



Teorija praksi

Bolj kot kolikokrat pademo je pomembno kako pademo

Nives Markun Puhan,
Zavod RS za šolstvo

Povzetek: Padanje je ena od naravnih oblik gibanja in sestavni del gibalnega učenja. Če znamo pravilno pasti, nas to znanje lahko obvaruje pred poškodbami, omogoča nam varnejše raziskovanje različnih gibalnih in športnih dejavnosti. V prispevku predstavljamo nekatere metodične korake in priporočila za vključevanje vsebin varnega padanja v pouk predmeta šport. V začetku prispevka navajamo nekaj izsledkov domačih in mednarodnih raziskav o poškodbah mladih in razlogih zanje. Nato predstavimo umeščenost vsebin padanja v učni načrt predmeta šport v osnovnih šolah. Lovljenje na roke oz. dlani pri padcih je refleksna reakcija, katere posledice so lahko poškodbe zapestja, podlahtnice, komolca, ramena. Zato v prispevku navajamo nekatere vaje in naloge, s katerimi učimo vadeče pravilno pasti: zadržati glavo tako da ne zaniha nazaj, ublažiti padec nazaj s kotaljenjem po hrbtu, biti pozorni na položaj nog, doseči, da se ob padcu lovimo na večjo površino, npr. tako, da udarimo ob tla s podlahtmi, namesto da bi se lovili na dlani. V nadaljevanju prispevka dodajamo nekaj iger za razvoj moči, sodelovanja, vzpostavljanja kontakta in sodelovanja s soudeleženci, koordinacije telesa v prostoru in vzpostavljanju ali ohranjanju ravnotežnega položaja telesa. **Glavne besede:** naravne oblike gibanja, padanje, varnost, predmet šport. **More Important than How Many Times We Fall Is How We Fall. Abstract:** Falling is one of the natural forms of movement and is an integral part of motor learning. If we know how to fall properly, this knowledge may protect us from injuries and enable us to explore various motor and sports activities more safely. The paper presents a few methodical steps and recommendations for incorporating safe falling into physical education lessons. The beginning of the paper states a few findings of local and international research studies on the injuries of young people and the reasons for them. Afterwards the integration of falling into the physical education subject curriculum in primary schools is presented. Landing on the hands or palms of the hands when falling is a reflex reaction, which may result in injuries to the wrist, forearm, elbow and shoulder. For this reason the paper mentions a few exercises and assignments which teach the exercisers how to fall properly: to prevent the head from swaying backwards, to soften the fall backwards by rolling on our backs, to pay attention to the position of our legs, to make sure that we land on a bigger surface, e.g. by hitting the floor with our forearms instead of landing on the palms of our hands. The paper afterwards provides a few games for developing strength, cooperation, establishing contact and cooperating with other participants, coordination of the body in space, and putting or maintaining the body in a balanced state. **Key words:** natural forms of movement, falling, safety, physical education subject.

Opredefinitev pojma padanje

Učenje gibanja je ne glede na starost vedno pogojeno s posameznikovimi značilnostmi, njegovimi sposobnostmi in (pred)znanjem. Ne glede na to pa v življenju vedno obstaja določeno tveganje, ki ga ni mogoče predvideti. Kadar ravnotežnega polo-

žaja telesa ne zmoremo več ohraniti s kompenzacijskimi gibi, to povzroči bolj ali manj trd padec. Padci so (Pistotnik, Pinter, Dolenc, 2003) gibanja telesa iz višjega, pokončnega položaja (opore) v nižji (najpogostejše ležeči) položaj. Posledice 'nepravilnih' padcev in slabega obvladovanja telesa v prostoru pa so lahko lažje ali težje poškodbe.

Otrok mora v času učenja hoje, plazenja, plezanja, poskakovanja itd. izkusiti tudi padec. Kdor ima več gibalnih izkušenj, ima za sabo tudi več izkušenj s padanjem. Tako sam odkrije način padanja, „ki najmanj boli“. Blažitve sil pri padcih temeljijo na oporah na večje površine in z mišicami obložene dele telesa, na primer na podlaket ali zunanji del nadlakti (povzeto po Pistotnik, Pinter, Dolenc, 2003).

Razlogi za učenje varnega padanja in rezultati nekaterih raziskav

Padci in modrice so bile včasih bolj pogosto del igre, odraščanja, pridobivanja gibalnih izkušenj. V zadnjem času pa postaja izkušnja padanja vedno bolj potrebna vsebina poučevanja. Številni učitelji namreč navajajo dejstvo, da otroci do vstopa v šolo nimajo veliko izkušenj s padanjem. Kar 70 % poškodb pri predmetu šport se zgodi zaradi padcev pri igri, skokih z višine, vožnji s kolesom, pri rolanju (Judo šola Jaka, 2013; Biba leze, 2013). Število in vrste poškodb ter razloge zanje obravnavajo različne raziskave. Rok Simonova v svoji raziskavi iz leta 2007 ugotavlja, da so pri slovenskih otrocih poškodbe zaradi padcev najpogostejši razlog (52,7 %) za hospitalizacijo predšolskih in šolskih otrok ter pregled v urgentnih ambulantah, medtem ko je pri mladostnikih padec drugi najpogostejši razlog (29,9 %) za hospitalizacijo ali pregled v urgentnih ambulantah (na prvem mestu pri mladostnikih so transportne nezgode: 34,4 %). Tudi poročilo Health and Safety Executive Velike Britanije (2010) navaja zdrse in padce kot najpogostejše razloge za poškodbe. Videmškova s sodelavci (2009) opozarja na izsledke raziskav Schwebeia in Plumerta (1999), po katerih so ekstravertirani otroci bolj nagnjeni k precenjevanju svojih gibalnih sposobnosti. Pri njih je zaznanih več poškodb. V istem viru Brehaut, Miller, Raina in Mc Grail (2003) ugotavljajo, da imajo otroci z vedenjskimi motnjami kar 1,5-krat večjo možnost, da se poškodujejo kot drugi otroci. Dejstvo je, da ne moremo zavarovati vseh in vsega tako, da ne bi nikoli padli in da ne bi nikoli bolelo. Zato je treba otrokom omogočiti tako učno okolje, v katerem bodo pridobili izkušnje in znanje obvladovanja svojega telesa in hkrati zmanjšali možnost poškodbe pri padcih.

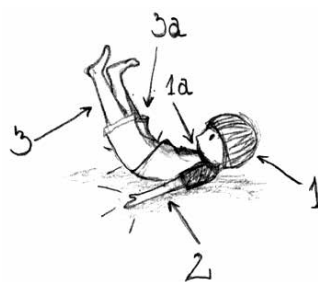
Umeščenost varnega padanja v učni načrt športne vzgoje/športa

Učni načrt športne vzgoje/predmeta šport v osnovni šoli predpisuje standarde znanja, ki jih morajo učenci v nekem starostnem obdobju doseči, da se lahko varno vključujejo v različne gibalne dejavnosti ali sodelujejo v različnih športnih aktivnostih.

Padanje spada med *naravne oblike gibanja*, ki so umeščene v učni načrt predmeta šport v osnovni šoli od leta 1998. V posodobljenem učnem načrtu (2011) pa je prav tej vsebini znotraj učnega sklopa Naravne oblike gibanja in igre dan večji poudarek. Razlog je trenutno gibalno znanje ter sposobnosti in telesne značilnosti otrok, vključenih v redne osnovne šole (Strel s sod., 2012) in longitudinalne raziskave trenda razvoja mladih od vrtca do konca srednje šole istega avtorja

Cilj učenja padanja je predvsem preventiva pred poškodbami. To znanje pa ni uporabno samo pri športnih dejavnostih. Ravnotežje lahko izgubimo tudi pri različnih dejavnostih doma, v službi, na cesti, na izletu in takrat so odločilnega pomena predhodne izkušnje.

Ključne točke varnega padca nazaj



Skica 1: Ključne točke varnega padanja¹

1. Kontrola glave in okrogel hrbet

Največji poudarek pri padcu nazaj je na nadzoru položaja glave, ki nikoli ne sme omahniti nazaj. Zato večkrat poudarjamo položaj brade na prsni, kot kažeta puščici 1 in 1a na Skici 1. Na tak način dosežemo tudi ustrezno napetost trebušnih mišic in zaobljen (okrogel) hrbet, kar pripomore k pravilnosti padca.



Kot pripomoček lahko otroku pod brado namestimo riževo vrečko, krpico ali malo žogico iz penaste gume. Pomaga tudi navodilo naj pogledajo svoj popek. Pravilen položaj glave vadimo s predvajami, ki jih poznamo za učenje prevalov: zibanja, kotaljenja v položaju 'ježka', zvitega v klobčič, opisanih v nadaljevanju tega prispevka.

2. Nikoli se ne lovimo na dlani

Lovljenje oz. opiranje na majhne površine telesa (dlan, zapestje, komolec, koleno itd.) je lahko nevarno. Če pademo na tla z večjo površino telesa kot kaže puščica 2 na Skici 1, se sila udarca razporedi po večji površini. Padec zato manj boli, zmanjša pa se tudi možnost poškodbe.

Občutek udarca po tleh naj otroci vadijo že pri drugih dejavnostih npr. med ogrevanjem. Leže na hrbtu, z glavo dvignjeno od tal, naj udarjajo z iztegnjenimi rokami po podlagi. Pri tem so komolci iztegnjeni, roki pa rahlo odročeni.

Lovljenje na dlani ob padcu je refleksni gib, zato se je pravilno tehniko padanja treba naučiti, potrebno je veliko vaje in ponovitev, da se avtomatizira.

Če se vadeči kljub vadbi še vedno lovijo na dlani, si pomagamo z dopolnilnimi nalogami:

- v roke jim damo žogo, ki je ne smejo izpustiti ali
- roki naj bosta predročeni ali
- roki naj bosta prekrížani na prsih tako, da se držijo za svoja ramena.

3. Nogi naj bosta dvignjeni od tal

Nogi naj bosta pri padcu dvignjeni od tal in rahlo pokrčeni, da pete ne udarijo ob tla ali kolena v nos. To je na Skici 1 označeno s puščicama 3 in 3a.

Nekaj priporočil: vedno začnemo leže na hrbtu

Vse vaje, naloge in igre se izvajajo **na blazinah**. Tudi pri učenju padanja upoštevamo didaktična načela: od lažjega k težjemu, od znanega k manj znanemu, od preprostega k zapletenemu, od splošnega k podrobnemu.

Vedno, ne glede na starost vadečih, začnemo učiti padanje iz nizkega položaja: najprej leže, nato sede, pozneje čepe. Nižje, ko je težišče telesa, bolj udoben bo padec. Šele ko udeleženci obvladajo padce oziroma nadzorujejo gibanje in položaj glave, preidemo na učenje padanja tudi z višjih začetnih položajev, v gibanju ali kot dejavnost po

različnih gibalnih nalogah (npr. po gibanju nazaj). Blažitev sile pri padcu dosežemo lahko tudi s povalko preko okroglega hrbta (to je ena od predvaj za preval) ali prevalom prek ramena. Padec na raven hrbet je boleč, zato bodimo pozorni na to napako že v začetni fazi učenja.

Kadar opazimo, da katera od vaj vadečim dela večje težave zaradi zahtevnosti gibanja ali pa njihove sposobnosti še niso dovolj razvite za pravilno izvedbo, se vrnemo k predhodnim metodičnim korakom ali si pomagamo z dopolnilnimi vajami. Z zahtevnejšo nalogo začnemo šele takrat, ko je lažja izvedena nadzorovano in varno.

Izbrane vaje iz metodike učenja padca nazaj

Cilji: osnovni cilj vseh opisanih dejavnosti je učenje ključnih elementov varnega padanja: kontrola glave, udarec z rokami ob tla, dvignjene noge od tal, okrogel hrbet. Ob teh vajah otroci tudi razvijajo ravnotežje in koordinacijo na telesu ter zavedanje telesa v prostoru.

1. Zibanje po okroglem hrbtu (kot ježki) do položaja sede ali čepe na robu blazine. Roki objemata kolena, otrok ima pogled usmerjen v svoj popek.
2. Otroci sedijo, pozneje pa čepijo, drug ob drugem na robu blazine. Učitelj enega za drugim nežno odrine od spredaj tako, da se prevrnejo nazaj, se zazibajo po okroglem hrbtu ter udarijo z iztegnjenima rokama ob tla.
3. Sede na tleh se otroci primejo za stopala (Skica 2) in vzdržujejo ravnotežni položaj – metuljčka. Če se ravnotežje poruši, se prevrnejo in udarijo z rokama ob tla kot pri padcu nazaj.



Skica 2: Metuljček

Igre, s katerimi vadimo padec nazaj v različnih pogojih

Cilji: Poleg obvladovanja tehnike padanja, so cilji teh dejavnosti še razvoj moči, koordinacije telesa

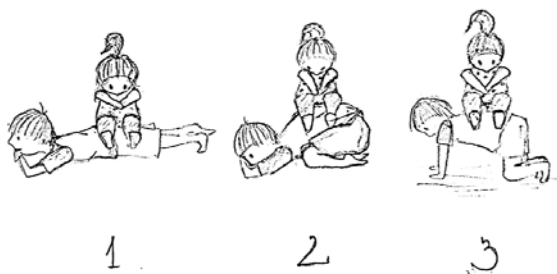
v prostoru in vzpostavljaju ali ohranjanju ravnotežnega položaja telesa. Pri nekaterih igrah prihaja do kontakta, dotikanja, sodelovanja med udeleženci, zato priporočamo že v uvodnem delu ure nekaj dejavnosti, pri katerih se otroci navajajo na dotik, sodelovanje, skrb za varnost sebe in drugih.

Vadeči naj dobijo izkušnje različnih dejavnosti na tleh: povaljke, kotaljenja, valjanja v različnih smerih, plazenja na podlahteh ...

1. Samostojno padanje:

Iz različnih začetnih položajev (čep, sed, plazenje po štirih, leže na trebuhu, valjanje, hoja čepe itd.) na učiteljev znak 'veter piha' vsi padejo nazaj na okrogel hrbet. Pozorni smo na nadzor položaja glave in da se vadeči zakotalijo kot ježki.

2. Padanje s partnerjem ali s pomočjo partnerja:



Skica 3: Padec nazaj z različnih višin

- Prvi leži na trebuhu, drugi sede na njegovo zadnjico; nato se ležeči zakotali tako, da se sedeči prevrne nazaj in ublaži padec z udarcem rok (Skica 3, Sličica 1).
- Prvi kleči v položaju želve, drugi sedi na njem v predklonjenem položaju in z rokami v predročanju. Prvi ga rahlo strese s sebe. Drugi izvede pravilen padec nazaj (Skica 3, Sličica 2).
- Prvi kleči na vseh štirih, drugi sedi na njem, se močno predkloni in predroči roke. Nato izvede padec nazaj (Skica 3, Sličica 3). Ta naloga je zelo zahtevna in jo izvajamo šele, ko vadeči dobro obvladajo prvo in drugo. Namenjena je spretnejšim učencem.

3. Ponoreli črvi

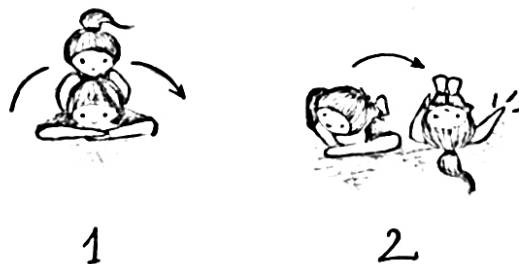
Otroci se plazijo po tleh kot črvi. Plazijo se lahko tudi drug preko drugega kot kaže Skica 4.

Preko enega črva se lahko plazi le eden. Nato oba nadaljujeta z igro. Črvi se ne upirajo tistim, ki jih želijo preplaziti.



Skica 4: Ponoreli črvi

4. Tjulnji – ta igra je nadgradnja ponorelih črvov. Otroci se plazijo po tleh samo s pomočjo podlakti kot tjulnji. Če nekdo spleza drugemu na hrbet, se spodnji obrne na bok tako, da zgornji pade z njega kot kaže Skica 5.



Skica 5: Tjulnji

Borilne igre

Pri opisanih borilnih igrah pridejo učencu večkrat v situacijo, ko padejo nazaj, zato morajo padec nazaj z mesta že znati. Pomembno je, da tudi nimajo več težav oz. zadržkov zaradi dotika. Z borilnimi igrami razvijajo moč rok, nog in trupa, zavedanje svojega telesa v prostoru, upoštevati morajo dogovorjena pravila in skrbeti za varnost sebe in drugih. Cilj borilnih iger je uporaba pravilnega padca v različnih, nepričakovanih situacijah. Sodelujoči se ves čas izmenjujejo v situacijah, ko so v nadrejenem ali podrejenem položaju glede na partnerja, s katerim vadijo.

5. Petelinji boj s prirejenimi pravili

Partnerja si čepita nasproti in se odrivata z rokami. Premagani pade nazaj in se povalja po hrbtu tako, da glava ostane na prsih, dvigne noge od tal in udari z rokama ob tla. Pravilen padec spodbujamo s prirejenimi pravili:

- kadar premagani pravilno pade, oba udeleženca dosežeta po eno točko,

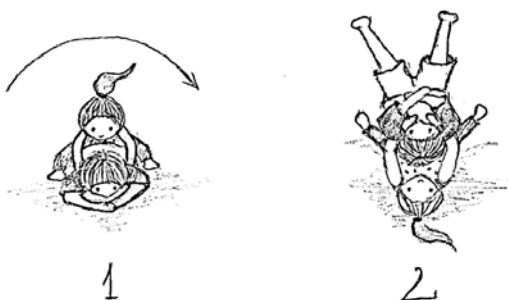


- kadar premagani ne pade pravilno, točko doseže samo zmagovalec,
- kadar kdo od borcev pade sam od sebe zaradi izgube ravnotežja, drugi doseže dve točki.

6. Obračanje želve

Vadeči se razdelijo v pare. Eden od para je na vseh štirih v položaju želve (Skica 6, Sličica 1). Drugi ga skuša obrniti na hrbet, vendar le prek vzdolžne osi telesa (bočno), kot kaže Skica 6, Sličica 2. Igro lahko izvedemo v različnih organizacijskih oblikah:

- Vsi razen enega so želve. Tisti, ki ni želva, poskuša obrniti čim več želv na hrbet. Kdor je obrnjen, pomaga obračati še preostale želve.
- Vadeči so razdeljeni v dve skupini, od katerih so eni želve, drugi pa jih obračajo. Najprej ena skupina obrne vse želve na hrbet. Nato skupini zamenjata vlogi.



Skica 6: Obračanje želve

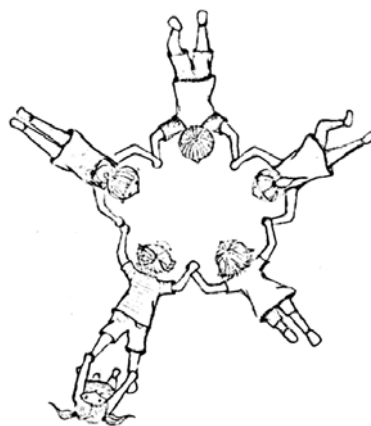
Opozorilo: dovoljeni so samo prijemi za telo in okončine, ne pa za vrat in vlečenje za oblačila. Poudarimo začetni položaj želve na kolenih in komolcih, ki naj bodo pokrčeni. To lahko zagotovimo tudi tako, da damo želvi v roke npr. balonasto žogo. Igra se izvaja na blazinah. Pred igro naj vadeči odstranijo lasnice in nakit.

7. Puljenje korenčkov je skupinska borilna igra, ki jo imajo otroci zelo radi.

Poleg **ciljev**, ki so navedeni pri borilnih igrah v parih, razvijajo še sodelovanje oz. usklajeno delovanje članov ekipe.

Otroci ležejo v krog tako, kot kaže Skica 7. Glave imajo obrnjene proti središču, držijo se za roke. Dva otroka imata vlogo zajcev, ki vlečeta korenčke iz zemlje. Kogar izpulita, pomaga

puliti preostale korenčke. Zadnja dva korenčka v naslednji igri prevzmeta vlogo prvih zajcev.



Skica 7: Puljenje korenčkov

Zaključek

Padanje je naravna oblika gibanja in eden od temeljnih pogojev na poti gibalnega učenja. Na osnovi tega znanja in izkušenj se bodo otroci bolj samozavestno lotevali tudi takih gibalnih nalog, ki zahtevajo kombiniranje različnega predznanja, zahtevnejšo koordinacijo na telesu in v prostoru, nekoliko več tveganja in s tem tudi kakšen padec, buško ali modrico.

Učenje padanja je pri nekaterih športih vključeno v športno vadbo: pri judu, rokometu, odbojki, smučarskih skokih ipd.

V želji, da bi otroke obvarovali pred padci, buškami in bolečinami pa tudi pred poškodbami, jih lahko pretirano omejujemo pri njihovem raziskovanju zmoglosti njihovega telesa v različnih situacijah. Celostni biopsiho socialni razvoj otrok lahko omogočimo tudi s tem, da jim pravočasno ponudimo učno okolje, v katerem se bodo naučili varno pasti. Kajti ni pomembno kolikokrat padejo, ampak da se po padcu poberejo in ponovno poskusijo. ■

Literatura in viri

1. Dobovšek, A. (2011). *Osnove varnega padanja in borilne igre v osnovni šoli*. Gradivo za usposabljanje učiteljev v Ljubljani, 15. marca 2011 in 27. novembra 2012. Neobjavljeno.
2. *Child Safety Report Card – Slovenia 2012*/Izkaznica Slovenije o varnosti otrok 2012. Birmingham: European Child Safety Alliance. Dostopno: http://www.ivz.si/-poskodbe_in_zastrupitve?pi=5&_5_FileName=5381.pdf&_5_MediaId=5381&_5_AutoResize=false&pl=38-5.3 (7. 2. 2013).

3. Pistotnik, B., Pinter, S., Dolenc, M. (2003). *Gibalna abeceda* (naravne oblike gibanja v športni praksi). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
 4. Rok Simon, M. (2007). *Poškodbe otrok in mladostnikov: analiza podatkov o umrljivosti in obolevnosti*. Ljubljana: Institut za varovanje zdravja RS. Dostopno: http://www.ivz.si/-poskodbe_in_zastrupitve?pi=5&_5_Filename=94.pdf&_5_MediaId=94&_5_AutoResize=false&pl=38-5.3. (8. 2. 2013).
 5. Strel, J., Starc, G., Jurak, G., Kovač, M. (2012). Primerjava telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji med leti 1990–2010. Dostopno: <http://skupnost.sio.si/course/-view.php?id=35> (1. 2. 2013).
 6. Videmšek, M., Štihec, J., Karpljuk, D., Meško, M. (2009). Poškodbe otrok pri gibalnih/športnih dejavnostih v vrtcu. *Sodobna pedagogika*, 3/2009, str. 126–139. Dostopno na spletu kot pdf dokument (15.5.2015).
 7. Kovač, M. s sod. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Dostopno: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf (15. 5. 2015).
- Opombe
1 Vse skice v prispevku je narisala Naja Puhan.

Larisa Koren

