Gibalni razvoj šolarjev in šolark ostaja pod ravnjo predkoronskega obdobja

RADIO SLOVENIJA 1, 03.06.2025, ***PROGRAM A1,*** 14:34

DARJA GROZNIK (voditeljica dnevnega programa)

Prvi rezultati analize letošnjih dosežkov otrok na meritvah športno vzgojnega kartona kažejo, da telesni in gibalni razvoj šolarjev in šolark ostaja globoko pod ravnjo predkoronskega obdobja. In če povemo to z nekaj podatki. Pred pandemijo je bilo v Sloveniji okoli 11 % otrok nizko gibalno učinkovitih, med pandemijo je ta delež narasel na 16 %. Nato se je začel nekoliko popravljati, no v letošnjem šolskem letu se je znova znižal za 0,8 % in se je delež teh otrok in mladostnikov gibal okrog 13 % populacije. Torej imamo 13 % otrok nizko gibalno učinkovitih. Delež visoko gibalno učinkovitih je bil pred pandemijo okrog 13 %, vendar pri fantih v letošnjem šolskem letu ni prišlo do nobenega premika in je v populaciji še vedno 20 % manj fantov gibalno učinkovitih kot pred pandemijo. Ta odstotek pri dekletih narašča. To so trendi, ki poleg naraščanja zaslonskega časa po nekaterih podatkih na 6 ur na dan, pa povečanja napetosti in stisk med mladimi, ter posledično tudi nasilnih vedenj pri mladih, niso spodbudni, opozarjajo strokovnjaki iz ljubljanske Fakultete za šport. Kot eno izmed možnih rešitev pa ponujajo več športa, ki po njihovem mnenju ni le orodje za krepitev telesa, je tudi učilnica empatije, sodelovanja, spoštovanja, discipline in odpornosti. Več pa v pogovoru Špele Šebenik s prof. dr. Gregorjem Starcem, vodjo Nacionalnega sistema športno vzgojnega kartona.

ŠPELA ŠEBENIK (novinarka)

Dr. Starc ali so slovenski otroci in mladostniki že na ravni tiste telesne učinkovitosti in zmogljivosti, kot so bili pred obdobjem korone?

Prof. dr. ***GREGOR STARC*** (vodja Nacionalnega sistema športno vzgojnega kartona, Fakulteta za šport v Ljubljani)

Ne, na žalost še ne. Verjetno bo tudi nekaj časa še trajalo, preden bomo spet prišli tja. Zdaj so nekje na ravni pred letom 2010, ko smo doživljali tiste najnižje ravni, a ne, razen če z izjemo koronskih, ki je bila res ekstremno nizka, ne. Dejansko bomo moral verjetno sprejet nekaj ukrepov na različnih področjih, da bomo spodbudili telesno dejavnost otrok. Ne gre nam pa vse najbolj na roke. Vidimo, da je zelo veliko pritiskov po vse večji digitalizaciji in mi to digitalizacijo v Sloveniji mogoče včasih razumemo malo narobe in vidimo, da jo poskušajo kar na silo vrint v šole, na vse možne načine, hkrati pa vidimo države, ki so bile zelo napredne v narekovajih in so digitalizirale svoje stvari že pred desetletji, da so vse šle zdaj nazaj na papir in učbenike in medosebno komunikacijo. Tako da se mi zdi, kot da delamo napake, ki so jih drugi že naredili, pa bi se moral mogoče mi kaj naučiti iz njih.

ŠPELA ŠEBENIK (novinarka)

Rezultati športno vzgojnega kartona za letos kažejo v bistvu stagnacijo tistega napredka, ki smo ga bili deležni oziroma otroci, ki so ga doživeli takoj po koroni, ko so se stvari začeli izboljševati, zdaj ni več, ne?

Prof. dr. ***GREGOR STARC*** (vodja Nacionalnega sistema športno vzgojnega kartona, Fakulteta za šport v Ljubljani)

Ja, v bistvu tisto izboljšanje je bil samo čisto navadni refleks. Se pravi, ko si enkrat otrokom nehal omejevati treninge, pa ko je bila šola vsak dan odprta, so se stvari seveda normalno izboljšale. Do ene ravni, a ne. Če bomo hoteli pa to škodo, ki se je zgodila popraviti, bi morala pa verjetno nekaj več in to takoj. Tega pa nismo naredili, a ne. Tako, da šele v letošnjem šolskem letu dejansko smo začeli vpeljevati v šolski sistem stvari, ki lahko mogoče pomagajo, pa nudijo otrokom več telesne dejavnosti. Ampak to je že nekaj let zatem, ko bi moralo biti. Mogoče je ta Zmigaj en dober eksperiment, ki bo pokazal, kaj se da naredit, ko v samo odločanje o tem tudi kaj se bo počelo vključuješ dijake, da gre za neko kokreacijo, skupno ustvarjanje nekih športnih vsebin z učitelji, a ne. To lahko pripelje mogoče do kakšnih dobrih stvari, a ne. Ker Slovenija morate vedeti, da je zelo dober poligon za takšne stvari, a ne. Cel svet nas opazuje. Gledali so nas, ko smo imeli Zdrav življenjski slog in so opazovali, kaj se dogaja, ko so se začele stvari izboljševati, ko je začela debelost upadati, ko se je telesna zmogljivo začela poviševati in zdaj spet gledajo, ko začenjamo z nekim projektom, ki je edinstven v Evropi in gledajo, če nam bo v srednji šoli mogoče uspelo tudi, a ne kaj premakniti. In to bi potem spet en primer dobre prakse za njih. In včasih je prav težko, ko vidiš, da druge države zelo dobro vidijo te dobre prakse in jih

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

posnemajo. Pri nas doma pa, ko vemo, da delujejo, pa potem, ko zmanjka denarja nekega evropskega in tako naprej, ugasnejo in je tako se ti zdi včasih, da razmišljamo tako kratkoročno in da potem tisto kar dobro naredimo, ne znamo vpeljati včasih v sistem, pa bi morali, a ne.

ŠPELA ŠEBENIK (novinarka)

Pri mladih in otrocih so se znižale spretnosti v treh ključnih telesnih sposobnostih. Katerih in kako si to razlagate?

Prof. dr. ***GREGOR STARC*** (vodja Nacionalnega sistema športno vzgojnega kartona, Fakulteta za šport v Ljubljani)

Ja, sicer so upadle vse gibalne sposobnosti, ampak najbolj izrazito, pa ravno te tri, se pravi gibljivost, eksplozivna moč in pa hitrost izmeničnih gibov. Kar je nenavadno zaradi tega, ker gre za kombinacijo teh treh, a ne. Ponavadi niso šli tako z roko v roki, sploh gibljivost, pa moč sta bila tisti, ki sta imele pogosto nasproten trend. Se pravi, ko je moč otrok upadla, je gibljivost narasla, zaradi tega ker so, ker je mišični tonus upadel, ker so postali bolj mlahavi, so postali bolj gibljivi, a ne. To tudi opažamo drugače v populaciji med otroci, ki imajo debelost. Oni niso najmanj gibljivi, oni so kar precej gibljivi, zaradi tega ker mišnega tonusa nimajo. Zdaj se je pa zgodilo, da je pa oboje upadlo. Hkrati z močjo je upadla gibljivost in to ni čisto pričakovana slika. Smo pa te slike vajeni v tem pokoronskem obdobju, a ne. Se čedalje bolj izrazito se je kazala. Hkrati pa hitrost izmenčnih gibov je pokazala pač, da ta pretok živčnih impulzov iz centralnega živčnega sistema v periferijo ni tako hiter, tako učinkovit kot je bil prej, a ne in otroci enostavno so njihove kognitivne sposobnost zaradi tega počasnejše. Vsi odzivni časi na vse so počasnejši in tukaj je še dodatna stvar, ki povzroča pri otrocih mogoče stisko, a ne, kar tiče šolskega dela, ko enostavno ali ne morejo sledit ali ne morejo končati testov in dobijo slabo oceno, ne zaradi tega ker niso znali pa zaradi tega, ker niso uspeli rešiti tako hitro in kar naenkrat dobimo ocene pri vseh predmetih, ki niso več ocene znanja, doseganja standardov teh predmetov, ampak hitrosti in smo spet pri neki sposobnosti človeka, ki je upadla.

ŠPELA ŠEBENIK (novinarka)

Vi si razlagate ta upad na obeh področjih torej na moči in gibljivosti prav v tem, da so očitno otroci napeti.

Prof. dr. ***GREGOR STARC*** (vodja Nacionalnega sistema športno vzgojnega kartona, Fakulteta za šport v Ljubljani)

Ja, ponavadi se nam je pokazalo, da so otroci, kadar so imeli na primer meritve takoj po neki kontrolni nalogi, spraševanju in tako naprej, so bili bolj napeti, so bili slabše gibljivi. To se nam je pokazalo že večkrat in vemo, da je ta stres negativni dejavnik gibljivosti in očitno je stopnja stresa med otroki in mladostniki kar precej visoka, ne. Kar lahko potrdijo verjetno tudi strokovnjaki na drugih področjih, ki se ukvarjajo z duševnim zdravjem in tako naprej. Ta stres prinaša tesnobo, prinaša negotovost, prinaša na konec koncev strah, agresivnost in nasilje na koncu ne. Ker ti otroci pač niso samozavestni, jih je strah, se bojijo, ampak to prikrivajo s tem, da so agresivni a ne. In tukaj lahko iščemo te vzroke in agresivnosti in same agresivnosti in vseh teh, lahko rečem kar neposredno neumnih izzivov katerih se lotevajo, a ne, ko skočiš pred avtomobil zato, da dokažeš, da si ne vem kaj. Vrži tri trojke zapored pa boš pokazal kaj si, a ne. Dejansko gre za dokazovanje z minimalnim trudom, za dokazovanje z ničemer pravzaprav, medtem ko bi preko športa na primer privzgajali bistveno drugačne stvari, če bi imeli dovolj časa za to.

ŠPELA ŠEBENIK (novinarka)

Ta raziskava je pokazala tudi, da se je zvišala debelost ponovno.

Prof. dr. ***GREGOR STARC*** (vodja Nacionalnega sistema športno vzgojnega kartona, Fakulteta za šport v Ljubljani)

Dobro tukaj gledamo indeks telesne mase sicer, ki ni najboljša mera, ampak tudi kožna guba nadlahti je pokazala, da se je delež podkožnega maščevja pri otrocih povečal in da se je povečal bolj, kot pa se je povečal indeks telesne mase, kar spet kaže na to, da veliko otrok verjetno manipulira s svojo telesno maso z odrekanjem hrane, ne pa s povečano telesno dejavnostjo, kar je zelo velik dejavnik tveganja. Potem za kasnejše obdobje. Na koncu koncev tudi na raznoraznih tudi prehranskih motnjah, ki pri nas sicer niso tako pogoste kot pa so v drugih evropskih držav, pa vendarle, če bi jih verjetno spremljali sistematično, bi videli, da mogoče tudi te naraščajo.

ŠPELA ŠEBENIK (novinarka)

Kako lahko šport pomaga?

Prof. dr. ***GREGOR STARC*** (vodja Nacionalnega sistema športno vzgojnega kartona, Fakulteta za šport v Ljubljani)

Šport je dejansko zelo dobra šola za življenje. Šport posnema življenje. Šport je narejen kot mimikrija družbe. Tukaj imamo hierarhije, pravila, ki je treba upoštevati, zelo jasne sankcije, ki se zgodijo, če je prekršek in tako naprej. In

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

mogoče bi se tukaj navezal na na gospoda Mira Longyko, ki je bil naš tekmovalec v gimnastiki, Sokol, tudi olimpionik, ki mi je enkrat dejal, ko smo bili majhni, nas je mama peljala v Sokolsko društvo in rekla naredite iz njih ljudi. Se pravi je že takrat mama, ki je bila bistveno manj izobražena verjetno kot so danes ljudje, ki je bistveno manj vedela o vsem kar vemo danes, je imela zaupanje v vaditelje na primer, ki so imeli gimnastiko, da bodo s to vadbo, disciplino, pravili in tudi odnosom privzgojila take stvari otrokom, da bodo dobri ljudje.

ŠPELA ŠEBENIK (novinarka)

Spreminjat šolski sistem je vedno kar težko ne. Zdaj sicer je bila, je prenova tu, ampak ni prinesla tega kar ste si želeli športni strokovnjaki. Kako si to razlagati?

Prof. dr. ***GREGOR STARC*** (vodja Nacionalnega sistema športno vzgojnega kartona, Fakulteta za šport v Ljubljani)

Ja dejansko ni volje pravzaprav prave zato, da bi se stvari spremenile. Vemo, da so se prenavljali tudi učni načrti in ko smo čisto na začetku prenove omenili bogokletno idejo, da bi a lahko razmišljamo o tem, da bo več ur športne vzgoje so rekli ne, učni načrt morate delat z idejo, da bo ur enako kot jih je, a ne. Se pravi glede na to, da se delajo učni načrti za desetletje ali več a ne, smo videli, da ni neke strategije zadaj, ki bi, ki bi imela v sebi to možnost obveznih dodatnih ur športne vzgoje, a ne. Vidimo, da poskušamo te stvari reševati z dodatno ponudbo, se pravi z dodatnim financiranjem športnih oddelkov oziroma z dodatno športno ponudbo, ampak spet je to odvisno potem od šole do šole in na ta način raste neenakost v družbi. Če se ena šola v enem kraju odloči za to, imajo otroci več možnosti, se bolje razvijajo, so bolj uspešni, sosednja šola tega nima in so ti otroci deprivilegirani iz tega vidika.

ŠPELA ŠEBENIK (novinarka)

Razširjeni program na šolah prinaša dobre ali ne tako dobre strani?

Prof. dr. ***GREGOR STARC*** (vodja Nacionalnega sistema športno vzgojnega kartona, Fakulteta za šport v Ljubljani)

Do sedaj se razširjeni program ni izkazal kot nek učinkovit program intervencije z vidika telesne dejavnosti, nismo zasledili nobenega pozitivnega premika pri šolah, ki so šle v ta program. Ravno nasprotno, ne. Pri marsikateri šoli, ki je bila vključena so se stvari poslabšale. Tako, da nekaj ne deluje v redu. Hkrati pa vemo, da to ni obvezen program in spet ne moremo pričakovat, da bo to naredilo premike pri tistih otrocih, ki bi to najbolj potebovali verjetno.

DARJA GROZNIK (voditeljica dnevnega programa)

To so bile besede prof. dr. Gregorja Starca, vodje Nacionalnega sistema športno vzgojnega kartona. Tudi Luka Vukovič, nekdanji reprezentant v judo, danes športni pedagog in nekdanji učitelj Vzgojnem zavodu Planina, poudarja pomen športa v šolskem okolju.

LUKA VUKOVIČ (nekdanji reprezentant v judo, danes športni pedagog in nekdanji učitelj Vzgojnem zavodu Planina)

Ja vidi se na primer že kateri otroci vključujejo še dodatno v športne dejavnosti, tisti pa ne. To se vidi pač mogoče niti ne samo na nekih psihomotoričnih sposobnostih, ampak tudi v vedenju ali pa v vključenosti, ne in zdaj če starši nimajo časa oziroma nimajo sredstev teh možnosti, ne kakor jim sistem nudi, potem je to edina možnost, da v šoli so vključijo v ta program. In zaenkrat jaz vidim v redu, ampak je seveda tega premalo. Jaz bi več tega dal, seveda šport ni edino sredstvo, edina veščina, ki si lahko v tem času pomagaš zdravstveno in mentalno in telesno zdravje. So tudi druge možnosti, samo v športu je zelo veliko dinamike in v tej dinamiki prihajajo na površje veliko hitreje neke stvari na katerih potem delaš kot pedagog, kot vzgojitelj, kot starš, s temi konkretnimi stvari lahko ti potem to delaš z otrokom, ker otrok lahko skriva in jih niti nikoli ne pokaže, šport pa res da to možnost, da pridejo na površje. In moja osebna izkušnja, ko sem delal v vzgojnem zavodu je bilo, ko sem prihajal iz recimo tekmovalnega športa, potem v totalno neko recimo eno ekstremno situacijo, ki je bilo agresije recimo na dnevnem nivoju, sem potem poskušal res šport vpeljat kot neko orodje za kontrolo teh njihovih čustvenih stanj in potem vidiš, da en otrok nosi neko breme družine, ki ga ne zna izraziti na nek lep, dober način in sem tudi vpeljal borilne športe z nekimi pravili in se je izkazalo, da so odložili recimo bom rekel to breme, ki so ga nosili, so po športni vzgoji odhajali zadovoljni in so to zadovoljstvo tudi širili potem med druge. Kadar je pa to neka sprostilna dejavnost brez tekmovanj, brez nekih pričakovanj, je ta šport lahko potem tudi v tej obliki zelo dobro vzgojno sredstvo.

DARJA GROZNIK (voditeljica dnevnega programa)

Pomaga lahko tudi ukvarjanje z borilnimi veščinami, je prepričan tudi Jakob Nedoh, najboljši slovenski borec v mešanih borilnih veščinah in študent magistrskega programa Fakultete za šport.

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

JAKOB NEDOH (najboljši slovenski borec v mešanih borilnih veščinah in študent magistrskega programa Fakultete za šport)

V prvem koraku pomaga tako, da se v bistvu mladi zmatrajo in da dajo vso to agresijo na treningu ven in potem pač lažje zaspijo. Kot drugo je v bistvu jim da nek smisel, medtem ko vadijo določeno veščino, ko postajajo vse boljši in boljši, se začnejo primerjati tudi z boljšimi vrstniki, ne z otroci v razredu, ki sploh niso podkovani oziroma ne trenirajo borilnih veščin, ker jim to ne predstavlja nobenega izziva in iščejo potrditev v višjih ciljih in torej v vedno boljših nasprotnikih, ki jih pač najdejo samo na treningu ali na tekmovanju. Da jim tudi v bistvu to kontrolo čustev, ki se naučijo na treningu samokontrolo v bistvu v udarcu, zato ker na primer ti na treningu še vedno, ko spariraš oziroma delaš simulacijo borbe, se vseeno moraš naučiti, da udarce zaustavljaš in jih ne s polno močjo izvajaš nad sovrstnikom in glih v takih borilnih igrah se že otroci kot mali skozi borilne igre največ naučijo in v bistvu ta socialni stik vadijo že na treningu.

DARJA GROZNIK (voditeljica dnevnega programa)

Na treningih borilnih veščin se torej mladi naučijo marsikaj, od nadzora svojih čustev do samozavesti. Pomembno je, poudarjajo vsi sogovorniki, da otrok in ali mladostnik najde šport, ki mu ustreza. In šport ima, kot smo slišali obilo pozitivnih učinkov.

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!