



DR. GREGOR STARC, VODJA NACIONALNEGA SISTEMA ŠVK,
REDNI PROFESOR IN ČLAN RAZISKOVALNE SKUPINE SLOFIT
NA **FAKULTETI ZA ŠPORT UNIVERZE V LJUBLJANI**

Otroci, ki so bili prizadeti med pandemijo, verjetno ne bodo dosegli starosti svojih staršev

V raziskovalni skupini SLOfit na **Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani** že več kot štiri desetletja sistematično spremljajo telesno zmogljivost naših otrok in mladostnikov. Letošnji rezultati meritev v nacionalnem sistemu Športnovzgojnega kartona (ŠVK) so bili predstavljeni v posebno občutljivem družbenem trenutku – ob koncu šolskega leta, ki so ga zaznamovale novice o primerih nasilja med mladimi. O tem, da šport in redno gibanje nista pomembna le za telesno zdravje, ampak tudi za duševno stabilnost, socialno povezanost in pri preventivi glede vrstniškega nasilja, z dr. Gregorjem Starcem, vodjo nacionalnega sistema ŠVK, rednim profesorjem in članom raziskovalne skupine SLOfit na **Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani**.

Sprašuje: **KLAVDIJA MIKO**

Foto: **ČRT PIKSI**

V začetku meseca ste predstavili prve izsledke nacionalnega sistema Športnovzgojnega kartona 2025 (ŠVK 2025). Takrat ste opozorili, da breme ukrepov med pandemijo covid-19 otroci in mladostniki nosijo s seboj, še več – ob koncu tretjega šolskega leta po njej lahko potrdite, da je sprožila množico epidemij na mnogih drugih področjih njihovega razvoja, vključno s telesnim in gibalnim. Podali ste tudi močno družbeno sporočilo: šport je (proti)utež nasilju med mladimi. To ne sme ostati spregledano, spomnimo, v letošnjem šolskem letu so pri nas močno odmevali primeri nasilja med mladimi, ki se po vseh relevantnih podatkih povečuje

in je izjemno problematično. Enačba, pomanjkanje gibanja je enako porast nasilja, seveda ni čisto tako preprosta, pa vendar, kakšna je moč športa?

Športne dejavnosti delujejo na več ravneh. Otroci in mladostniki, ki so bolj telesno zmogljivi, so praviloma zadovoljni s seboj in svojim telesom, zaupajo in vedo, česa so sposobni – tudi reševanja izzivov –, zato so čustveno odpornejši, samozavestni, hodijo pokončno in z dvignjeno glavo ter bolje obvladujejo morebitne stiske. Včasih kakšen zaskrbljen starš sporoči, da je stresno za otroka, ko vidi dosežke v sistemu ŠVK, in da zaradi tega morda ne bi sodeloval pri spremljanju telesnega in gibalnega razvoja. Vendar jih lepo vprašam, ali ni to, da

se otrok počuti nelagodno ob tem, kakršen je, dejanska težava. Treba je reševati vzrok, zakaj se slabo počuti. Otroku se da zelo lepo razložiti, da smo ljudje različni, imamo močne in šibke točke, starši pa ... Nekateri so zelo zaščitniški in najhujše je, če otrok prevzame vlogo žrtve z občutkom nemoči in vsakič, ko nečesa ne zna oziroma ne zmore, pričakuje pomoč. Tako lahko vse življenje igra žrtev oziroma se tako počuti. Na vsakem koraku človek ne more dobiti pomoči, temveč se mora znati odzvati, se odločiti in sprejeti odločitve, ki so včasih tudi težke in zoprne.

Prav tako pravila vedenja po šolah niso pisana na kožo pravsem otrokom in – za vsako situacijo. Denimo, nasilnejši otrok se lahko spravlja na so-

šolce, oni pa se ne upajo brniti, ker jim starši zapovedujejo, naj v takšnih in podobnih situacijah poiščejo učitelja. Včasih to ni mogoče. Včasih je prepozno. Poleg tega, če vsakič za vsako stvar iščeš pomoč učitelja, ti na koncu rečejo »tožibaba« in si zdrsnil po hierarhični lestvici. Tudi sam sem imel to izkušnjo. Oče mi je rekel, da se ne smem pretepati. In se nisem. Ko je enkrat videl, da se ne postavim zase in branim, me je vprašal, zakaj. Odgovoril sem mu, da zato, ker mi je rekel, naj se ne tepem. On pa, da je bil njegov nasvet, naj ne začnjam pretepati. Ko sem stvar rešil brez pomoči odraslih, sem imel mir.

Konflikti so bili vedno, a se je nekdaj kri tako hitro ohladila, kot je zavrela. Zdaj se nasilje, od poniževanja do sadistič-



nega maltretiranja, začenja in končuje na družbenih omrežjih. To je razlika med generacijami, ki s(m)o živele v analognem okolju, in generacijami, ki živijo v digitalnem. Žal se zdi, da izgubljajo občutek za to, kaj je dovoljeno, dopustno, normalno ... Ker jim je digitalni svet včasih bolj resničen kot svet zunaj zaslonov.

Čezmerna in neprimerna raba zaslonov je povezana z nejasnostjo oziroma odsotnostjo pravil glede njihove uporabe, prezgodnjo samostojno uporabo in navsezadnje z zgledom.

Starši smo lahko zelo dober zgled, ne smemo pa misliti, da se bo naš zgled kar avtomatsko prijel. Prepad med generacijami je glavna težava. Današnji starši smo poskus-

ni zajčki, prva generacija, ki mora otroke vzgajati z digitalnimi tehnologijami. Tega nas ne more nihče naučiti. Prepuščeni smo sami sebi, delamo po principu poskusa in napak – poskusimo, ne deluje, enkrat, dvakrat, stokrat ... Moj nasvet staršem je, naj imajo nadzor nad časom, ki ga otroci v ključnih razvojnih obdobjih preživijo pred zasloni. V zadnjem desetletju se je zasloni čas otrok pri nas podaljšal s štirih na šest ur na dan. To je sila slabo. To je čas, ki ni namenjen ničemu drugemu kot apatičnemu drsanju po zaslonu – in v resnici ne vzbuja nobenega zadovoljstva, hromi kognitivni razvoj in krade čas za dejavno življenje.

Ob vsem tem rezultati ŠVK 2025 niso presenetljivi, ali

pač? Dovolite, da citiram vaše besede ob predstavitvi: »Že lani smo zaznali, da se je prvi trend izboljšanja po epidemiji ustavil, zaznali smo stagnacijo in nanjo opozorili. Letos je prerasla v nazadovanje, prišlo je do upada gibalne učinkovitosti otrok in mladostnikov.« Na katerih področjih so negativni trendi najbolj izraziti?

Tokrat smo v prvo analizo zajeli 116.000 otrok in mladostnikov med 7. in 19. letom, ki so bili izmerjeni lani in letos, da bi preverili napredek v razvoju na ravni posameznika. Analiza je v enem letu razkrila upad eksplozivne moči, hitrosti izmeničnih gibov in gibljivosti. Takšna kombinacija negativnih trendov je nepričakovana.

Ali lahko, prosim, razložite, zakaj je nenavadna kombinacija hkratnega upada eksplozivne moči in gibljivosti, ki se navadno gibljeta v različnih smereh?

Če mišična moč upade, pomeni, da mišice nimajo več takšnega tonusa, in če so bolj mlahave, se bodo bolj raztegnile, kadar posameznik dela kakšno raztezno vajo. Zdaj se dogaja, da upada eksplozivna moč, kar pomeni, da bi moral biti mišični tonus manjši, vendar ni. Zakaj ni? Predvidevamo, da zato, ker so otroci in mladostniki zakrčeni. To je povezano s povišano ravno stresa. Za to je poleg pomanjkanja telesne dejavnosti in druženja z vrstniki precej odgovorna tudi šola z učnimi obremenitvami. Grda stvar, ki se je razpasla, so domače

naloge, ki nadomeščajo utrjevanje snovi v šoli. Se pravi, učitelji so tako obremenjeni s snovjo v slabih učbenikih, ki s preveč vsebinami ne sledijo učnim načrtom, da je kar naenkrat snovi preveč. Tako učitelji zgolj podajajo novo snov, jo zelo površno utrdijo ali pa naredijo nekaj nalog in potem preverjajo. Vse drugo je prepuščeno domu – ali bo otrok učno snov utrjeval ali ne. Tako nastajajo velike razlike med otroki in mladimi in niso več odvisne od učiteljev, kakovosti poučevanja, ampak tega, koliko se dela doma in koliko so sposobni starši. To ni več fer. In tudi nacionalno preverjanje znanja (NPZ) s tega vidika ni fer. To, da se preverja teoretično znanje iz športa na NPZ, pa je sploh neumnost *par excellence*.

Letošnji podatki sistema ŠVK kažejo izrazit upad gibalne učinkovitosti pri fantih med 16. in 29. letom in stagnacijo pri dekletih ter obenem poglobljanje razlik med zelo zmogljivimi in šibkimi. Mimogrede, ali še velja, da po gibalni učinkovitosti dekleta prekašajo svoje mame, fantje pa še ne dosegajo očetov?

Tehnično znanje pri športih je danes na višji ravni, kot je bilo denimo v naši generaciji. In to je tudi razlog, zakaj se ženske iz prejšnjih generacij niso ukvarjale s toliko različnimi športi, kot se njihove hčerke. Ker jih niso obvladale. Naše deklice so svetovni fenomen. Emancipacijo so doživele zaradi tega, ker so se naučile vsega, kar so nekdaj znali oziroma smeli samo fantje. Danes so dekleta lahko močna, pogumna, dominantna, obvladajo žogo in pesti. Nekoč niso smela biti takšna. Tudi ko smo bili mi otroci in smo se igrali zunaj, smo bili mi borci,

one so bile bolničarke. Zdaj ni več tako. Danes so enakovredne bojavnice. Naj odgovorim na vprašanje – fantje so tik pred epidemijo covida-19 prišli približno na raven očetov, dekleta so svoje mame močno prekašale.

Zanimivo, poročilo z naj-novejšimi rezultati meritev za ŠVK 2025 ste naslovili z *Dolga senca pandemije*. In uvodoma povzeli: »Ob koncu tretjega šolskega leta po pandemiji covida-19 lahko

Tokrat smo v prvo analizo zajeli 116.000 otrok in mladostnikov med 7. in 19. letom, ki so bili izmerjeni lani in letos, da bi preverili napredek v razvoju na ravni posameznika. Analiza je v enem letu razkrila upad eksplozivne moči, hitrosti izmeničnih gibov in gibljivosti. Takšna kombinacija negativnih trendov je nepričakovana.

potrdimo, da je ta pandemija v populaciji otrok in mladostnikov sprožila sindemijo, torej množico epidemij na mnogih drugih področjih njihovega razvoja, vključno s telesnim in gibalnim razvojem.« Kaj ste ugotovili?

Senca pandemije se bo za te generacije vlekla vse življenje. Če mene vprašate in če bi lahko, bi tožil tedanje odločevalce za to, kar so naredili otrokom. Namreč, otroci, ki so bili prizadeti med pandemijo covida-19 zaradi zapiranja šol, onemogočanja druženja in organizirane športne vadbe, bodo zelo verjetno prva generacija v zgodovini, ki ne bo dosegla starosti svojih staršev.

S protikoronskimi ukrepi jim niso ukradli samo otroštva, temveč leta življenja.

Spremenili so se rastni vzorci, se pravi, med covidom-19 so otroci izjemno hitro rasli. Nobene energije niso porabili za gibanje – vsa je šla v rast. To pomeni tudi hitrejšo dozorevanje. In s tem – hitrejšo staranje. Zato se predvideva, da bo ta generacija verjetno prva v zgodovini človeštva, ki bo umirala mlajša od svojih staršev. Do zdaj je vsaka živela dlje.

Nekateri so po zapiranju družbe zelo spremenili način življenja. Vse več časa preživijo sede, celo tisti, ki so bili prej dejavni. Hud problem v družbi je, vendar o njem premalo govorimo in je pogostejši pri fantih, denimo, da dvajsetletniki ostajajo doma, zaprti v svojih sobah, in nočejo nikamor. Samo mislimo si lahko, kakšne stiske doživljajo starši, ko na prošnjo, naj gredo vendar ven med vrstnike, dobijo odgovor, da se raje obesijo. Takih primerov je veliko in stiske so hude. Iz začaranega kroga je zelo težko izstopiti. Morda je pravi čas, da se oblikuje nov poklic strokovnjakov, ki bodo take ljudi iz osamelosti, otopelosti, zaprtosti v svojem malem svetu zbežali na plan in jih reintegrirali v analogno družbo.

Kako so se zadeve obrnile, nekdaj so nas starši kaznovali tako, da nam niso dovolili ven s prijatelji. Vedeli so, kako hudo nam bo ob tem. Danes je kazen, če otrokom in mladostnikom rečemo, naj gredo ven.

Moja sestra še vedno pove, da se me kot gimnazijca spomni, kako sem prišel domov, odprl vrata, brcnil torbo v kot in rekel, da se vidiva zvečer. Vse popoldne sem preživel na igrišču. Moja mama v smehu še pripomni, kako sem sploh naredil šolo. Kako? V šoli sem se ogromno naučil.

Problem danes pri otrocih je, da so pod stresom, napeti in v stiskah. Zakaj so vse več pred zasloni? Bežijo v svet, kjer ni stresa, so lahko v svoji coni udobja, rečejo lahko kar koli komurkoli, ni jih strah ničesar, nimajo potrebe biti socializirani in vljudni, ker tam onkraj ni nobenih problemov. Težava je, kot že rečeno, da se meja med virtualnim in realnim svetom briše. In ko

tako dolgo živiš v digitalnem svetu, začneš vzorce od tam prenašati v resničnost. Ravno včeraj sem se pogovarjal z nekom, ki je rekel, da bo prišel čas, ko bo največji car tisti, ki ne bo imel telefona. Res je, sem odvrnil, upam, da bo res tako. Pred vrati so počitnice, idealen čas, da cela družina naredi digitalni odklop. Vsaki bi priporočil, da poskuša vsaj dan, dva, tri preživeti brez digitalnih naprav, videli bodo, kako bo na lepem stekla pristna komunikacija in bodo postali čisto druga – družina.

Uporaba digitalnih naprav med otroki in mladostniki narašča, pravzaprav so nepogrešljiv del izobraževanja, informiranja, komunikacije, zabave ... A na drugi strani je seveda tveganje digitalne preobremenjenosti in negativnih učinkov na zdravje, s se-dečim življenjskim slogom s premalo gibanja, manjšo sposobnostjo koncentracije, poslabšanjem učinkovitosti, socialno izolacijo ... Torej, vse, kar ste že omenili. Obstaja pa še vidik, na katerega je treba opozoriti, namreč, da pomanjkanje gibanja ne vodi le v slabšo telesno zmogljivost, ampak tudi povečuje tveganje za vedenjske težave.

Kot družbo nas celo naši politiki prek družbenih omrežij vzgajajo v nestrpnosti in nasilnem vedenju do drugih. Tukaj je šport lahko zelo pomemben. Šport ima zelo jasna pravila. Vsi v svetu športa igramo po teh pravilih in ni nasilja. Drži, lahko se zgodi kaj nepričakovanega, komu zavre kri, ampak je sankcija takojšnja. Lahko prepoved igre za celo sezono, lahko za nekaj let, lahko za vedno ... Tudi nasilna dejanja, ki se zgodijo pri športu, so pogosto posledica zatajitve



Šport je zelo vzgojen predmet. Verjetno eden redkih šolskih predmetov, ki so še v resnici vzgojni, ker so pravila, ki se jih je treba držati, da preprečimo poškodbe, da oblikujemo neke vzorce vedenja, nenasilnega obnašanja, ki športno dejavnost spremeni v ventil za agresijo.

sistema, če lahko tako rečem, ko ima posameznik občutek, da se mu je zgodila krivica. Ampak jasno je, da če boš pravila kršil in nasprotnika ali sotekmovalca poškodoval, je športa konec. Se pravi, konec je užitka, konec je zabave, konec je možnosti samodokazovanja.

Sodoben šport je bil narejen za to, da gradi značaj ljudi. Pika. V 19. stoletju v Angliji so športne dejavnosti prvič vključili kot vzgojne dejavnosti v šoli, denimo ragbi in nogomet. Vemo, Anglija je bila kolonialna država, potrebovala je močno vojsko, disciplinirane častnike in so bile vse te

šole usmerjene v vzgojo moških uglajenega vedenja, ki se znajo obvladovati ... Denimo Thomas Arnold, zelo puritanski ravnatelj, ki je dejansko sovražil šport, je bil tisti, ki je uvedel reforme in šport vpeljal v šolo kot sredstvo vzgoje, discipliniranja ... Tudi danes je šport zelo vzgojen predmet. Verjetno eden redkih šolskih predmetov, ki so še v resnici vzgojni, ker so pravila, ki se jih je treba držati, da preprečimo poškodbe, da oblikujemo neke vzorce vedenja, nenasilnega obnašanja, ki športno dejavnost spremeni v ventil za agresijo.

Tako dolgo že poznamo te pozitivne učinke športne vzgoje, pa še vedno ne znamo tega ustrezno vgraditi v sistem za potrebe sodobnega časa.

Dolgo smo poslušali, da učni načrti potrebujejo prenovu, vsaj temeljite popravke in posodobitev. Ali je res, da predlagani učni načrt za šport znižuje izobrazne standarde v primerjavi s sedanjim? Do česa ste najbolj kritični?

Cilji in standardi zahtevajo manj oziroma tako nedoločno, da učitelji ne bodo vedeli, kaj naj v resnici počnejo. Denimo, če v standardu znanja piše, da otrok teče, to ni noben standard znanja. Teče vsak otrok, ki se nauči hoditi. Bo dobil oceno v šoli zato, ker teče? Če bodo imeli učitelji samo kriterij, da otrok teče, je to za enega, da teče dva kilometra, za drugega sto metrov, kar pomeni, da bodo imeli različne kriterije in bodo od otrok po šolah pričakovali zelo različno, kar pomeni, da bo razlika med njimi samo še naraščala. To je strokovno nedopustno. Žal so se na Zavodu za šolstvo odločili za tako delovanje, in to ne samo pri športu. Najbolje bi bilo, da se predlog vrže



V zadnjem desetletju se je zasloni čas otrok pri nas podaljšal s štirih na šest ur na dan. To je sila slabo. To je čas, ki ni namenjen ničemu drugemu kot apatičnemu drsanju po zaslonu – in v resnici ne vzbuja nobenega zadovoljstva, hromi kognitivni razvoj in krade čas za dejavno življenje.

v smeti in da takega učnega načrta učitelji sploh ne bi uporabljali.

»Otroci in mladostniki so vse bolj šibki, kar se kaže v upadu eksplozivne moči, vse bolj napeti, kar se kaže v manjši gibljivosti, hkrati pa njihov osrednji živčni sistem deluje počasneje, kar se kaže v nizki ravni hitrosti izmeničnih gibov. Biti šibek, napet in počasen v razmišljanju ne more biti dober obet za delovanje družbe.« Tako ste povedali ob predstavitvi ugotovitev analize. Profesor, kaj še bo, če se bo šport v šoli še bolj zapostavljal?

Če se bo zgodilo, da bomo delali korake nazaj, pomeni, da smo kot družba zavozili. Vse države v Evropi poskušajo delati korake naprej. Še več, k nam hodijo gledat, kaj počnemo pri športni vzgoji, in nas posnemajo. Če bo dokument slabši od zdaj veljavnega, lahko pričakujemo na vseh področjih izobraževanja katastrofo. Ker bodo padle stvari pri vseh predmetih, in tudi mislim, da bo sam šolski sistem postal ogrožen, saj učitelji ne bodo več želeli biti učitelji. Kdo bo potem izobraževal otroke? Ne vemo. Že zdaj je problem pomanjkanje učiteljev in zaposlujeemo ljudi, ki nimajo kompetenc za

poučevanje otrok. Pričakujemo lahko, da bo tudi samo vedenje otrok zaradi tega postalo še bolj problematično. Če bomo zmanjševali gibanje v šoli, bo pri vseh predmetih več težav.

Že več let predlagate obvezno uro športa v šolah na dan. Očitno smo daleč od tega, da bi otrokom in mladim dali več športa in več gibanja, ob tem, če so podatki pravilni, da tretjina populacije ne počne ničesar. Zakaj ne bi dali otrokom, kar potrebujejo? Imamo najboljšo infrastrukturo v Evropi ... Olimpijske in svetovne prveke ...

V resnici se ne borimo za to, da bi se infrastruktura bolj uporabila, ampak za to, da bi pri dodatnih urah učitelji otroke peljali ven. Želimo več pouka zunaj, da gredo v naravo. Zakaj? Zato, ker če vidiš, da lahko v naravi počneš veliko stvari, jo boš spoštoval. Ne boš je uničeval in pustil, da jo drugi uničujejo. Na ta način privzgapamo trajnostni razvoj, ekološko ozaveščenost in tako naprej. To je vse povezano z odnosom ljudi do narave. Če si navajen, da je tvoje življenje vezano zgolj na notranji prostor in vadba na telovadnico ali fitness, potem nimaš odnosa do narave. Otroku moramo naravno okolje predstavljati kot del njegovega okolja. In to lahko v šoli rešimo. Pred tem pa bo treba popraviti še kakšne druge stvari, na primer normative. Ker imamo prevelike skupine in ob tem še ne zaupamo, da bi bil en sam učitelj sposoben svojo skupino peljati iz šole, je preprosteje ostati na šoli. To so stvari, ki zelo omejujejo, kaj se v šoli sploh lahko počne. Veliko učiteljev ne pelje otrok v naravo, ker vedo, da potrebujejo dodatnega učitelja zraven, in tega učitelja ni. V bistvu si sami streljamo v kolena, ko otrokom jemljemo vso odgovornost in s pravilniki vse prelagamo na šolo. Ker poskušamo sistemsko zaščititi otroke, kjer jih ni treba, jim odvzemamo odgovornost za lastno življenje in vzgajamo odvisnike. Tako dobimo odvisnike od sistema, ker ti otroci odrastejo v ljudi, ki pričakujejo, da bo nekdo ves čas skrbel zanje. Socialno državo moramo ohranjati in krepiti, ne smemo pa ljudi vzgajati v odvisnike in poražence. Mislim, da moramo v življenju vsi ostati bojevniki do konca. Ne nasilni bojevniki, ampak vztrajni bojevniki za dobro.