



Zastrašujoči trendi med mladimi

ŠIBKEJŠI, POČASNEJŠI, DEBELEJŠI, AGRESIVNEJŠI



Tina Jereb

AJNOVEJŠI REZULTATI MERITEV za športnovzgojni karton kažejo, da gibalne sposobnosti fantov in deklet v slovenskih šolah še vedno precej zaostajajo za ravno v predkoronskem obdobju. Poleg opaznega upada gibalne učinkovitosti pri fantih in stagnacije pri dekletih ter poglobljanja razlik med zelo zmogljivimi in šibkimi v oči zaskrbljene stroke močno bode tudi trend stopnjevanja stisk, asocialnih vedenj in medvrstniškega nasilja med mladimi. Vse to je poleg kritično podaljšanega zaslonskega časa in porasta debelosti že lep čas kruta realnost osnovnošolcev in srednješolcev v naši državi. Športna pedagoška stroka si tudi zato prizadeva za vpeljavno obvezne ure športa na dan po vsej izobraževalni vertikali in poudarja, da ta za mlade ni dodatna obremenitev, ampak še kako pomembna razbremenitev.

Pred tem, da telesni in gibalni razvoj otrok in mladostnikov še zdaleč ni le kazalnik njihove rasti in gibalne učinkovitosti, ampak je pomemben dejavnik tveganja tudi na vseh drugih področjih njihovega življenja, si še zdaleč ne gre zatiskati oči. V raziskovalni skupini SLOfit **Fakultete za šport Univerze v Ljubljani** ugotavljajo, da so posledice pandemije covid-19 pri populaciji otrok in mladostnikov sprožile sindemijo oziroma množico epidemij na številnih področjih njihovega razvoja.

Da sta šport in redno gibanje pomembna tako za telesno zdravje mladih kot tudi za njihovo duševno stabilnost, socialno povezanost in zmanjšanje nasilnega vedenja, v ekipi

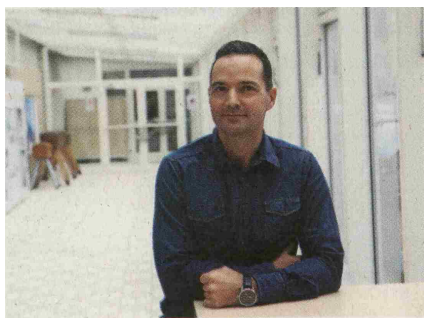
moči in hitrosti izmeničnih gibov, sedemletniki pa so bili v letošnjem šolskem letu edina starostna skupina, ki je v zadnjem letu vidno napredovala.

»Kombinacija hkratnih negativnih trendov... gibalnosti in eksplozivne moči je nenavadna, saj ob upadu mišičnega tonusa pričakujemo povečanje gibalnosti, kar pomeni, da smo očitno naleteli na vpliv nekega drugega dejavnika, ki povečuje mišični tonus. Predvidevamo, da je povezan s povišano ravno stresa pri otrocih in mladostnikih, ki je posledica tako šolskih učnih obremenitev kot pomanjkanja sproščene družine z vrstniki in telesne dejavnosti,« pojasnjuje Gregor Starc. Spomnil je, da so bili slovenski otroci in mladostniki glede na svoje rezultate oziroma naraščanje gibalne učinkovitosti od leta 2011 do 2018 fenomen v svetu ter da je pandemija postavila stvari na glavo in dobera zarezala v njihov življenjski slog.

Zalezujoče sence koronarnih ukrepov

Trendi telesnega in gibalnega razvoja tudi glede na predhodno šolsko leto niso spodbudni. V SLOfit so veseli, da je upadel delež nizko gibalno učinkovitih fantov in deklet, pri čemer pa je delež visoko gibalno učinkovitih zrasel le pri dekletih. Analiza je pokazala, da je telesna zmogljivost fantov še vedno za več kot štiri odstotke, deklet pa za več kot sedem odstotkov nižja kot pred šestimi leti.

Gregorja Starca skrbi, da se je po lanskeletni stagnaciji letos trend precej izraziteje obrnil



Dr. Gregor Starc, vodja nacionalnega sistema športnovzgojnega kartona, pravi, da so bili slovenski otroci in mladostniki glede na svoje rezultate oziroma naraščanje gibalne učinkovitosti od leta 2011 do 2018 fenomen v svetu, pandemija pa je postavila stvari na glavo in dobera zarezala v življenjski slog mladih.

SLOfit poudarjajo že dolga leta. Tamkajšnji raziskovalci sposobnost fantov in deklet v obliki športnovzgojnega kartona (SVK) sistematično spremljajo že dobra štiri desetletja, izsledki njihovih ugotovitev pa so zadnja leta še posebno vroča tema.

Nenavadna kombinacija zdrsov

Po besedah vodje nacionalnega sistema SVK, rednega profesorja na ljubljanski fakulteti za šport in člana SLOfit dr. Gregorja Starca so letošnje meritve izvedli malce drugače od minulih let: da bi preverili napredek učencev in dijakov v razvoju glede na lansko leto, so v analizo zajeli več kot 116.000 otrok in mladostnikov, ki so bili izmerjeni v obeh šolskih letih. Prvi rezultati več kot 60 odstotkov obdelanih podatkov otrok, starih od 7 do 19 let, so bili vse prej kot spodbudni. Mladi so se najslabše odrezali v gibalnosti, eksplozivni

navzdol. Pojasnil je, da so otroci in mladostniki danes bolj šibki, kar se kaže v upadu eksplozivne moči, vse bolj napeti, kar se kaže v manjši gibalnosti, hkrati pa njihov osrednji živčni sistem deluje počasneje, kar se kaže v nizki ravni hitrosti izmeničnih gibov. Vodja sistema SVK je prst odgovornosti za nazadovanje mladih usmeril tako v covidne ukrepe zapiranja šol in onemogočanja vadbe v klubih kot tudi v obdobje po pandemiji. Prepričan je, je dejal, da učitelji takrat v šoli niso prejeli dovolj ustreznih napotkov glede prilagoditev svojega dela, zato pri pouku niso upoštevali počasnejšega delovanja osrednjega živčnega sistema učencev in dijakov, ki je bil sicer zaznan že v obdobju njihovega šolanja na domu.

Skrb vzbujajoča ugotovitev raziskovalcev SLOfit je, da so zaradi upočasnjene kognitivnega delovanja pisna preverjanja znanja pri mnogih otrocih in mladostnikih postala bolj tekmata s časom kot dejanski prikaz znanja. Stroka zato upravičeno meni, da je najpogostejši vzrok slabših ocen nezmožnost dokončanja celotnega testa, ne pa dejansko neznanje.

Vse bolj zamašeni mladi

Po podatkih SLOfit je bil delež visoko gibalno učinkovitih v populaciji pred pandemijo okoli 13 odstotkov, pri fantih v letošnjem šolskem letu pa glede tega ni prišlo do nobene premika in jih je v populaciji še vedno 20 odstotkov manj kot pred pandemijo. Pri dekletih je opazen več kot štiri odstotni porast visoko gibalno učinkovitih, kar pomeni da za predkoronsko ravno zaostajajo manj kot 10 odstotkov. Stroka predvideva, da gre pri fantih za zelo verjetno pogostejši pojav nižje samozavesti, ki je povezan tudi s povečanim tveganjem nasilništva.

Analiza je pokazala, da je telesna zmogljivost fantov še vedno za več kot štiri odstotke, deklet pa za več kot sedem odstotkov nižja kot pred šestimi leti.



Emancipacija slovenskih deklet na področju športa

Po besedah Gregorja Starca dekleta glede na rezultate letošnjih meritev za SVK tudi tokrat vlečejo voz naprej, kar se dogaja že zadnjih petnajst let.

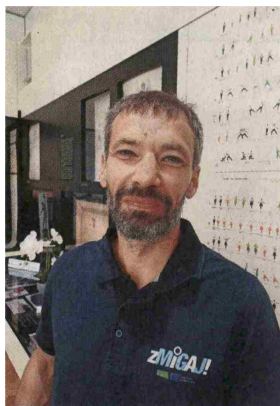
»To kaže na to, da deklice v naši državi doživljajo zelo veliko emancipacijo na področju športa in tudi v primerjavi z vrstnicami v Evropi zelo napredujejo. Kljub temu da so glede na svoje telesne zmogljivosti danes še vedno na bistveno nižji ravni kot pred korono, so še vedno na višji ravni, kot so bile njihove mame pred petindvajsetimi leti,« je pojasnil Gregor Starc.

Skrb vzbujajoča ugotovitev raziskovalcev SLOfit je, da so zaradi upočasnjene kognitivnega delovanja pisna preverjanja znanja pri mnogih otrocih in mladostnikih postala bolj tekma s časom kot dejanski prikaz znanja.

Raziskava je razkrila tudi opazen porast debelosti med mladimi: pri fantih je ta narasla za 4,1 odstotka, pri dekletih za 4,6 odstotka. Gregor Starc je ob tem pojasnil, da večanje zamašenosti pri otrocih in mladostnikih potrjuje tudi trenda indeksa telesne mase in podkožnega maščevja: nadaljuje se namreč tendenca iz minulih let, pri kateri kožna guba nadlahti narašča hitreje od indeksa telesne mase, kar kaže na vse večji delež maščobe in manjšanje deleža puste mase.

Starc je spomnil, da so v SLOfit že v minulih letih opozarjali, da se bo gibalna učinkovitost otrok in mladostnikov navidezno izboljševala, saj bodo generacije, ki so jih prizadeli zapiranje šol ter onemogočanje druženja in organiziranih športnih vadb, odhajale iz šolskega sistema, vanj pa bodo vstopale generacije prvošolčkov, ki so jih ti ukrepi v času, ko so bili še majhni otroci, najmanj prizadeli.

Primerjava razvoja letošnjih sedemletnikov s stopnjo razvoja pred enim letom je po besedah vodje SVK pokazala, da so tako fantje kot dekleta svojo gibalno učinkovitost povečali za več kot 7 odstotkov, medtem ko so



Športni pedagog Luka Vuković ugotavlja, da je šola za marsikatero otroka edini prostor oziroma priložnost za gibanje.

Fotografija: Tina Jereb

vse druge starostne skupine dosegale zgolj neznatna izboljšanja, še pogostejše pa poslabšanja gibalne učinkovitosti. Ali je mogoče napredek sedemletnih fantov in deklet povezati tudi s povečanim financiranjem oddelkov z dodatno športno ponudbo in prvem vzgojno izobraževalnem obdobju osnovne šole, bodo pokazale nadaljnje analize, so izpostavili v SLOfit.

Nižja samozavest, več nasilništva

Težaven trend je tudi močno podaljšan zaslonski čas otrok v naši državi. Ta je s štirih narasel na kar šest ur, kar je samo še uro in pol do dve manj kot pri otrocih v Združenih državah Amerike. Stroka opozarja, da se otroci ob večurnem preživljanju časa pred ekrani srečujejo tudi s pomanjkanjem pozornosti, ki še dodatno otežuje njihovo učenje. Učenci zaradi tega doživljajo še dodatne stiske in se na različne, včasih tudi destruktivne ali samodestruktivne načine, opozarjajo v raziskovalni ekipi, spopadajo z njimi.

»Čedalje pogostejša socialna izoliranost otrok in mladostnikov, ki se medosebnih od-

nosov učijo prek družbenih omrežij, ne pa prek medosebnih stikov, ustvarja nevarno mešanico, ki mladim zmanjšuje sposobnost empatije in presoje med tem, kaj je prav in kaj narobe, s tem pa tudi nezmožnost presojanja posledic raznovrstnih dejanj,« je poudaril Gregor Starc.

V SLOfit so opozorili tudi na krepitev novega skrb vzbujajočega trenda – naraščanja stresa, agresije in medvrstniškega nasilja med mladimi. Poudarili so, da so otroci in mladostniki, ki so bolj zmogljivi, praviloma tudi čustveno odpornejši, samozavestni ter lažje obvladujejo napetosti in stres, ob tem pa tudi bolje razvijajo socialne veščine, kot so sodelovanje, ferplej in empatija. Podatki kažejo, so še poudarili strokovnjaki, da pomanjkanje gibanja ne vodi le v slabšo telesno zmogljivost, ampak tudi povečuje tveganje vedenjskih težav.

Šport kot razbremenitev

Tako kot številne druge opravljene raziskave je tudi najnovejša analiza SVK pokazala, da redna telesna dejavnost krepi odpornost proti stresu in zmanjšuje čustvene izbruhe.



Jakob Nedoh poudarja, da borci svoje veščine in znanje dokazujejo samo znotraj ringa, kjer morajo upoštevati pravila in sodnika.

Fotografija: osebni arhiv Jakoba Nedoha

V SLOfit ob tem šport izpostavljajo kot odličnega učitelja socialnih veščin in spoštovanja, saj se je kombinacija športa in učenja nenasilne komunikacije izkazala kot ena najučinkovitejših preventivnih strategij proti nasilju v šolah.

Gregor Starc meni, da se izboljšave glede tega v slovenskih šolah žal še vedno dogajajo prepočasi in da je čim prej potreben temeljit razmislek o tem, kako otrokom in mladostnikom omogočiti več telesne dejavnosti. Ker rešitve obstajajo, je odločevalce vnovič pozval k vpeljavi obvezne ure športa na dan po vsej izobraževalni vertikali. Vodja SVK se nadeja, da bodo dodatne odgovore o tem, kaj se lahko doseže s povečanjem obsega ur športne vzgoje, dale nadaljnje primerjave otrok, vključenih v oddelke z dodatno športno ponudbo v osnovnih šolah, ter mladostnikov, vključenih v program zMigaj. Omenjeni ukrepi so bili vpeljani v letošnjem šolskem letu in bodo v naslednjem šolskem letu pokazali, kako učinkoviti so.

»Po dosedanjih izkušnjah začetno intervencijski programi na področju telesne dejavnosti svoje učinke kazati po dveh letih delovanja,« se izboljšav nadeja Gregor Starc. Ob tem poudarja tudi pomembno vlogo staršev: »Otroke je treba spodbujati, da se družijo s prijatelji, gredo v naravo, se gibajo in se posvetijo športnim vadbam, to pa je tudi najučinkovitejša pot za zmanjševanje njihovih stisk in nasilja v družbi.«

Podatki kažejo, so še poudarili strokovnjaki, da pomanjkanje gibanja ne vodi le v slabšo telesno zmogljivost, ampak tudi povečuje tveganje vedenjskih težav.

Sproščanje napetosti in odlaganje bremen

Športni pedagog v srednješolskem okolju in nekdanji učitelj v Vzgojnem zavodu Planina Luka Vuković je poudaril, da imajo mladi, ki se s športom naučijo reda ter ob svojih dosežkih občutijo zadovoljstvo in samopodpore, precej manjše tveganje, da bodo frustracije reševali z nasiljem.

»Gibanje jim pomaga sproščati napetosti, učenje skozi šport pa krepi njihove socialne vezi,« je povedal nekdanji uspešni judoist. Da lahko tudi šport sproži konflikt, športni pedagog ne zanika, a vseeno meni, da gre pri športnem udejstvovanju za dobro priložnost, da se razrešijo nesoglasja in se vzpostavi boljši odnos. Vuković ob tem izpostavlja nadzor odrasle osebe nad igro, saj je, kot poudarja, otrokom treba razložiti, kaj je dopustno in kaj ne.

»Šola je za marsikatero otroka edini prostor oziroma priložnosti za gibanje,« je še opozoril Luka Vuković in dodal, da nasilnim mladostnikom ura športa praviloma pomaga sprostiti negativno energijo in odložiti breme, ki jim ga je naložilo življenje.

Da v času, ko se na nasilje prevečkrat odvarja z nasiljem, šport ponuja alternativo, poudarja najboljši slovenski borec MMA in študent magistrskega študija športne vzgoje Jakob Nedoh. Zaupal je, da se je s pomočjo discipline, spoštovanja, potrpežljivosti, odrekovanja in premagovanja samega sebe oblikoval v človeka, ki želi s svojo močjo navdihovati, ne strašiti.



Fotografija Jaka Gasar

»Mladim šport ponuja strukturo, cilje, skupnost in predvsem smisel, v okviru katerega lahko preusmerijo svojo energijo in nekaj pozitivnega in koristnega,« meni zvezdnik

borilnih športov iz Kopra. Povedal je, da šport deluje tudi kot osebna obramba pred lastnimi impulzi, a da z veliko močjo pride tudi velika odgovornost. »Tudi zato borci

svoje veščine in znanje dokazujemo samo znotraj ringa, kjer moramo upoštevati pravila in sodnika,« je poudaril Jakob Nedoh.