

Stručni rad

SPORTSKE AKTIVNOST UČENIKA SREDNJIH ŠKOLA TIJEKOM EPIDEMIJE COVID-19

Boštjan Kozel, profesor tjelesnog odgoja
Srednja elektrotehnička i računalna škola Maribor

Sažetak

Kao sportski pedagog smatram da sportske aktivnosti imaju veliki utjecaj i važnost na skladan razvoj čovjeka, ali ne treba zanemariti činjenicu da sportske aktivnosti pozitivno utječu na opću dobrobit samog čovjeka. U školi u kojoj radim sudjelovao sam kao sumentor u istraživačkom projektu, gdje smo analizirali opće tjelesne aktivnosti naših učenika. Prema istraživanju organizacije Slofit, podaci pokazuju pad tjelesne učinkovitosti, kao i pretilost. Stoga smo očekivali da će tjelesna aktivnost naših učenika biti niska. No, kako smo kasnije doznali, stanje na području njihove tjelesne aktivnosti je vrlo loše, ako ne i alarmantno. Tijekom istraživanja autori istraživačkog rada utvrdili su da opće tjelesno stanje mladih nikada nije bilo na tako niskoj razini kao tijekom epidemije. Pretpostavka da su učenici znatno manje tjelesno aktivni dok rade na daljinu nego u školskim satima, očekivano se potvrdila. No, potvrđena je i pretpostavka da postoje velike razlike u tjelesnoj aktivnosti između obrazovnih programa.

Ključne riječi: sport, mladi, tjelesna aktivnost, kretanje, epidemija.

1. Uvod

U ožujku 2020. godine, kada je Vlada Republike Slovenije proglasila epidemiju Covid-19, počelo je učenje na daljinu u Sloveniji. Škole su zatvorene, a djeca i mladi su na sredini školske godine počeli učiti na daljinu. Upute za nastavu tjelesnog odgoja (u daljnjem tekstu TO) i izvođenje zadataka učenici naše škole prvo su dobili e-mailom, a kasnije i online alatom Microsoft Teams. Učenje na daljinu odvijalo se u cijelosti 3 mjeseca, nakon čega je uslijedio ljetni odmor. U rujnu 2020. godine, kada su se učenici počeli postupno vraćati u školu, u aktivu TO-a uočili smo da su se pojedini učenici udebljali i da su u lošoj tjelesnoj kondiciji. Među njima su bili i iznimci, koji su se u školu vratili fizički bolje pripremljeni, ali ih je bilo jako malo. Nakon neformalnog razgovora s pojedinim učenicima, mi u aktivu TO-u došli smo na ideju istražiti koliko su i posebno na koji način učenici bili aktivni dok su radili na daljinu. Budući da je uočen utjecaj posljedica njihove neaktivnosti, željeli smo saznati koliko su vremena posvetili sportskim aktivnostima tijekom epidemije. Zanimalo nas je i postoji li razlika između njihove aktivnosti između nastave na daljinu i nastave u školi te postoji li povezanost tijekom trajanja sportske aktivnosti prema smjeru njihovog programa školovanja.

2. Učinci i značaj kretanja

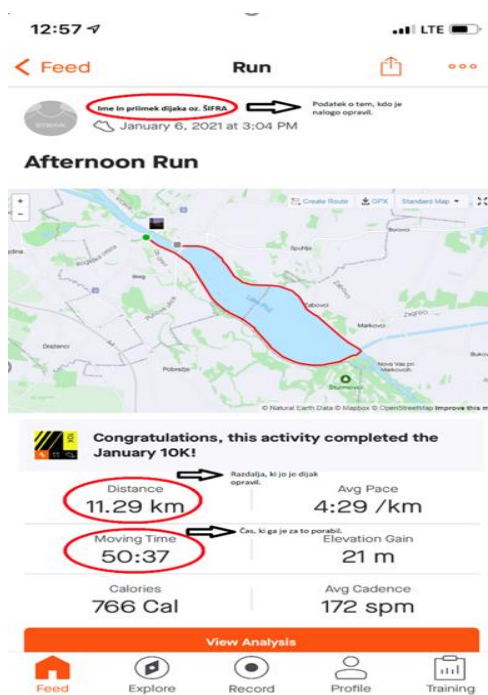
Pokret za čovjeka predstavlja komponentu kroz koju se opušta. Njime otklanja negativne posljedice današnjeg ubrzanog, konzumerističkog načina života, a prije svega neutralizira negativne posljedice stresa koje nastaju kao nusprodukt takvog načina života. A upravo uz kretanje povezujemo zdrav način života, kroz koji pojedinci žive kvalitetnije. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) preporučuje da djeca i mladi u dobi od 5 do 17 godina budu tjelesno aktivni najmanje 60 minuta svaki dan. Intenzitet tjelovježbe treba biti umjeren do visokog intenziteta, jer to povoljno utječe na njihovu kardiovaskularnu i mišićnu učinkovitost. [4] Uz pomoć tjelesne aktivnosti, pozitivno utječemo na razvoj mladih. Rezultati se pokazuju na smanjenju udjela tjelesne masti i njihovoj općoj izdržljivost. Sve je više dokaza da redovita tjelesna aktivnost u djetinjstvu također utječe na dječji kognitivni razvoj. U jednoj studiji istraživači su otkrili da fizički bolje pripremljena djeca imaju veći volumen dorzalnog striatuma. To je regija koja je važna za regulaciju pažnje. [1]

Istraživanja također pokazuju da aerobna tjelovježba utječe na povećanje koncentracije i smanjenje impulzivnosti djece. U studiji u kojoj su se djeca bavila kognitivnim zadacima koji su zahtijevali veliku koncentraciju, tjelesno aktivnija djeca su točnije, ponekad čak i brže, odgovorila od manje tjelesno sposobne djece. Rezultati pokazuju da su fizički aktivna djeca bolja u filtriranju nebitnih informacija kod rješavanja zadataka, jer ta djeca bolje zadržavaju informacije u memoriji. [1] Tjelesna aktivnost značajno doprinosi smanjenju znakova anksioznosti. Stoga je tjelesna aktivnost važan čimbenik u održavanju i vraćanju mentalne ravnoteže. »Bolje psihičko stanje uvjetovano je dobrim tjelesnim zdravljem i dovoljnom tjelesnom fleksibilnošću, i obrnuto.« [5]

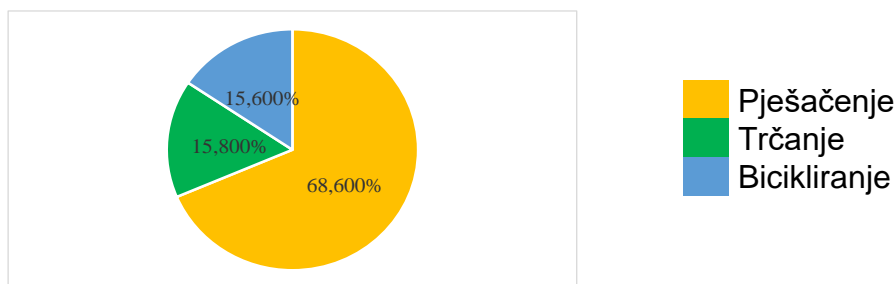
2.1 Tjelesna aktivnost srednjoškolaca i epidemija

Slovenska vlada je 12. ožujka 2020. proglasila epidemiju COVID-19 i donijela niz mjera usmjerenih na suzbijanje širenja zaraze. Te mjere uključivale su zatvaranje škola, zabranu organiziranog bavljenja sportom, zabranu korištenja igrališta i okupljanja na javnim mjestima. Nakon prestanka epidemije, 15. svibnja 2020., mjere su djelomično ublažene, a nekim učenicima je postupno omogućen

povratak u školu. Zbog zatvaranja škola u travnju i svibnju one nisu mogle provoditi redovito praćenje tjelesnog i motoričkog razvoja djece (SLOfit sportsko-obrazovna kartica), ali je više od 100 osnovnih škola ipak uspjelo izmjeriti djecu u svibnju i lipnju. Slovenija je tako uz pomoć škola stekla uvid u posljedice ograničavanja tjelesne aktivnosti na djecu tijekom proglašenja epidemije. [2] Kada je epidemija proglašena, javni život je potpuno stao. Kretanje je bilo jako ograničeno, što je, nažalost, ostavilo velike posljedice na mlade. Provjeravajući tjelesnu aktivnost učenika naše škole, dvoje mladih istraživača koristilo se podacima mobilne aplikacije Strava. Prema uputama TO aktiva, učenici su na svoje pametne telefone instalirali mobilnu aplikaciju putem koje su kreirali svoj kodirani školski profil. Tijekom obavljanja zadataka telefonom su snimali i obavljali fizičku aktivnost. Prema uputama koje su dobili e-mailom, zadatke su obavljali najmanje jednom tjedno, a birali su aerobnu tjelesnu aktivnost po vlastitom izboru, pri čemu su birali između hodanja, trčanja, vožnje bicikla ili treninga snage. Tijekom vježbe istovremeno su bilježili udaljenost i vrijeme, a potom prikupljene podatke prosljeđivali svojim profesorima e-mailom. Dobivene podatke mladi istraživači analizirali su koristeći Excel. Uz upitnik kreiran u online učionici Google Classroom, naknadno su saznali kako su učenici doživjeli učenje na daljinu i kako su se osjećali u vezi s tim.



Slika 1: Primjer snimke zaslona telefona nakon dovršetka aktivnosti



Slika 2: Udio najčešćih aerobnih fizičkih aktivnosti

Sovec i Weingerl (2021.) zaključili su da gotovo 69% svih učenika preferira hodanje kao svoju aktivnost. Tijekom mjera protiv korone ova je aktivnost svima bila najlakše dostupna, ali u isto vrijeme nije zahtijevala vježbanje visokog intenziteta. Biciklizam i trčanje učenici su odabrali u gotovo jednakim omjerima, što je bilo preostalih 30%. Gimnazijalci su najviše vremena provodili na sportskim aktivnostima, u prosjeku 41 minutu tjedno. Učenici tehničkih škola bili su aktivni u prosjeku 30 minuta tjedno. Najmanje vremena sportskim aktivnostima posvetili su učenici stručnih škola, koji su na sportsko opuštanje u prosjeku trošili 22 minute tjedno. Tijekom nastave u školi oko 60% učenika bilo je aktivno više od sat vremena dnevno, dok je tijekom nastave na daljinu ostalo samo 40%. Također su zaključili da se tijekom nastave u školi više od 80% učenika bavi sportom minimalno tri dana u tjednu. Tijekom učenja na daljinu udio istih se smanjio za oko 20%. [2] Smanjenje tjelesne aktivnosti kod mladih ne samo da uzrokuje smanjenje tjelesne učinkovitosti, već uzrokuje i negativne – nezdrave promjene tjelesnog sastava i nutritivnog statusa uz neadekvatne prehrambene navike. [4]

3. Zaključak

Podaci Svjetske zdravstvene organizacije (izvješće SZO iz 2012.) pokazuju da više od polovice dječaka i djevojčica u dobi od 11 do 15 godina u Sloveniji ne postiže preporučenu razinu tjelesne aktivnosti. U srednjoj školi situacija se samo pogoršava. [4] Analizom podataka Sovec i Weingerl su utvrdili da su učenici u vrijeme epidemije bili znatno manje tjelesno aktivni nego inače. Smanjili su broj dana tjelesne aktivnosti, a skratili vrijeme opterećenja tijekom same aktivnosti. Čini se da danas mladima fizički napor postaje stran, da ga ne prihvaćaju i manje su spremni nositi se s njim. Možda bismo čak mogli tvrditi da mnogim mladim ljudima fizički napor više nije vrijednost. [4] Možemo zaključiti da nam je analiza dala uvid u tjelesnu aktivnost učenika naše škole. S obzirom na to da smo potvrdili predviđanja o njihovoj smanjenoj tjelesnoj aktivnosti, smatramo da ih trebamo osvijestiti o pozitivnim učincima redovitog vježbanja. Podizanjem svijesti o važnosti kretanja želimo da današnja mladež osvijesti važnost redovite tjelesne aktivnosti za kvalitetu života pojedinca.

4. Literatura

- [1.] Inštitut za medicino in šport. URL: <http://www.i-ms.si/>
- [2.] SLOfit [internet]. Ljubljana: SLOfit; 2020 Okt [cited 2022 Jan 25]. Available from: https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370
- [3.] Sovec M., Weingerl N. (2021). Športna aktivnost dijakov naše šole v času šolanja na daljavo. Maribor: Srednja elektro računalniška šola.
- [4.] Škof, B., et al. (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov: Pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport
- [5.] Tomori, M. (2002). Duševno zdravje mladostnika. Zdrava šola 1, 13–14.