

Növekvő gyermekeink növekvő súlya

A vizsgált 7-10 éves korosztály jó része nagyot nőtt, de nagyot hízott is a tanulmány adatai szerint. Megdöbbentő tények néznek az olvasóval farkasszemet Vajda Ildikó, a nyíregyházi Bessenyei György Tanárképző Főiskola testnevelési és sporttudományi intézetének docense doktori disszertációjában. A fiatal kutató felmérése szerint a vizsgált 7-10 éves korosztály jó része ugyan nagyot nőtt felmérésének ideje alatt, de "nagyot" hízott is.

Már az elsősök között is találtak kövér gyermeket, ám az utóbbiak száma határozottan megugrott a három év alatt. Némelyiküknek gondot okozott az egy helyből való távolugrás vagy a kislabda elhajítása.

A vizsgálat ugyan csupán a megyeszékhely általános iskoláinak mintegy felére terjedt ki, aligha tévedünk, ha feltételezzük, ettől nemigen tér el az országos helyzet. Ha igen, akkor lefelé, hiszen az ország keleti végeinek gazdasági fejletlensége azt is jelenti, hogy az átlagosnál kevesebb káros civilizációs hatás éri az ott élő gyerekeket.

A testi fejlődés mérésénél (testmagasság és -súly, mell, váll, derékbőség, testzsír arány, stb.) kiderült, hogy a túlsúlyossá válás felgyorsult az utóbbi húsz évben. A mai első osztályosok - fiúk és lányok egyaránt - magasabbak elődeiknél. De - sajnos - súlyosabbak is. Azért sajnos, mert nem a megnőtt izomtömeg adja a túlsúlyt, hanem egyértelműen a zsír. Már az elsőkben is találtak elhízott gyermeket, de a hízási folyamat észlelhetően felgyorsult: nyolc és fél-kilenc éves fiúk körében olyannyira, hogy fél év alatt 28-30 százalékkal nőtt a testzsírtartalmuk. E mutatót tekintve szinte megelőzik a gyorsabban érő lányokat is. A felmért gyerekek között gyakoriak voltak a már szinte lányos testminták. Az izmok - amelyekre a zsírpárnák lerakódtak - is azt mutatták, hogy hordozóiknak minimális a fizikai aktivitásuk. Az antropometriai vizsgálatokat segítő főiskolások arról számoltak be, hogy amikor a zsírtartalom vizsgálata érdekében összecsapították a gyerekek combját vagy derekát, alig találták az izom és a haj határát. "Csigahúsa van némelyiknek" - hangzott el egyikük találó jellemzése.

Baj van a hozzáállással is

A testalkati - szomatikus - vizsgálatok lesújtó eredménye igazolódott a teljesítménymérésekben is. A helyből való távolugrásból, 30-60-400 méteres síkfutásból, kislabdahajításból és az úgynevezett Cooper-tesztből (a 12 perc alatt lefutott távolság mérése) álló megmérések, amelyeket szintén félévenként végeztek el, egyértelműen rosszabb eredményeket hoztak, mint amilyenek a húsz évvel ezelőtti hasonló gyermekekéi voltak. Annak ellenére, hogy az előbbieket alacsonyabbak és kisebb testsúlyúak voltak annak idején. De baj volt a hozzáállással is.

- Az első egy-két mérésnél még kíváncsiak voltak arra, vajon jobbak lettek-e a mutatók, mint fél évvel korábban - avatott be Vajda Ildikó a részletekbe. - Gykeztek "legyőzni" korábbi önmagukat, jórészt tudták is, hogy legutóbb milyen eredményt értek el, mit kell felülmúlniuk. Aztán később ez már nem érdekelte őket, megelégedtek azzal, hogy társukat, akivel együtt végezték a teszteket, legyőzzék.

Azt már e sorok írója, aki egy iskola tözsomszédságában lakik, teszi hozzá, hogy később talán már ez sem. Legalábbis ezt mutatja, hogy rögtön sétába váltanak az iskola körüli futó felmérésben részt vevő szakiskolások - leendő fizikai munkások! -, amint a kanyarban eltűnnek testnevelőjük szeme elől...

- Főleg a Cooper-tesztnél szembeötlő: ahogy idősödnek a gyerekek, úgy unják egyre inkább a néhány tucat másodpercnél tovább tartó futást. Még azt a viszonylag rövid ideig tartó monotonitást is nehezen tűrik, amelyet egy 12 perces igénybevétel jelent. Az ügyességi gyakorlatokkal sem más a helyzet. Nemcsak az a baj, hogy rövidebbek az

ugrások és a dobások, hanem az is, hogy milyen rossz, koordinálatlan azok végrehajtása. A felmérők találtak olyan gyermekkel, akinek gondot jelentett a helyből távolugrás, azaz, hogy páros lábbal elugorva páros lábbal érkezzenek a szőnyegre, vagy az, hogy elhajtsa egy kislabdát. Néhány gyerek ezt úgy végzi el, hogy feltételezhető: életében nem dobott el egy kavicsot sem. Szinte hihetetlen, mennyire eltávolodott egy ilyen gyerek a természettől... - fejtette ki Vajda Ildikó.

A vizsgálat - amely a keleti megyeszékhely mintegy 200 lány és fiútanulóját érintette - az adott gyermekanyag szomatikus és motorikus fejlődését vizsgálta, azt tehát, hogyan változott testalkatuk, növekedésük, illetve miként végeztek el bizonyos sportmozgásokat, mekkora teljesítményeket értek el. A mérések és próbák elvégzésekor számszerűen is bebizonyosodott, hogy a mai gyermekek a szükségesnél jóval kevesebbet mozognak, sportolnak.

Szavaiból kiderült, valójában a fiúk és lányok egyaránt igyekeztek a legjobban megfelelni a teljesítményméréseknek. Még az önismeretükkel sincs baj, megértették, hogy nem kell "elrohanni" a 12 perces futás elejét, úgy kell beosztani erejüket, hogy a végére is maradjon szüflájuk. Csak hát az elmaradt fizikai aktivitást nem lehet a félévenkénti egy megméréssel pótolni.

Szemléletváltásra van szükség

Hogy egy hasonló korú gyerekeknek mennyi lenne az elégséges aktivitás? Nyilván függ a sportfajtától és intenzitásától is. De abban több kutató egyetért, hogy minden iskolásnak legalább 60-90 perc mozgásra lenne szüksége naponta. (Persze: felnőttek is, de ez már másik téma…)

Ez a szám egyet mindenképpen bizonyít: még a mindennapos komoly testnevelés sem oldhatja meg a problémát. Most arról ne beszélünk, hogy mióta megszűnt a szakfelügyeleti rendszer, a testnevelő tanár lelkiismeretére van bízva, mit végeztet el a tanulókkal. Az szinte semmit sem ér, ha kicsapja őket az iskolaudvarra, hogy focizzanak kedvükre.

Sajnos a gimnasztika, a nyújtó és lazító gyakorlatok elhanyagolása még a versenysportban is megfigyelhető az edzéseken: például a kézilabdázók egy-két kör futás után azonnal kezükbe veszik a játékszert…;Szükséges a tömegsport megszervezése, de a családdal együtt végzett kiadós testmozgás is.

Vajda Ildikó komolyan bízik abban, hogy miután a sportolás nemzeti üggyé avanszált, megtörténik a gyerekek (és a felnőttek) fizikai aktivitásának kellő szintre emelése is. Már csak azért is, mert ha a jelen állapotok fennmaradnak, a következő emberöltőben lényegesen kevesebb lesz az egészséges ember. Sajnos már nem "csak" arról van szó, hogy az elhízott gyerekből elhízott felnőtt lesz, és az utóbbi szembe találja magát e kórkép következményeivel: szív- és érrendszeri betegségekkel, élükön az infarktussal, magas vérnyomással, cukorbetegséggel, mozgásszervi elfajulásokkal. Ezek a betegségek már az elhízott gyermeket is fenyegetik! Drámaian előbbre került az az életkor, gyakorlatilag a gyermekkorra tolódott, amelyben ezek a hajdan időskori betegségek elkezdődnek.

Sok vészjelzés szól erről. De most már nem elég csak beszélni a problémáról. (Nálunk még ez is később kezdődött, mint mondjuk a skandináv országokban, ahol azonnal elindult a fizikai aktivitás növelése, mihelyt a gyerekek 5 százalékán mutatkoztak a kedvezőtlen jelek.) A kutató reméli, hogy nálunk is lezajlik a szükséges szemléletváltás, és a testnevelők megkapnak minden lehetőséget arra, hogy a rájuk bízott tanulók testének (és emellett lelkének is, hiszen: ép testben ép lélek) a nevelői lesznek, ahogyan az országban, a családban is nemzeti üggyé válik a testedzés.

Forrás: MTI

