

K NIEKTORÝM OTÁZKAM ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU DETÍ A MLÁDEŽE

HELENA MEDEKOVÁ, LADISLAVA DOLEŽAJOVÁ

Fakulta telesnej výchovy a športu UK Bratislava, Slovenská republika

KLÚČOVÉ SLOVÁ: zdravý životný štýl, spoločenská transformácia, telesný vývin

ÚVOD

Zámerom nášho príspevku je poukázať na niektoré otázky, ktoré súvisia so životným štýlom detí a mládeže v kontexte s pohybovou a športovou aktivitou. Štatistické údaje z ostatných rokov opakovane informujú o zhoršujúcom sa zdravotnom stave našej populácie. Negatívne zdravotné dôsledky sú evidované u tých skupín, kde popri iných faktoroch, dlhodobo absentuje nedostatok pohybovej aktivity. Dokladujú to mnohé výskumy z oblasti medicíny, psychológie, sociológie aj vied o športe.

PROBLÉM

Napriek mnohým pozitívnym zmenám, ktoré priniesla spoločenská transformácia vyvolala aj niektoré nepriaznivé dôsledky, ktoré sú v súčasnosti umocnené dopadmi finančnej krízy. Zvýšené nároky na pracovný výkon, dlhodobý stres z nedostatku času, z obavy, rizika, či reálnej straty zamestnania rodičov a pod. zasahujú aj spôsob života detí a mládeže. Okrem uvedeného sa javí závažným pretrvávajúci jav deficitu pohybovej aktivity, ktorý predstavuje jeden zo závažných rizikových faktorov vzniku a rozvoja civilizačných ochorení. Rozšírené využívanie automobilovej dopravy ako prostriedku denného transportu výrazne znižuje v dennom režime čas venovaný základnej lokomócií – chôdzi. Nedostatok bezpečných a hygienických voľných zelených plôch, parkov, ihrísk. hlavne v mestských aglomeráciách výrazne zužuje možnosti pre pohybové hry, spontánnu pohybovú aktivitu detí.

Prirodzeným dôsledkom nedostatočnej fyzickej záťaže sú nepriaznivé ukazovatele telesného rozvoja (Medeková et al, 2003) a klesajúca úroveň telesnej zdatnosti väčšiny populácie. Podľa úrovne zapojenia detí a mládeže do pohybových aktivít sa s vekom zväčšujú rozdiely v úrovni pohybovej výkonnosti medzi športujúcimi a nešportujúcimi (Moravec, Šelingerová, 2009) Dokumentujú to aj komparatívne štúdie, upozorňujúce na zhoršenie úrovne pohybovej výkonnosti školskej populácie (Raczek, 2002). V úrovni hodnotenia sekulárnych zmien (Kopecky, 2006, Moravec, 2008) sa očakáva v ukazovateľoch všeobecnej pohybovej výkonnosti zvrät k negatívnemu trendu.

Hoci nemožno spochybniť mnohé pozitíva počítačovej gramotnosti, zvyšujúcej sa vybavenosti domácnosti počítačmi a široké možnosti využívania internetu, pri ich nadmernom využívaní, bez kontroly obsahu a času zo strany rodičov predstavujú pre detí a mládež určité riziká, a to tak pre ich fyzické, ako aj psychické zdravie. Stávajú sa „hltačom“ voľného času detí a mládeže. Výskumy zamerané na denný režim žiakov (Soos et al.2010, Peráčková, 2008, Pavlíková, 2006) dokladujú, že okrem e-technológií venujú deti sedavým, fyzicky nenáročným aktivitám (sledovaniu televízie, počúvaniu hudby, počítačovým hrám a pod.) - prevažnú časť svojho voľného času.

V ostatných rokoch absentujú výskumné práce, ktoré by z reprezentatívnych výberov našej populácie poskytli aktuálne poznatky o štruktúre aktivít vo voľnom čase, úrovni pohybovej aktivity a zapojení do športových aktivít. Napriek uvedenému sa pozornosť odborníkov opakovane na uvedené otázky zameriava v celom rade výskumov užšieho charakteru. Realizované sú však väčšinou na malých súboroch, získané rôznymi

metodickými postupmi, čo sťažuje ich komparáciu. Zhodujú sa však v názoroch o nedostatočnej PA väčšiny populácie, vrátane detí mládeže a o zmenách životných podmienok ako jednej z príčin zúženia možností pre dennú spontánnu PA detí a mládeže, ako aj o potenciále školy pri ich aktivizácii. Jednu z mnohých snáh predstavujú aj intervenčné projekty, medzi ktorými má aj v podmienkach SR široké uplatnenie projekt „Škola podporujúca zdravie“. Uvedený potenciál bude využitý vtedy, ak ponuka športových aktivít bude koncipovaná tak, aby zohľadňovala spektrum aktuálnych záujmov detí a mládeže už pri výučbe výberom vhodného obsahu v rámci povinných foriem telesnej výchovy, obohatená o netradičné športy a atraktívne pohybové činnosti. Uvedomujeme si, že v mnohých školách snahy o zvýšenie záujmu realizácie uvedených zámerov sťažujú reálne materiálne a kádrové podmienky konkrétnej školy. V tomto kontexte sa javia určité pozitívne zmeny (Šimonek, 2010) po dvoch rokoch prebiehajúcej reformy školstva, v ktorej koncipovaná oblasť Zdravie a pohyb ponúka široký záber na utváranie kľúčových kompetencií, podporujúcich zdravie a zdravý životný štýl, s uplatnením pohybovej aktivity. Aj v tomto procese ostáva ťažisko napĺňania cieľov vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“ na telovýchovnom pedagógovi.

Pri úvahách, ktoré sa dotýkajú životného štýlu detí a mládeže sa nevyhneme faktorom, ktoré ho formujú. Okrem školy, medzi nimi stále dominantnú úlohu zohráva rodina.

Pohybová aktivita jednotlivca, pohybové správanie, je výsledkom spolupôsobenia celého radu biologických a sociálnych faktorov. Medzi nimi, hlavne v raných štádiách ontogenézy zaujíma dominantné postavenie rodina. Spôsob života rodiny, rodičovské vzory správania, pohybová stimulácia detí, spoločná pohybová aktivita rodičov a detí, zámerné vytváranie podmienok pre spontánnu a organizovanú pohybovú aktivitu a ich vlastná pohybová aktivita - to je rámec, v ktorom sa formuje pozitívny vzťah detí k pohybovým aktivitám, prispieva k zabezpečeniu zdravého vývinu a vytvárajú základy pre zdravý životný štýl potomkov. V rodinnom prostredí sa utvára hodnotový systém, ktorý sa často v podobe sociálneho dedičstva prenáša na mladšiu generáciu. Platí to aj pre proces formovania vzťahu k pohybovej aktivite, a jej miesto v hodnotovom systéme. Rodičovský vplyv na pohybovú aktivitu detí potvrdzuje množstvo autorov, dokumentujú to aj naše vlastné poznatky (Medeková, 2006). Výsledky sledovania súvislosti medzi pohybovou aktivitou rodičov a detí mladšieho školského veku potvrdzujú doterajšie výsledky o pozitívnom pôsobení rodičovského vzoru na športovú aktivitu detí. Rodičia, ktorí športovali, majú významne častejšie deti, ktoré sa zapájajú do športu.

Z ďalších otázok, ktoré v súvislosti s vymedzenou témou rezonujú je životný štýl športujúcich detí a mládeže. To, či športová aktivita je súčasťou životného štýlu detí a mládeže súvisí aj s menej diskutovaným problémom prístupnosti detí a mládeže k športovaniu. Tento problém sa vynára tak v úrovni rekreačného športu ako aj výkonnostného. Určitou snahou o riešenie tohto problému zo strany rezortu školstva predstavujú vzdelávacie preukazy pre žiakov, ktoré môžu byť využité aj pre športové krúžky, čím sa zvyšuje prístupnosť k športu pre deti zo sociálne slabších rodín.

Na druhej strane už v etape športovej predprípravy sa uvedený problém môže dotýkať aj talentovaných jedincov, ktorých prístupnosť k určitej športovej činnosti je limitovaná sociálnym statusom rodiny, ochotou rodičov podporovať materiálne, či morálne športovca, podieľať sa na organizačnom zabezpečení ŠP. Na druhej strane treba spomenúť aj niektoré negatívne a neprimerané zásahy rodičov do ŠP, ktoré sa premietajú aj do sociálnej klímy športových kolektívov.

Ďalším závažným prejavom, ktorý súvisí so životným štýlom tak u športujúcej a nešportujúcej populácie detí - je posturálne zdravie. Výskumy orientované na analýzu príčin vysokého nárastu ochorení pohybového systému poukazujú na hypokinézu, ako dominantnú, vzhľadom k zásadným zmenám fyzickej aktivity súčasného človeka, ktorá je v ostrom rozpore s biologickým základom utváraným v procese fylogenézy. Prejavuje sa, hlavne u detí

a mládeže, v nepriaznivých proporciách – deficitom pestrých pohybových podnetov, dynamickej záťaže a nárastom nadmerného statického preťažovania (Kanasová, 2006, Medeková, Bekö, 2009 a i.). Tento jav sa považuje za najčastejšiu príčinu vzniku porúch posturálneho systému.

Rovnako však vznik funkčných porúch pohybového systému môže vyvolať jeho neadekvátne, jednostranné, či nadmerné zaťaženie. Na neprimerané nároky, ktoré sa môžu vyskytovať už v prvých etapách športovej prípravy, detský organizmus reaguje nevhodnou adaptáciou pohybového systému. Potvrďuje to celý rad i našich poznatkov (Kováčová, 2003, Kanasová, 2006, Medeková, 2009 a i.) o funkčných poruchách pohybového systému a chybného držania tela u detí a mládeže. Thurzová (2003) upozorňuje, že pohybový systém detí s porušenou posturálnou funkciou je okrem nižšej adaptability na fyzické zaťaženie vystavený značnému riziku vzniku bolesti. Týmto sa nielen znižuje fyzická a psychická výkonnosť, ale zároveň zvyšuje riziko zranení a vzniku neskorších vertebrogenných ochorení, čo negatívne ovplyvňuje kvalitu života aj v neskoršom veku. Dokumentujú to aj závery prác, ktoré upozorňujú, že zdravotné problémy športujúcich detí a mládeže (Stupková, 2002; Ilavská, 2004) patria medzi závažné príčiny zanechania športu a už v začiatku budovania športovej kariéry jej predčasného ukončenia. Medzi ďalšími príčinami, ktoré zároveň ovplyvňujú kvalitu života mladých športovcov je vysoké psychické zaťaženie, tlak na plnenie výkonov, adaptačné problémy, časová náročnosť, nedostatok času na štúdium, nereálne očakávanie zo strany rodičov a únava.

V kontexte témy sa žiada zdôrazniť, že športovú kariéru až do úrovne profesionála môžu dosiahnuť a dlhodobo udržať iba zdraví jedinci. Poukazuje to na potrebu profesionálneho prístupu zo strany trénerov detí a mládeže, ktorých kvalita by mala byť aj zárukou primeraného tréningového procesu, rešpektujúceho vekové osobitosti vyvíjajúceho sa organizmu a prevencie vzniku zdravotných problémov ako jedného zo závažných predpokladov rastu športovej výkonnosti. Len spoločným úsilím rodiny a školy je možno vytvoriť pevné piliere pre utváranie základov pre zdravý životný štýl mladej generácie.

LITERATÚRA

- ANTALA, B. 2009. Telesná a športová výchova v základných a stredných školách v SR po prvom roku transformácie vzdelávania. In: *Slovenský školský šport, podmienky – prognózy – rozvoj*. Bratislava: Slovenská asociácia univerzitného športu, MŠ SR 2009, s. 54 – 63.
- ILAVSKÁ, T. 2004. *Športová činnosť detí a príčiny jej zanechávania*. Dizertačná práca, Bratislava: FTVŠ UK 2004, 120 s.
- KANASOVÁ, J. 2006. *Držanie tela u 10 až 12 –ročných žiakov a jeho ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy*. Nitra: Peter Mačura PEEM 2006, 70 s.
- KOPECKÝ, M. 2009. The secular trend in the somatic development and motoric performance of boys in the Olomouc region within the last 36 years. *Acta Univ. Palacki Olomuc. Gymn.* 39, 2009, 3, s. 55- 63.
- KOVÁČOVÁ, E. 2003. *Stav svalovej nerovnováhy a chybného držania tela u školskej populácie a možnosti ich ovplyvňovania u mladších žiakov*. Dizertačná práca, Bratislava: FTVŠ UK, 2003, 120 s.
- MEDEKOVÁ, H., ZAPLETALOVÁ, L., HAVLÍČEK, I. 2000. Habitual physical activity in children according to their motor performance and sport activity of their parents. *Acta Univ. Palacki. Olomuc. Gymn.* 2000, 30, 1, s.21 – 24.
- MEDEKOVÁ, H., BEKÖ, 2009. K otázkam somatického vývinu a stavu posturálneho systému mladších žiakov. In: *Šport a zdravie*. Zborník medzinárodnej konferencie PF UKF Nitra: 2009, CD rom, s. 107 – 111.

- MEDEKOVÁ, H. 2006. Pohybová aktivita a telesný vývin detí. In. *33.dni zdravotnej výchovy Ivana Stodolu. Východiská k optimalizácii pohybových programov obyvateľov SR*. Bratislava: Úrad verejného zdravotníctva 2006, s. 68 – 70.
- MORAVEC, R. 2008. Sekulárny trend v ukazovateľoch telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti u školskej populácie na Slovensku. *Tel.Vých.Šport*, 18, 2008, 1, s. 2 – 4.
- PAVLÍKOVÁ, A. 2006. Podpora zdravia – pohybová aktivita, súčasť výchovy detí a mládeže. In. *33.dni zdravotnej výchovy Ivana Stodolu. Východiská k optimalizácii pohybových programov obyvateľov SR*. Bratislava: Úrad verejného zdravotníctva 2006, s. 68 – 70.
- PERÁČKOVÁ, J. 2008. Režim dňa, voľný čas a telovýchovná aktivita žiakov vybraného gymnázia. In: *Telovýchovné a športové záujmy v rámci voľnočasových aktivít žiakov*. Bratislava: Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu 2008, 160 s.
- SOOS, I., ŠIMONEK, J., BIDDLE, S. 2010. Pohybová aktivita a sedavý spôsob života východoslovenských adolescentov. *Tel.Vých.Šport*, 20, 2010, s.18 – 21.
- STUPKOVÁ, E. 2003. Športovec vo veku 10 – 18 rokov, motívy zanechávania športovej činnosti detí a mládeže v podmienkach Osemročného športového gymnázia v Trenčíne. In: *Zborník národného inštitútu športu*. Bratislava: Národný inštitút športu 2003, s.70 - 77.
- ŠIMONEK, J. 2010. Materiálno technické a personálne zabezpečenie vyučovania telesnej a športovej výchovy na slovenských základných školách. *Tel.Vých.Šport*, 20, 2010, 4.
- THURZOVÁ, E. 2003. Bolesť pohybového aparátu u mladých športovcov. *Tel.Vých. Šport* 13, 2003, č. 2, s. 31 – 35.

ZHRNUTIE

Autori sa v príspevku zamerali na pohybovú aktivitu (PA) v živote detí a mladej populácie v súčasnej dobe. Poukazujú na nedostatok fyzickej aktivity vo voľnom čase dnešnej generácie, na strane druhej na fyzicky náročnú činnosť a nedostatok „voľného času“ športujúcej mládeže. Zdôrazňujú postavenie jednotlivých faktorov, ktoré ovplyvňujú životný štýl a podčiarkujú potenciál rodiny a školy pri formovaní vzťahu k športovým aktivitám.

SUMMARY

TO SOME ISSUES CHOSEN WAY OF LIFE OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE

KEY WORDS: healthy lifestyles, social transformation, physical development

The authors are in the paper focused on the issue of how the lives of children and young people in context of physical activity (PA). Show the orientation of leisure activities of today's young generation - to physically demanding activities, to lack of physical activity in its content, higher barriers to participation children in sport. Emphasize the position of the individual factors that shape lifestyle. Underscore the potential for families and schools in shaping the relationship sports activities.

Kontaktné údaje:

Doc. PaedDr. Helena Medeková, PhD., PaedDr. Ladislava Doležajová, PhD.

FTVŠ UK

Nábr. L. Svobodu 9

814 69 Bratislava

e-mail: medekova@fsport.uniba.sk, dolezajova@fsport.uniba.sk