

Covid 19 in njegove negativne posledice - to je "priložnost" za prevrednotenje odnosa do slovenskega univerzitetnega športa!

V času pandemije Covid 19 se je izkazalo, da je študentska populacija v primerjavi z osnovno in srednjo šolo na področju športa zelo zapostavljena, saj vse od ukinitve starih študijskih programov športna vzgoja na univerzitetni ravni ni sistemsko urejena. **Zaradi različnih modelov izvajanja športne vzgoje oz. programov športa na fakultetah lahko za Univerza v Ljubljani (UL) in Univerzo v Mariboru (UM) rečemo, da študentje nimajo enakih možnosti v času študija na daljavo.**

Nekatere ankete so pokazale, da se priporočil Svetovne zdravstvene organizacije o količini tedenske aktivnosti za ohranjanje zdravja deloma držijo le študentje, ki so bili že pred epidemijo vključeni v določene programe športa (ECTS predmeti in obvezna športna vzgoja na nekaterih članicah), študentje, **ki te možnosti niso imeli ali so bili vključeni v prostovoljne programe, so sedaj prepuščeni lastni iznajdljivosti.** Zagotovo so v času Covid ukrepov v prednosti tisti študentje, ki izhajajo iz športno ozaveščenih družinskih okolij, vsi ostali (večina-vsaj 70%) so sedaj še posebej ogroženi. **Socialna izključenost v povezavi z neaktivnim, sedečim življenjskim slogom in naporu, ki jih zagotovo povzroča trenutni način študija »na daljavo« vodi v slabšanje psihofizičnega zdravja študentske populacije.** Na UM predavatelji športa sodelujejo pri izvedbi izbirnih predmetov na svojih fakultetah in pri predmetih KOOD (kreditno ovrednotene obštudijske dejavnosti). S pomočjo orodja MS Teams se s študenti povezujejo na skupnih srečanjih v organizirane skupine. V vsebinah se seznanjajo s programi vadbe, praviloma v naravnem okolju. Študentje svoje aktivnosti s pomočjo aplikacije posnamejo na svoj telefon in jih hranijo v svoj portfolijo, osebno mapo. Z opravljeno vadbo in komentarji študentje na srečanjih delijo svoje poglede, občutke, pozitivne izkušnje! Študentje, ki se vključujejo v izbirne predmete s športno vsebino so praviloma "že prepričani", z lastnim pozitivnim odnosom do športne vadbe. **Vendar pa je problem v tem, da je takšnih na UM v letošnjem študijskem letu le med 5-10%! Potrebno se je vprašati, kje so in kaj počne ostalih 90% študentov?!**

Čas coronske krize je samo v pomladnih mesecih pustil v Sloveniji otipljive negativne posledice v telesnih sposobnostih in morfološki sliki osnovnošolske mladine (Starc, 2020), prav tako pa je prevalenca prenizke telesne dejavnost med mladimi enormna. Kot kažejo najnovejše razskave kar 80% mladih ne dosega minimalnih količin, ki jih je predpisala SZO (Guthold, Stevens, Riley in Bull, 2020):

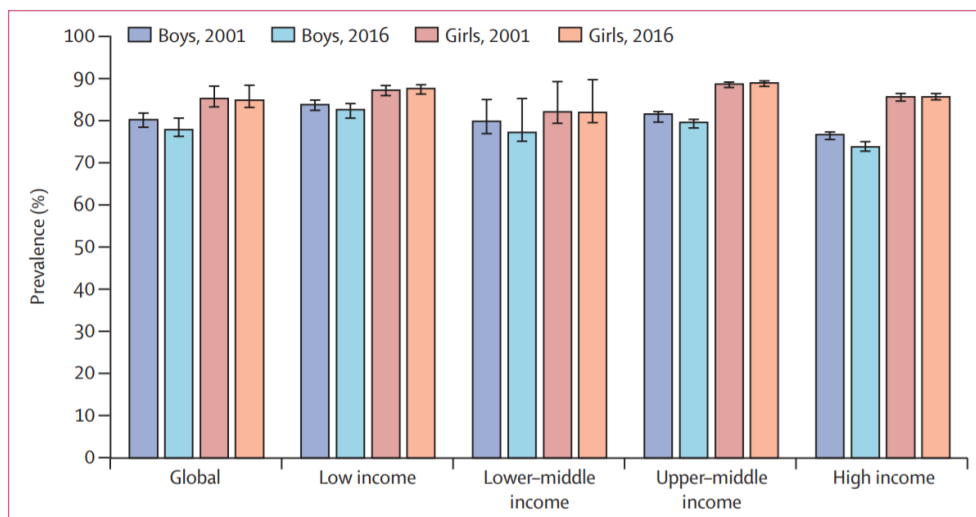


Figure 1: Prevalence of insufficient physical activity among school-going adolescents aged 11–17 years, globally and by World Bank income group, 2001 and 2016

Trenutne negativne posledice delovanja Covid 19 na slovenski študentski šport govorijo v prid podpori predloga zapisa v Noveli ZViS, ki govori o ponovni uvedbi redne športne vzgoje za študente 1. letnikov vseh študijskih programov slovenskih univerz.

ŠTIRJE PREDLOGI ZA ZMANJŠANJE ŠKODLJIVIH POSLEDIC COVID 19 MED SLOVENSKIMI ŠTUDENTI:

1. **Ponovna uvedba obveznih ur športne vzgoje za vse študente prvih letnikov**
2. **Uvedba obveznih gibalnih odmorov med predavanji**
3. **Uvedba intervencij za študente z nizko gibalno učinkovitostjo**
4. **Zagon intervencijskega programa Zdrav življenjski slog tudi med študenti.**

Dotatna pojasnila: Obveznost (redna vadba) predstavlja logičen prehod iz srednje šole na univerzo in je osnova za kvantitativno in kvalitativno nadgradnjo ostalih programov (prosto-izbirni programi, ECTS predmeti) in tudi tekmovalnega študentskega športa. Menimo, da bi na ta način študentsko populacijo lažje usmerili v zdrav življenjski slog, ki predstavlja pomembno vrednoto za bolj zdravo življenje do pozne starosti. Odločevalci v naši državi bi morali ponovno razmisliti o predlagani organizacijski strukturi z obveznimi rednimi športnimi programi vsaj v prvih letnikih študija, katero uvedbo ves čas zagovarjamo predavatelji športa na slovenskih univerzah.

Telesna dejavnost je pomembna aktivnost: že od antičnih časov, ko je Hipokrat opozarjal, da pravilna prehrana ne bo ohranila človeka zdravega, je znano, da redna telesna dejavnost pozitivno vpliva na telesno in psihično zdravje posameznika (Berryman, 2010). Telesna dejavnost izboljšuje telesno zdravje, počutje, kakovost življenja in kognitivne funkcije (Arena idr., 2018; Powell in Pratt, 1996; Swift idr., 2013). Tehnološki in družbeni razvoj zadnjih desetletij je pripeljal do velikih sprememb življenjskega sloga (Rydén, 2015); v primerjavi z generacijami naših staršev ali starih staršev, ki jim je telesna dejavnost vse od telesno dejavnega transporta pa do naporenega dela predstavljala del vsakdana, današnje okolje ne le zmanjšuje potrebo po tovrstni telesni dejavnosti, temveč celo zahteva oz. spodbuja dolgotrajna obdobja sedenja (Owen, Sparling, Healy, Dunstan in Matthews, 2010). Posledično se pri ljudeh zmanjšuje poraba energije in njihova telesna zmogljivost (Hill, Wyatt, Reed in Peters, 2003; Tremblay, Colley, Saunders, Healy in Owen, 2010). **Telesna zmogljivost predstavlja raven gibalnih sposobnosti, ki človeku omogočajo gibalno avtonomnost in ustvarjalnost v vsakdanjem življenju ter so hkrati v tesni povezanosti z njegovim zdravjem** (Ortega, Ruiz, Castillo in Sjöström, 2008). Neodvisno od telesne dejavnosti tudi sedeč način življenja vpliva na porast prekomerne telesne mase (Booth, Rowlands in Dollman, 2015; Sigmund idr., 2018), na obolenja za nekaterimi vrstami raka (Batty in Thune, 2000; Hollar idr., 2010) in na pojav različnih kroničnih bolezni (Batty in Lee, 2004).

Za razpravo na kongresu Športa za vse pripravili:

Viš. pred. mag. Vinko Zovko, viš. pred. Dušan Gerlovič, pred. Peter Sitar in pred. Ksenija Filipič Jeras

LITERATURA:

1. Batty, G. D. in Lee, I.-M. (2004). Physical activity and coronary heart disease. *BMJ*, 2004(328): 1089-1090.
2. Batty, D. in Thune, I. (2000). Does physical activity prevent cancer?: Evidence suggests protection against colon cancer and probably breast cancer. *BMJ*, 2000(321):1424-1425.
3. Berryman, J. W. (2010). Exercise is medicine: a historical perspective. *Current Sports Medicine Reports*, 9(4), 195–201.
4. Booth, V. M., Rowlands, A. V. in Dollman, J. (2015). Physical activity temporal trends among children and adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(4), 418–425.
5. Hill, J. O., Wyatt, H. R., Reed, G. W. in Peters, J. C. (2003). Obesity and the environment: where do we go from here? *Science*, 299(5608), 853–855.
6. Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J. in Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1.