Növekvõ gyermekeink növekvõ súlya

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

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

A vizsgálat ugyan csupán a megyeszékhely általános iskoláinak mintegy felére terjedt ki, aligha tévedünk, ha feltételezzük, ettõl 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 élõ gyerekeket.

A testi fejlõdés mérésénél (testmagasság és -súly, mell, váll, derékbõség, testzsír arány, stb.) kiderült, hogy a túlsúlyossá válás felgyorsult az utóbbi húsz évben. A mai elsõ osztályosok - fiúk és lányok egyaránt - magasabbak elõdeiknél. De - sajnos - súlyosabbak is. Azért sajnos, mert nem a megnõtt izomtömeg adja a túlsúlyt, hanem egyértelmûen a zsír. Már az elsõben is találtak elhízott gyermeket, de a hízási folyamat észlelhetõen felgyorsult: nyolc és fél-kilenc éves fiúk körében olyannyira, hogy fél év alatt 28-30 százalékkal nõtt a testzsírtartalmuk. E mutatót tekintve szinte megelõzik a gyorsabban érõ 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 segítõ fõiskolások arról számoltak be, hogy amikor a zsírtartalom vizsgálata érdekében összecsippentették a gyerekek combját vagy derekát, alig találták az izom és a háj 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 helybõl való távolugrásból, 30-60-400 méteres síkfutásból, kislabdahajításból és az úgynevezett Cooper-tesztbõl (a 12 perc alatt lefutott távolság mérése) álló megméretések, amelyeket szintén félévenként végeztek el, egyértelmûen rosszabb eredményeket hoztak, mint amilyenek a húsz évvel ezelõtti hasonló gyermekekéi voltak. Annak ellenére, hogy az elõbbiek alacsonyabbak és kisebb testsúlyúak voltak annak idején. De baj volt a hozzáállással is.

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

Azt már e sorok írója, aki egy iskola tõszomszédságában lakik, teszi hozzá, hogy késõbb talán már ez sem. Legalábbis ezt mutatja, hogy rögtön sétába váltanak az iskola körüli futó felmérésben részt vevõ szakiskolások - leendõ fizikai munkások! -, amint a kanyarban eltûnnek testnevelõjük szeme elõl...

- Fõleg a Cooper-tesztnél szembeötlõ: ahogy idõsödnek a gyerekek, úgy unják egyre inkább a néhány tucat másodpercnél tovább tartó futást. Még azt a viszonylag rövid ideig tartó monotonitást is nehezen tûrik, 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 felmérõk találkoztak olyan gyermekkel, akinek gondot jelentett a helybõl távolugrás, azaz, hogy páros lábbal elugorva páros lábbal érkezzenek a szõnyegre, vagy az, hogy elhajítson egy kislabdát. Néhány gyerek ezt úgy végzi el, hogy feltételezhetõ: életében nem dobott el egy kavicsot sem. Szinte hihetetlen, mennyire eltávolodott egy ilyen gyerek a természettõl... - fejtette ki Vajda Ildikó.

A vizsgálat - amely a keleti megyeszékhely mintegy 200 lány és fiútanulóját érintette - az adott gyermekanyag szomatikus és motorikus fejlõdését vizsgálta, azt tehát, hogyan változott testalkatuk, növekedésük, illetve miként végeztek el bizonyos sportmozgásokat,mekkora teljesítményeket értek el. A mérések és próbák elvégzésekor számszerûen 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 teljesítménymméréseknek. Még az önismeretükkel sincs baj, megértették, hogy nem kell "elrohanni" a 12 perces futás elejét, úgy kell beosztani erejüket, hogy a végére is maradjon szuflájuk. Csak hát az elmaradt fizikai aktivitást nem lehet a félévenkénti egy megméretéssel pótolni.

Szemléletváltásra van szükség

Hogy egy hasonló korú gyereknek mennyi lenne az elégséges aktivitás? Nyilván függ a sport fajtájától és intenzitásától is. De abban több kutató egyetért, hogy minden iskolásnak legalább 60-90 perc mozgásra lenne szüksége naponta. (Persze: felnõttnek 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 megszûnt a szakfelügyeleti rendszer, a testnevelõ tanár lelkiismeretére van bízva, mit végeztet el a tanulókkal. Az szinte semmit sem ér, ha kicsapja õket az iskolaudvarra, hogy focizzanak kedvükre.

Sajnos a gimnasztika, a nyújtó és lazító gyakorlatok elhanyagolása még a versenysportban is megfigyelhetõ 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 avanzsált, megtörténik a gyerekek (és a felnõttek) fizikai aktivitásának kellõ szintre emelése is. Már csak azért is, mert ha a jelen állapotok fennmaradnak, a következõ emberöltõben lényegesen kevesebb lesz az egészséges ember. Sajnos már nem "csak" arról van szó, hogy az elhízott gyermekbõl elhízott felnõtt 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 elõbbre került az az életkor, gyakorlatilag a gyermekkorra tolódott, amelyben ezek a hajdan idõskori betegségek elkezdõdnek.

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

Forrás: MTI