

Každé šieste dieťa v našej krajine je v súčasnosti obézne. Odborníci konštatujú, že pandémia covidu si vybrala svoju daň na fyzickej zdatnosti školákov. Počet obézných detí totiž prudko stúpa a situácia sa počas pandémie výrazne zhoršila, čo malo v mnohých oblastiach dramatické následky. Detská obezita sa

takmer na 100 % prenáša do obezity dospelých. A to je, samozrejme, veľký problém. Je absolútne kľúčové, že obezita v dospelosti so sebou prináša celý rad civilizačných ochorení, ktoré ohrozujú predovšetkým srdce a dýchanie. Náklady na liečbu týchto budúcich pacientov sa odhadujú na viac ako sto miliárd

korún ročne. To je neuveriteľná suma, ktorú budeme musieť vložiť do zdravotného systému. Pritom by sme nemuseli, keby existovali kvalitné preventívne programy. Fyzická aktivita má jednoznačne preventívne účinky na zdravie dospelých. Nejde len o srdce, ale napríklad aj o prevenciu duševných chorôb a depresie. Preto

musíme rozvíjať pozitívny vzťah k športu v detstve. Je veľmi dôležité rozvíjať návyk na športovanie. Je to rovnaké ako chodiť do školy. Na prvý pohľad sa môže zdať, že deti nerady chodia do školy, ale v skutočnosti ju majú rady. Majú už vytvorený návyk, stretávajú tam kamarátov, zažívajú niekedy lepšie, niekedy horšie

situácie, ale jednoducho vedia, že škola je súčasťou života. Rovnako je to aj so športom. Deti však musia dostať šancu začať športovať. Dnes im veľmi chýba spontánny pohyb. Kedysi prišli zo školy, hodili aktovku do kúta a išli von hrať futbal, naháňačku, schovávačku, skákať cez švihadlo, jazdiť na bicykli a podobne.

Dnešná doba tomu, žiaľ, nepraje. Nie je to preto, že by deti nechceli spontánne športovať, ale skôr sú spoločnosťou vedené k tomu, že to samy nedokážu. Ak je dieťa vonku, rodičia nemajú kontrolu nad tým, kde je a čo robí. Dnešné deti sú neustále kontrolované. A je na rodičoch, či dieťa vôbec dostane

príležitosť venovať sa športu. Existuje odporúčanie Svetovej zdravotníckej organizácie, podľa ktorého by sa deti mali pohybovať aspoň hodinu denne v rámci miernej aktivity a aspoň trikrát týždenne v rámci aktivity vyššej intenzity. Deti predovšetkým v biologickom zmysle potrebujú a chcú pohyb. To,

že sa nehýbu, je preto skôr dôsledkom prostredia, v ktorom žijú. Vo všeobecnosti sa nedá povedať, že by blahobyť dieťaťa mal priamy vplyv na jeho účasť na športe. Vplyv má skôr rodina. Ak sa rodičia zaujímajú o blaho svojich detí a snažia sa o ne starať, je veľmi pravdepodobné, že budú myslieť na voľný čas svojich

detí, plánovať krúžky a snažiť sa ich podporovať v športovaní. Z historického hľadiska bola zdatnosť detí na dedine vždy oveľa vyššia. Deti tam mali oveľa viac príležitostí na prirodzený pohyb. Behali po poliach a lúkach, plávali v rybníkoch, liezli po stromoch. Dnes sa ukazuje, že je to presne naopak. Deti v mestách

majú väčšiu kondíciu. Je to spôsobené tým, že mestské deti majú oveľa viac príležitostí na rôzne komerčné športové aktivity, pretože sú pre ne dostupnejšie. V meste sa môžu prepravovať verejnou dopravou, zatiaľ čo na dedinách je to v súčasnosti oveľa ťažšie. Rodičia musia svoje deti do klubov alebo na tréningy

voziť autom alebo na koni. To, samozrejme, stojí peniaze a vyžaduje si to aj čas, ktorý rodičia niekedy nemajú, pretože sú v práci. Ďalšia vec, ktorú výskum ukázal, je, že životná úroveň je na dedinách o niečo nižšia ako v mestách. Rodičia teda nemusia mať dostatok peňazí na to, aby zaplatili svojim deťom krúžky.

Preto by pri smerovaní detí k športu mali zohrávať významnú úlohu inštitúcie, v prvom rade samozrejme škola. Učitelia by sa mali snažiť zabezpečiť, aby sa telesná výchova v škole správne viedla a aby mala potrebný obsah a formu. Deti by mali mať cieleň pohybový program. Bohužiaľ, telesná výchova na základných školách

nie je práve príkladná. Keď sa pozrieme na telesnú výchovu, najmä na prvom stupni, u najmenších detí, ktoré si majú vytvoriť vzťah k športu, niekedy nastáva situácia, že sa učiteľka ani neprezlečie do telocvičného úboru. Deti hrajú vybíjanú alebo nejakú jednoduchú hru, ktorá ich dlhodobo nebaví. To samozrejme

vyvoláva otázku, ako by sa dali hodiny telesnej výchovy zatriktívniť. Dnes existujú naozaj široké možnosti, ktoré sa dajú v telesnej výchove využiť. Deti napríklad rady hľadajú skrýše. Aj to sa dá urobiť a vymyslieť zaujímavým spôsobom. Existujú aj rôzne národné programy. Jedným z nich je napríklad Olympijský

viacboj, ktorý ponúka učiteľom celý rad návodov, ako môžu urobiť telesnú výchovu zaujímavou. Dokonca sú tam aj olympionici, ktorí navštevujú deti a rozprávajú im o športe, čo je veľmi motivujúce. Pozitívne je, že v minulom roku sa zastavil pokles športovej zdatnosti detí. To znamená, že po dvoch rokoch sa deti už ďalej

nezhoršovali. Ukázalo sa, že keď deti dostali možnosť opäť sa hýbať, cvičiť v škole a zúčastňovať sa na športových podujatiach, pokles sa viac-menej zastavil. To však nevieme, ako to ovplyvní najmladších školákov, ktorí si počas pandémie nestihli vytvoriť športové návyky. To sa o chvíľu nedozvieme. Na základe skúseností

však môžeme jednoznačne povedať, že treba využiť každú príležitosť, aby sa deti hýbali už dnes. Pozrime sa, ako pandémia ovplyvnila telesnú zdatnosť detí. Najmenší pokles bol v disciplínach, ktoré sú nejakým spôsobom geneticky podmienené. Napríklad športy, ktoré si vyžadujú odrazovú silu, teda skoky

z miesta alebo rovnováhu. Tieto nevykazovali počas covidu takmer žiadne zhoršenie. Najhorší pokles bol v behu, a to vo vytrvalostnom behu aj v šprinte. Tieto disciplíny sú spojené s pravidelným tréningom, ktorý počas pandémie nebol možný. Medzi deťmi sa vyskytli aj rozdiely súvisiace s vekom. Vplyv na staršie

deti vo veku trinásť až pätnásť rokov nebol taký výrazný. Najhoršia situácia bola u najmladších školákov, t. j. žiakov prvých, druhých a tretích ročníkov. Covid ich nechal doma a deti nemali vytvorené správne návyky. Nezačali chodiť do krúžkov, športových družstiev ani nemali v škole telesnú výchovu. Vôbec

nemali možnosť športovať. Našou hlavnou úlohou by malo byť vrátiť ich k športu a začať ideálne už v predškolskom veku.