past and today. The general illustration is substantiated by results of researches, by means of which we are presenting the causes and consequences of today's condition, which many are not aware of or are turning a blind eye to it. More and more young people are spending their free time using new information technologies, while the results of motor skills tests show a negative trend, with some exceptions, and more and more obese children.

Children, who present the most vulnerable group of people, are becoming more dependent on the upbringing of institutions (schools, clubs, societies), while parents' influence is decreasing. Children's sensibility, as well as susceptibility, should be wisely used to systematically guide children and adolescents into beneficial leisure activities, including sports, which positive effects on the body are not only physiological but also psychological and sociological.

Key words: children, motor skills, modern information technology, health, upbringing.

Leta 1943 je Maslow objavil hierarhijo človeških potreb, kjer jih je razvrstil od osnovnih do višjih. Med najbolj osnovnimi (fiziološkimi) je poleg potreb izmenjavanja plinov, dolivanja tekočine, polnjenja želodca, globokega razmišljanja z zaprtimi očmi in razmnoževanja, še potreba po gibanju. Če je bilo gibanje v pradavnini nujno za človekovo preživetje in se je kot nekaj normalnega obdržalo vse do bližnje preteklosti, pa gledano skozi človekovo evolucijo, sedaj gibanje postaja v vse manjši meri sredstvo za preživetje, vedno več ljudi ga jemlje kot nujno zlo, tisti, ki se zavedamo pomembnosti, pa skušamo na različne načine ozaveščati o pozitivnih vplivih na zdravje in druga pomembna življenjska področja.

V času, ko je naša država postala samostojna, je bilo normalno, da je otrok zjutraj poveznil nahrbtnik preko ramena in se peš odpravil v šolo ali na lep sončen dan s koslom, da ga je vetrič prijetno hladil. Ali pa se je »razred« dogovoril, da bo vsak prinesel nekaj denarja in si bodo kupili žogo za samostojno ustanovljeno razredno nogometno ligo, brez pomoči učiteljice. Jeseni se je seveda na veliko delalo kupe iz listja, kamor se je lahko doskočilo na tisoč in en način. Saj je kdaj kdo padel mimo, malo ga je bolela trtica, ampak se ni pritoževal, da je le sošolka v njem videla čisto pravega »supermena«. Pa ko je zapadel sneg! Otroci so za pot domov potrebovali ogromno časa. Mamljivim skušnjavam se pač ni dalo upreti. Postavljanje snežaka, kepanje s sošolci in sošolkami ter vožnja po zadnjici z bližnjega hribčka zahtevajo svoj čas. Paziti so edino morali, da niso zamudili popoldanskega treninga. Za otroka je bilo takrat gibanje nekaj samoumevnega. Prostočasne aktivnosti so bile v veliki meri povezane z gibanjem.

Skozi leta se je stanje v družbi spreminjalo, otrokom se vedno manj zaupa, vse bolj se jih ščiti, v smislu, da se jim ne dovoli aktivnosti/igre, ki bi lahko privedla do kakšne odrgnine, padca in modrice. V prostem času so še najbolj aktivni »možiceljni«, ki skačejo na otrokovem zaslonu, pa naj bo to na telefonu, računalniku ali kakšni drugi moderni napravi. Na nekaterih šolah imajo učenci prepoved samostojnega prihoda do tretjega razreda. Ker so šolske torbe težke, jih do razreda velikokrat prinesejo starši. Mnogim se zdi, da je po gozdu nevarno hoditi, ker se lahko spotaknejo ob korenino. Veliko družin najraje zavije v nakupovalno središče, kjer more otrok lepo pridno hoditi

ob starših, da jim s kakšnim poskakovanjem ne bi delal sramote. Igre na ulicah je vedno manj. Ker tudi po šoli učiteljica ne upa peljati otrok v bližnji park, saj sama ne zadovolji normativom, se bolj kot ne od otroka pričakuje, da bo lepo pri miru, večino časa sede, izvrševal vse zadane naloge v dnevu, zvečer pa lepo zaspal.

In potem se učiteljice pri športni vzgoji, ko otroke pripeljejo v telovadnico, čudijo, kako so nemogoči. In so res! En pleza po vrvi, trije po letvenikih, dva se tepeta, ostali že nabijajo žogo. Si predstavljate kako težko je nadoknaditi vse izgubljene možnosti za gibanje!? To je tempirana bomba! Predstavljajte si, da človeku ne daste en teden hrane, potem ga pa peljete v sadovnjak. Tudi če ne mara sadja, bo pojedel vse. Pa kaj pojedel. Požrl! Še pecelj in koščice od jabolka.

Otroci se tako dandanes zatekajo k bolj statičnim dejavnostim, ki na prvi pogled niso zelo škodljive in nevarne. Kaj pa je lahko negativnega pri igranju računalniške igre ali gledanju televizije? Žorž (2008) razlaga, da računalnik nudi otroku zabavo, ugodje, sprostitvev in odmik od trenutnih problemov. Brez velikih tveganj in naporov si otrok oblikuje navidezno lastno uspešnost, ki hitro lahko privede do zasvojenosti. Tipični znaki zasvojenosti so: nemirnost, razdražljivost, otrok se ne more odtrgati od računalnika, zanemarjati začne svoje domače in šolske dolžnosti, nezanimive mu postanejo celo prostočasne aktivnosti, s katerimi se je rad ukvarjal, na primer šport.

Podobno zaznavajo učitelji, ki vodijo športne aktivnosti v šolah v naravi. Tisti učenci, ki uporabljajo telefon v šoli v naravi, se redko udeležujejo prostočasnih športnih aktivnosti, za razliko od tistih, ki ne uporabljajo telefonov in so bolj aktivni, več časa namenijo igri in druženju s sovrstniki v naravnem okolju.

Bajzek idr. so leta 2008 ugotavljali, da so nove informacijske tehnologije v veliki meri vpete v vsakdanje življenje mladostnika. V raziskavi so ugotovili, da skoraj vsak dan mobilni telefon in računalnik uporablja 83 % anketirancev. 30,6 % vprašanih je odgovorilo, da čas, ki ga namenijo gledanju televizije v enem dnevu, znaša od 1 do 2 uri, 27,1 % vprašanih televizijo gleda od 2 do 3 ure dnevno in 22,5 % je takih, ki to počno več kot 3 ure dnevno!

Podatki za ZDA (Spitzer, 2016) kažejo, da so anketiranci gledanju televizije leta 1999 namenili 3 ure in 47 minut, leta 2009 pa 4 ure in 29 minut. Za videoigre so leta 1999

porabili v povprečju 27 minut, leta 2009 pa 1 uro in 29 minut.

Predšolski otroci v raziskavi avtorjev Zajec, Videmšek, Štihec, Pišot in Šimunič (2010) pred TV presedijo med tednom 115 minut in slabe 3 ure med vikendi.

Spitzer (2016) še razlaga, da so zelo nevarni učinki uporabe digitalnih medijev nespečnost, depresije in odvisnost, ki jo vse bolj povezujejo s prekomerno telesno težo.

Vse večja pojavnost sedentarnega življenjskega sloga med mladimi (Biddle, Gorely in Stensel, 2004; v Dolenc in Pišot, 2010) ima zlasti v razvitih deželah za posledico tudi upad gibalne aktivnosti in porast prekomerne telesne mase oz. debelosti (Lobstein in Frelut, 2003; Jolliffe, 2004; v Dolenc in Pišot, 2010). Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) navaja, da se je v mnogih evropskih državah število (pre)debelih od leta 1980 potrojilo in se še povečuje, zlasti med otroki.

Številni avtorji z raziskavami dokazujejo povezanost sedečega življenjskega sloga s prekomerno telesno težo in debelostjo. Debelost v otroštvu poveča ogroženost za nastanek številnih bolezni v odraslosti. Srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen, osteoartritis in karcinom debelega črevesa so samo najpomembnejše. Ne smemo pa spregledati tudi povezave s psihosocialnimi in psihološkimi težavami (Fras, 2002; v Zajec idr., 2010).

Tudi Voršič (2018) priznava, da sta debelost in pomankanje telesne dejavnosti obojestransko povezana. Razlaga, da prekomerna telesna teža zmanjšuje otrokovo okretnost, saj more premagovati dodatno breme, kar vodi do še zmanjšanja telesne dejavnosti, kar ne privede samo do trenutne slabše kakovosti življenja in zdravja posameznika, ampak tudi do njegovega slabšega potenciala v odraslosti.

Raziskave kažejo, da se je debelost med slovenskimi otroki v zadnjih dvaindvajsetih letih povečala. Od leta 1989 do 2011 se je delež debelih učenk, starih 9 do 11 let, v Zasijski regiji povečal za 10,2 %, v Srednjeposavski za 9,9 %, jugovzhodni Sloveniji za 9,4 %, Goriški regiji za 4,4 %, Osrednjeslovenski regiji za 4,2 % in v Obalno-kraški regiji za 3,6 % (Kovač, Jurak, Starc, Leskošek in Strel, 2011).

Bolj ali manj uspešno izvrševanje vsakdanjih opravil, dela in športnih aktivnosti, otroku omogočajo njegove sposobnosti (naravne danosti), značilnosti (zunanj vi-

dez) in spretnosti (pridobljena gibalna znanja). Gibalne (motorične) sposobnosti lahko po klasični delitvi razvrstimo med moč, hitrost, spretnost in vzdržljivost. Ker so gibalne sposobnosti po eni strani prirojene, po drugi pa pridobljene, lahko z rojstvom določeno temeljno stopnjo razvitosti gibalnih sposobnosti presežemo z ustrežno gibalno aktivnostjo (Pistotnik, 2003). Iz tega lahko sklepamo, da otrok z nezadostno gibalno aktivnostjo, negativno vpliva na izkoriščanje svojih gibalnih potencialov, kar se ne pozna samo pri uspešnosti v športu, ampak tudi pri vsakodnevnih gibalnih navadah.

Že od šolskega leta 1986/87 šole vpeljujejo in izvajajo meritve za športnovzgojni karton, s katerim spremljajo in ovrednotijo telesno zmogljivost šolajočih se otrok in mladine, med 6. in 19. letom. Na osnovnih šolah se v meritve vključijo 95 % učencev, na srednjih pa med 60 % in 80 % dijakov. Meri se tri telesne značilnosti (telesna višina, telesna teža in kožna guba nadlahti) ter osem gibalnih sposobnosti (dotikanje plošč z roko, skok v daljino z mesta, premagovanje ovir nazaj, dviganje trupa, predklon na klopici, vesa v zgibi, tek na 60 m in tek na 600 m). Ovrednotenje posameznika se opravi z merjenjem T-vrednosti, ki pove, kje znotraj populacije se nahaja rezultat posameznika v posamezni merski nalogi. XT-vrednost pa predstavlja povprečno vrednost osmih T-vrednosti posameznikovega gibalnega statusa (Strel, Starc in Kovač, 2011; v Kovač idr., 2011).

Starc, Strel, Kovač, Leskošek, Sorić in Jurak (2016) so predstavili spremembe v telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine s ponazoritvijo sprememb v izračunanih XT-vrednostih za oba spola in vse starosti v obdobju 1990–2016. Rezultati kažejo, da se je XT-vrednost v vseh dvanajstih regijah Slovenije v primerjalnih obdobjih 1991–2000 in 2011–2015 poslabšala. Od leta 1991 pa do 2016 se je povečal delež debelih fantov s 7,1 % na 12,5 %, ter delež debelih deklet s 4,2 % na 8 %. Gibalna zmogljivost se je do 2013 vsako leto slabšala, po tem letu (predvsem v 2014) pa so se rezultati izboljšali, kar gre povezati s izvajanjem programa »Zdrav življenjski slog«, ki se je v osnovne šole vpeljal v letu 2010.

Iz rezultatov gre sklepati, da je gibalna dejavnost otrok vse bolj odvisna od sistemskega vključevanja otrok v osnovnošolske programe, torej od vrste, kvalitete in količine programov in ponudbe izven šolskega časa, kot so izvajanja aktivnosti raznih

športnih društev in klubov. Večja odgovornost za zdravje otrok se tako postopoma preveša od staršev na stran šole in drugih izvajalcev športnih programov.

Volmut, Dolenc, Šetina, Pišot in Šimunič (2007) so z opravljeno raziskavo potrdili, da so otroci pred poletnimi počitnicami gibalno/športno aktivnejši kot po počitnicah, kar pomeni, da so manj gibalno/športno aktivni med počitnicami. Razloge za to lahko iščemo predvsem v manjši ponudbi organizirane gibalne/športne aktivnosti med počitnicami, ko so otroci prepuščeni predvsem lastnim interesom ter spodbudam s strani staršev.

Vplivu staršev na otrokovo gibalno/športno dejavnost pritrjujejo Zajec idr. (2010). Otroci (predvsem mlajši) staršev, ki se sami več ukvarjajo z gibalnimi/športnimi dejavnostmi, so tudi sami bolj gibalno/športno dejavnejši.

Iz predstavljenega lahko razberemo, da je količina športne aktivnosti posameznika povezana s količino časa, ki jo nameni uporabi moderne informacijske tehnologije, kar vpliva na njegove gibalne sposobnosti in zdravje. Za doseganje pozitivnih učinkov, predvsem v zgodnji mladosti, igrajo pomembno vlogo starši s pravimi, zdravimi spodbudami in vzgledom. V Sloveniji imamo krasno možnost spremljanja otrokovega stanja s pomočjo rezultatov merjenj za športnovzgojni karton in veljalo bi temu posvetiti še več pozornosti, v smislu ozaveščanja staršev o priložnosti in pomembnosti omenjenega orodja. V veliki meri odgovornost za zdrav razvoj otrok nosijo šolske in obšolske institucije, pri katerih se bi dalo z modernimi pristopi in morda prenovljenimi ali novimi programi vplivati na večjo vključenost otrok v šport in njihovo izbiro športnih aktivnosti na dnevni meni prosto časnih dejavnosti. Upamo, da bomo z napisanim spodbudili kakšnega starša več, da bo naslednje proste ure s svojim otrokom namesto na primer v kinu, preživel na kolesarjenju ali pa da bo na počitnice namesto računalnika, tablice in telefona vzel plavuti, žogo ali katerikoli drugi športni pripomoček.

■ Literatura

1. Bajzek, J., Bajzek, R., Bedernjak, K., Červek, A., Sraka, J., Sraka, M., Strniša Tušek, Š. (2008). *Odiseja mladih*. Radovljica: Didakta.
2. Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Leskošek, B. in Strel, J. (2011). *Športnovzgojni karton: diagno-*

stika in ovrednotenje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport.

3. Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja: (osnovne gibalne izobrazbe): gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Spitzer, M. (2016). *Digitalna demenca. Kako spravljamo sebe in svoje otroke ob pamet*. Celovec: Mohorjeva.
5. Starc, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Sorić, M. in Jurak, G. (2016). *SLOfit 2016 – Letno poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2015/2016*. Pridobljeno s http://www.slofit.org/Portals/0/SLOfit_2016.pdf
6. Šetina, T., Dolenc, P., Šimunič, B. (2010). Morfološke značilnosti in raven debelosti slovenskih otrok med 5. in 9. letom starosti. V R. Pišot (ur.), *Otroci potrebujemo gibanje: otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga: gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok* (str. 55–61). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.
7. Voršič, M. (2018). Spodbujanje zdrave telesne dejavnosti pri otrocih. V M. Pevec in J. Dolinšek (ur.), *XV. Srečanje medicinskih sester v pediatriji* (str. 51–57). Maribor: Univerzitetni klinični center.
8. Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu: povezanost gibalne športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.
9. Žorž, B. (2008). *Sodobno suženstvo-sodobne zasvojenosti*. Koper: Ognjišče.

Jernej Lorbec, prof. šp. vzg.
CŠOD, Frankopanska 9, 1000 Ljubljana,
enota dom Planinka
jernei.lorbec@csod.si