

Vyjadrenie klinického psychológa Mgr. Andrey Hinštovej

1. Za posledné roky sa nechut' a nezájum zo strany detí k športu ako takému neustále zväčšuje, čo je toho príčinou?

Príčin neochoty detí k športovým aktivitám môže byť niekoľko. Záujem dieťaťa o pravidelný pohyb a šport podnecujú a udržiavajú predovšetkým rodičia a to najmä osobným príkladom a aktívnym trávením voľného času. Nemusí to byť hneď prihláška dieťaťa do športového klubu alebo krúžku, ide o to, aby svoj čas v rámci rodiny trávil pohybom, spoločným športovaním, turistikou, prechádzkami v prírode a podobne. Ak dieťa nevidí príklad v rodine, ak rodina trávi čas vyslovene pasívne, nevytvorí sa uňho záujem a návyk k pohybu, prekonávaniu námahy a prekážok s tým spojených.

2. Je dôležité pestovať pohybovú aktivitu už od útleho veku dieťaťa?

Všetky užitočné a zdravé návyky je dobré podchytiť už v ranom veku. Pohyb je pre dieťa prirodzený už od narodenia, prechádza svojimi zákonitými vývinovými štádiami a okolo roka, teda vo veku, kedy u detí začínajú prvé krôčiky, je pre dieťa dokonca hlavnou činnosťou a stredom záujmu. Ak pozorujeme batola, ktoré sa práve učí chodiť, môžeme s obdivom sledovať, s akou vervou a nasadením trénuje prvé kroky, neúnavne zdokonaľuje svoju schopnosť presúvať sa a neodradia ho ani neustále pády a nezdary. S takýmto nasadením už neskôr robíme len máločo. Je preto dobré využiť prirodzenú radosť malých detí z pohybu a aktívne ju rozvíjať.

3. Môže spôsobiť absencia športových aktivít nejaké negatíva u detí v rannom (rozvíjajúcom sa) veku? Môže to mať následky do budúcnosti (napr. v pubertálnom veku)?

Pravidelný pohyb a šport majú niekoľko pozitív pre zdravý vývin dieťaťa. Okrem vývinu kostry a svalstva, správneho držania tela a rozvoja dobrej pohybovej koordinácie celého tela, šport rozvíja aj psychiku dieťaťa. Najmä u detí je psychika veľmi tesne prepojená s telom. Pohybová aktivita umožňuje ventiláciu psychického napätia, odreagovanie negatívnych pocitov, posilní psychickú odolnosť, schopnosť prekonávať prekážky, znášať frustráciu a námahu, vedieť sa prekonať a nevzdávať sa. Ak sa deti v mladšom veku naučia aktívne tráviť svoj voľný čas, môže to byť neskôr, napríklad v tak problematickom veku, akým je puberta, ochrana pred negatívnym správaním, nevhodnými partiami a podobne. Navyše pri športe, a to nielen kolektívnom, si dieťa prirodzene osvojuje zásady fair play, ktoré sa mu zídu počas celého života, nielen v športe. Nikde inde sa tak dobre nenaučíme spolupracovať, vážiť si súpera, rešpektovať slabšieho a tolerovať odlišnosti medzi nami, ako v športe.

4. A aktivita môže priniesť pozitíva? Aké?

Vid' 3.

5. Myslíte si, že informovanosť rodičov čo sa týka tejto problematiky je na dostatočnej úrovni? Čo poradiť rodičom ako pomôcť dieťaťu, aby si vytvorilo kladný vzťah k športu?

Myslím si, že možnosti, ako získať informácie sú dnes veľké. Dostupná je literatúra, časopisy pre rodičov, internet. Rodičom by som navrhla najmä ísť osobným príkladom, rozvíjať pohyb najprv v rámci rodiny a nebať sa skúšať.

Nevadí ak dieťaťu nesadne hneď prvý športový krúžok. Aj v rámci hľadania toho správneho športu pre našu ratolesť ho učíme spoznávať sa. Nieкто je rád v kolektíve, iný má rád individuálne aktivity, nieкто rád taktizuje, iný ide na veci silou. Hľadaním sa spoznávame.

6. OZ JJ má za cieľ priviesť deti k športovej aktivite prostredníctvom korčuľovania. Môže byť korčuľovanie prospešné pre zdravý vývin dieťaťa nielen po fyzickej, ale taktiež po psychickej stránke?

Korčuľovanie je krásny šport. Pre svoju vizuálnu atraktivitu je aj veľmi populárny. Spája v sebe prvky športu, tanca, gymnastiky, je náročný na koordináciu celého tela, v spojení s hudbou je aj umeleckým zážitkom.

7. Mnohé prieskumy dokazujú, že telesná výchova na školách upadá a pre deti je skôr strašiacom ako radosťou. OZ JJ preto vytvorilo pilotný projekt na podporu TV na školách formou korčuľovania, myslíte, že by to mohlo byť jedným z riešení ako vzbudiť u detí záujem?

Spestriť hodiny telesnej výchovy na školách prostredníctvom korčuľovania je určite výborný nápad. Pre deti a teenagerov to bude zaujímavá zmena, možnosť zaviesť do vyučovania atraktívnu aktivitu, dynamický pohyb, rýchlosť, ale aj ladnosť pohybu, spojiť šport a umenie.

8. Podľa vášho názoru človek, ktorý sa aj v neskoršom veku aktívne venuje športu, sa cíti v lepšej psychickej a fyzickej kondícii? Má to vplyv na jeho fyzické a psychické zdravie?

Tu platí to staré známe – čo sa za mladi naučíš...zdravé návyky, vypestované v detstve a mladosti môžeme prospešne využívať počas celého života. Pohyb a šport majú pozitívny vplyv na zdravie každého jednotlivca. Pomáhajú zvyšovať aktivitu imunitného systému, zlepšujú činnosť srdcovo cievneho systému, pomáhajú ventilovať stres a psychické napätie, znižujú telesnú hmotnosť, sú nápomocné pri formovaní postavy a často sú aj príležitosťou na trávenie času v spoločnosti ľudí s rovnakým záujmom a bojujú tak proti osamelosti, najmä v staršom veku. Aktívne koníčky nám jednoducho pomáhajú lepšie zvládať úskalia hektického života.

9. OZ JJ sa zaoberá touto problematikou a snaží sa u ľudí vzbudiť patričný záujem o šport. Myslíte si, že sa vydalo tou správnou cestou?

Pedagógovia, lekári aj psychológovia dnes veľa hovoria o nezdravom životnom štýle dnešných detí a mládeže. Doba je uponáhľaná, rodičia nemajú času nazvyš, deti trávajú čas pasívne, prevláda najmä televízia, počítač, rozmáha sa obezita. OZ JJ je jedným zo združení, ktoré pomáhajú šíriť myšlienku zdravého životného štýlu nielen teoreticky, ale aj prakticky, a to prístupnou formou v rámci vzdelávania na základných školách. Takto sa atraktívny a zdravý šport môže stať ľahšie dostupný pre veľký počet detí.

Držím palce!

V Bratislave 9.9.2013

Mgr. Andrea Hinštová, klinický psychológ