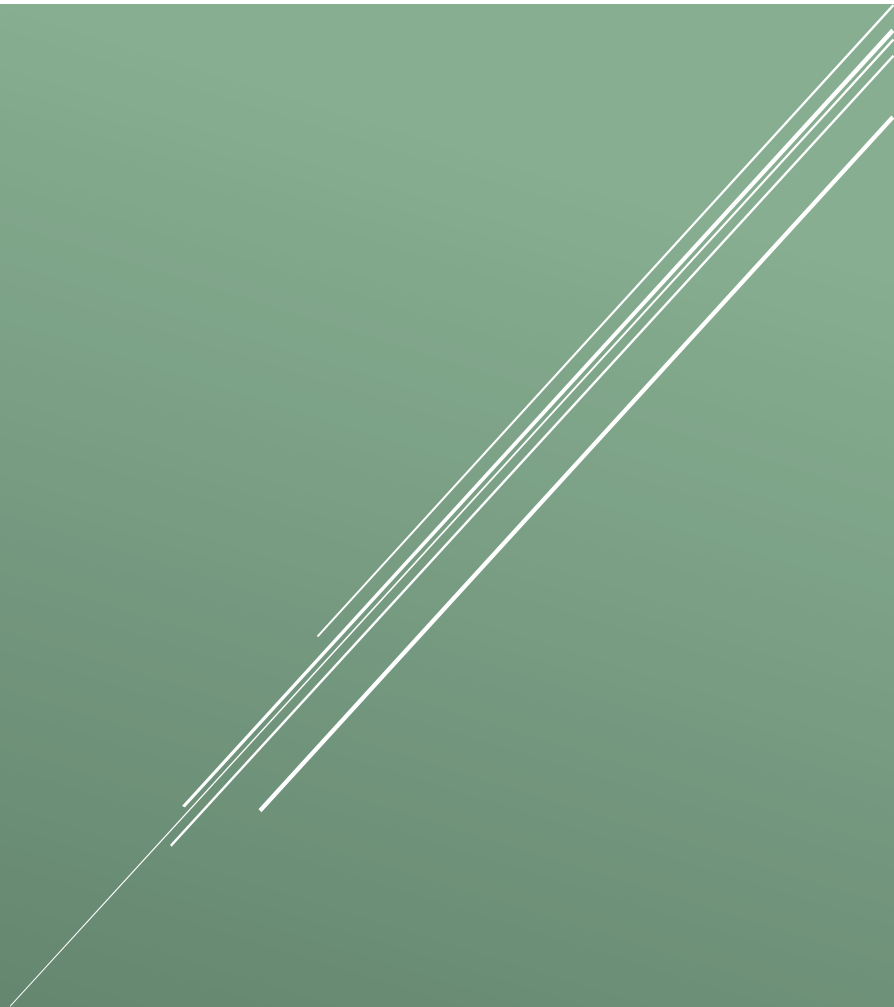




SLOFIT NASVET

SPLETNA REVIJA ZA PRAKTIČNA VPRAŠANJA S
PODROČJA TELESNEGA IN GIBALNEGA RAZVOJA

2022, letnik 6, številka 2



ISSN 2591-2410

Izdajatelj:

Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Uredniški odbor:

dr. Gregor Jurak, dr. Marjeta Kovač (glavna in odgovorna urednika), Kaja Meh
(tehnična urednica)

Uredništvo:

Fakulteta za šport, Gortanova 22, 1000 Ljubljana, telefon: 01/5207700

Internet:

<https://www.slofit.org/slofit-nasvet>

Izdajo te publikacije je omogočilo sofinanciranje Fundacije za šport.

Vsebina

Kako skrbimo za gibljivost.....	3
V šolo peš ali s kolesom.....	8
Natančnost je pomembna pri vseh otrokovih dejavnostih	13
Vadba v dvoje je imenitna zabava	18
Zdravstvena pismenost je ključ do boljšega zdravja	22
V paru zmoremo več	24

Kako skrbimo za gibljivost

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Dojenčki so izjemno gibljivi, v starosti pa moramo načrtno ohranjati gibljivost, da lahko opravljamo določena vsakdanja opravila samostojno. Dekleta so bolj gibljiva kot fantje, prikazujemo pa tudi, kako se je spreminjala gibljivost naših sedemletnikov v zadnjih tridesetih letih. Katarina Bizjak Slanič za mlade bralce revije Ciciban s pomočjo preprostih opisov in slik pojasnjuje, kaj je gibljivost.

Gibljivost nam omogoča izvajanje velikih razponov gibanja v naših sklepih. Za vsakdanje življenje je predvsem pomembna gibljivost ramenskega obroča in trupa, v določenih športih (npr. pri ritmiki, gimnastiki, drsanju, karateju, metu kopja ali teku čez ovire), pri cirkuških akrobacijah ali jogi pa potrebujemo posebno, celo izjemno gibljivost različnih delov telesa.

Ustrezna gibljivost nam pomaga pri učinkovitem razvoju drugih gibalnih sposobnosti, npr. moči, koordinacije gibanja, hitrosti.¹ Če smo primerno gibljivi, se lažje in učinkoviteje naučimo tehnike različnih [gibalnih spretnosti](#), naše gibanje pa je lepše in lahkotnejše. Današnji človek je homo sedens, sedeči človek.² V šoli ali pisarni presedimo tudi več ur dnevno, prav tako pa sedimo tudi v prostem času pred različnimi zasloni [Sedeči položaj telesa](#) povzroči skrajšanje prsnih mišic in mišic upogibalk kolka, zato lahko z vadbo gibljivosti pomembno vplivamo na ohranjanje lepe telesne drže.¹

V vseh življenjskih obdobjih se ob ustrezni gibljivosti dobro počutimo, saj je naše gibanje gospodarno (izvedeno brez večje porabe energije) in varno (možnost, da se poškodujemo, je majhna)¹⁻⁴. Raziskovalci poročajo, da je ustrezna gibljivost eden od pomembnih dejavnikov preprečevanja poškodb.⁵

Majhni otroci so izjemno gibljivi, saj so njihove sklepne ovojnice in mišice zelo prožne, s starostjo pa postajajo naše sklepne ovojnice in mišice čedalje manj elastične, gibljivost pa hitro upada. Zato je izjemno pomembno, da poskrbimo za razvoj in ohranjanje gibljivosti, da nas upad te sposobnosti ne ovira pri vsakdanjih opravilih, npr. pri predklonu, ko si želimo zavezati čevlje, ali pri vzponu na prste, ko se stegujemo za skodelico na najvišji polici omare. Ne glede na starost si zato zjutraj dobro pretegnite celotno telo [z nekaterimi razteznimi vajami](#). Če imate v stanovanju žrd med podboji vrat, se vsak dan obesite nanjo, a tako, da se na tla opirate s pokrčenimi nogami in raztegnete zgornji del telesa in trup.

Gibljivost je gibalna sposobnost, ki jo je treba zelo načrtno razvijati.³ Vaje raztezanja, ki jih izvajamo pri vsakem ogrevanju pred kakršno koli vadbo, sicer povečujejo našo gibljivost, a je njihov namen predvsem pripraviti telo na povečan napor; z ogrevanjem se povečata pretok krvi skozi mišice in sklepne ovojnice in hitrost prevajanja mišičnih signalov, mišice pa postanejo manj viskozne.⁴ Posebna vadba za razvoj gibljivosti zahteva rednost, postopnost in veliko

število ponovitev statičnega (postopno raztezanje mišic in sklepov ter zadržanje v položaju največjega razpona, čemur s tujko rečemo tudi »strečing«) ter dinamičnega raztezanja (dosežemo ga z zamahi, zibi, kroženji). Pri takšni vadbi bodite pozorni na predhodno ogrevanje, stabilen položaj telesa in tudi na pravilno dihanje, ki naj bo globlje in umirjeno ter naj sledi raztezanju posamezne mišice ali mišične skupine. Prav tako ne pozabite na raztezne vaje po končani bolj intenzivni vadbi, saj z njimi mišice sprostim. Tako se po večjem naporu hitreje povrnejo v običajno fiziološko stanje.¹

V Sloveniji redno spremljamo gibljivost otrok in mladine v sklopu vsakoletnih meritvah za športno-vzgojni karton z mersko nalogo predklon stoje. Predklon izvajamo na klopki, ocenjujemo pa gibljivost spodnjega dela hrbta in nog. Ugotavljamo, da so sedemletna dekleta bolj gibljiva od fantov (njihovi rezultati so približno 3 cm boljši od rezultatov fantov), v zadnjih triintridesetih letih pa se je gibljivost pri fantih nekoliko poslabšala (med letoma 1989 in 2021 za približno pol cm), pri dekletih pa izboljšala (v istem časovnem obdobju za 0,8 cm).⁶ Posebej je opazen upad gibljivosti pri dekletih v obdobju korone, saj so njihovi rezultati v povprečju slabši za en cm. To samo dokazuje, kako pomembna je redna vadba, ki jo zagotavlja vsem otrokom šolski sistem.

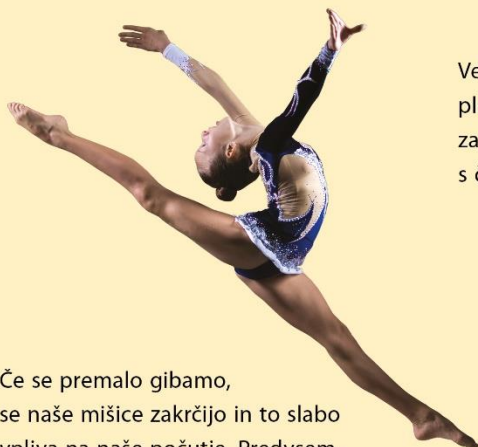


Rezultati predklona na klopki sedemletnih dečkov in deklic v obdobju 1989-2021 (vir: Laboratorij za telesni in gibalni razvoj, 2022; vir sličic: <https://www.vecteezy.com/free-vector/vector>)

Priprava: KATARINA BIZJAK SLANIČ – Fotografije: SHUTTERSTOCK

GIBLJIVOST

Gibljivost je pomembna v športu, pa tudi zato, da lažje opravljamo čisto vsakodnevna opravila. Veliko gibljivost imaš, če na primer visoko dvigneš nogo, se globoko predkloniš ali zakloniš.



Veliko gibljivost najbolj opazimo pri plesalcih in telovadcih. Pomembna pa je za vse športnike, zato da lahko gibe izvajajo s čim manj napora in preprečijo poškodbe.

Če se premalo gibamo, se naše mišice zakrčijo in to slabo vpliva na naše počutje. Predvsem pri starejših zaradi upada gibljivosti pride do bolečin, na primer v hrbtu.

KAKO GLOBOKO SE LAHKO SEDE PREDKLONIŠ? KAJ PA TVOJA MAMA IN TVOJ DEDEK?



POGLEJ TO GIBLJIVOST.



Joga temelji na preprostih vajah in položajih, ki so primerni za vsakogar in se postopoma stopnjujejo do vse težjih. Razlika med telesnimi položaji v jogi in gimnastiki je v tem, da gimnastične vaje izvajamo hitro, pri jogi pa gibe izvajamo počasi in se tako sproščamo.



Preizkusi se v naslednjih položajih.



ODKLON do kolena



PREDKLON do tal



MALI MOST



MOST



PRSTAN

Preden pa se lotiš vaj gibljivosti, se ogreji! Petkrat teci po stopnicah, naredi dvajset poskokov in dvajset počepov. Tako bodo tvoje mišice pripravljene na vadbo.

VEČ KO BOŠ VADIL/A, BOLJE TI BO ŠLO.



ŠPAGA

Gibljivost je sposobnost izvajanja velikih razponov gibov v sklepni ali sklepni sistemih posameznika.

51

Viri:

¹ Eno, R. M. (2002). Neuromechanics of Human Movement. Champaign, IL: Human Kinetics.

² Mandal, A. C. (1981). The seated man (Homo Sedens) the seated work position. Theory and practice. *Applied Ergonomics*, 12(1), 19-26.

³ Strojnik, V. (2015). *Vadba za moč in gibljivost, senzomotorična vadba* (interno gradivo). Ljubljana: Fakulteta za šport.

V šolo peš ali s kolesom

Žan Luca Potočnik¹, Urška Kereži¹, prof. dr. Gregor¹

¹ Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Otroci v šoli veliko presedijo, mnogi obsedijo tudi po pouku. Veliko jih ima težave zaradi pomanjkljive telesne dejavnosti. Zgolj šolska športna vzgoja ne zadostuje. Telesno dejavni morajo biti tudi pred in po pouku. Pomembna priložnost za vsakodnevno telesno dejavnost je lahko pot v šolo. Vas zanima zakaj?

Sodobni način življenja v razvitem svetu je tesno povezan s prekomernim sedenjem¹⁻³, kroničnim pomanjkanjem telesne dejavnosti^{4,5}, pretirano rabo zaslonske tehnologije^{3,6-8} in slabimi spalnimi navadami^{3,7,9}. Odrasle nas v ta nezdrav življenjski slog pogosto silijo službene obveznosti, saj delamo z računalnikom ali v proizvodnji za strojem, na blagajni oziroma v drugih poklicih, kjer moramo več ur neprekinjeno sedeti ali ponavljati prisilne gibe. V prostem času nato hitimo opraviti cel kup obveznosti ter ob tem nosimo številne odgovornosti, zato je stres naš večni spremljevalec, ki še spodbuja škodljive navade, kot so kajenje, impulzivno uživanje živil z visoko vsebnostjo sladkorja in maščob, alkohol, prekratek in nekovosten spanec idr. Tako zelo dobro vemo, kako težko je izstopiti iz začaranega kroga slabih navad, ki smo jih utrjevali dolga leta, in koliko truda moramo vložiti v novo, pozitivno spremembo. Zato pri otrocih, ki so v procesu zorenja in osebostnega razvoja ter navade šele razvijajo, izkoristimo ta čas za utrjevanje dobrih navad.

A že z vstopom v šolo in soočenjem z učnimi obveznostmi postanejo številne ure sedenja neizogibne tudi za otroke. Zato je pomembno, da jim pomagamo razviti navade, ki bodo spodbujale telesno dejavnost, krepile telesno zmogljivost in prispevale k ravnovesju v življenjskem slogu. Na srečo imajo otroci v Sloveniji dobre pogoje za telesno dejavnost. Pouk športne vzgoje je del obveznega programa šolskega predmetnika¹⁰, vodijo ga visoko izobraženi in kompetentni učitelji, šole pa nudijo kakovostne športne objekte¹¹ in športno opremo¹². A žal pouk športne vzgoje še ni dovolj za odpravljanje učinkov vsakodnevnega dolgotrajnega sedenja in uživanja visoko kaloričnih živil. Zato jih je treba spodbujati k telesni dejavnosti tudi izven šole in pri tem imamo na voljo različne možnosti. Otroka lahko vključimo v organizirano športno vadbo, kar običajno sicer predstavlja določen finančni zalogaj. Ob popoldnevih smo lahko skupaj dejavni v naravi, če nam to dopušča čas, seveda. Ob tem pa lahko otroka spodbujamo tudi k samostojni telesni dejavnosti. Ena teh je zagotovo potovanje v šolo in domov. Kako pa gre vaš otrok v šolo? Peš? S kolesom? Ali ga peljete z avtom?

Za otroka je brez dvoma najbolje, če so mu na voljo vse naštete možnosti za telesno dejavnost. Saj samo telesno dejavno potovanje v šolo prav tako ne bo dovolj prispevalo k ravnovesju, a je kljub temu pomembna utež na tehtnici. Številni raziskovalci namreč poročajo, da močno prispeva k skupni količini dnevne telesne dejavnosti¹³⁻¹⁵, zviša nivo intenzivne telesne dejavnosti^{13,16-18} in tako pomaga dosegati smernice¹⁹, ki narekujejo, naj bodo otroci vsak dan vsaj 60 min zmerno do visoki intenzivno dejavni²⁰ (to je intenzivnosti, pri kateri se zadihajo in

prepotijo). Ob tem lahko telesno dejavno potovanje prispeva k porabi energije (kalorij)^{14,21} ter tako k ravnovesju med energijskim vnosom in porabo.



Raziskovalci, ob sistematičnem pregledu znanstvene literature na področju telesno dejavnega prihoda v šolo, ugotavljajo, da je slednje pozitivno povezano s srčno-dihhalno zmogljivostjo, vendar le v primeru kolesarjenja, ne tudi hoje^{15,22}. V okviru raziskave ARTOS^{23,24}, ki jo v ekipi SLOfit skupaj s sodelavci izvajamo vsakih 10 let, je tako tudi nas zanimala povezava med potovanjem v šolo ter telesno zmogljivostjo. V [znanstvenem članku](#) smo nato zapisali ugotovitev, da so imeli slovenski otroci, ki so jih starši z avtom vozili v šolo, nižji nivo srčno-dihalne zmogljivosti kot otroci, ki so v šolo hodili peš, se peljali s kolesom ali skirojem²⁵.

Ob poznavanju pozitivnih učinkov telesno dejavnega prihoda v šolo nas je seveda zanimalo še, kakšni so razlogi, da se številni otroci kljub temu vozijo z avtomobilom ali javnim prevozom, o čemer smo poročali v drugem [znanstvenem članku](#). V raziskavo smo vključili 339 otrok, starih 11–14 let, ki so bivali največ 3 km od šole. Ugotovili smo, da je vsak tretji otrok v šolo in iz nje potoval telesno nedejavno, vsak peti pa (le) domov²⁶. In kateri dejavniki so vplivali na njihov način potovanja? Ugotovili smo, da ekonomski status družine, izobrazba matere in spodbude k telesni dejavnosti s strani staršev **niso** imeli vpliva, med tem je bila pri skupini otrok, ki so v obe smeri potovali telesno nedejavno, (prevelika) razdalja do šole najbolj pogost razlog za izbiro tovrstnega potovanja. Skupina otrok, v kateri so le v eno smer potovali telesno nedejavno, pa za to odločitev najbolj pogosto navedla strah pred zamujanjem k pouku. Na drugi strani so starši pogosto navajali, da otroke peljejo v šolo, ker se njihov služben urnik pač sklada s šolskim urnikom otrok.

Lu idr. so opravili sistematični pregled znanstvene literature, v katerem so se osredotočili prav na ovire, ki šolskim otrokom preprečujejo telesno dejavno potovanje²⁷. Kot najbolj pogoste *osebne ovire* so, podobno kot mi, navedli prikladnost skupnega potovanja otrok s starši na poti v službo. Ob tem so navedli še težko šolsko torbo ter željo otrok po prevozu. Kot najbolj pogoste *ovire v okolju* so navedli razdaljo do šole in nevarnost, ki jo predstavlja promet, kot najbolj pogosto *družbeno oviro* pa ulični kriminal. Aranda-Balboa idr. so prav tako opravili sistematični pregled študij in posebej analizirali mnenja staršev, ki so kot oviro najpogostejše

navedli (ne)primernost šolskih poti (22 študij), s kriminalom povezano nevarnost na ulicah (15 študij) in gost promet (14 študij)²⁸.

V Sloveniji zaenkrat lahko rečemo, da na poti v šolo kriminal na ulicah k sreči ne predstavlja ovire, prav tako nevarnost v prometu ni tako pogosta. Glede na izsledke naših ugotovitev v raziskavi ARTOS, je v Sloveniji prav udobnost tista, ki številnim otrokom prepričuje, da bi bili bolj telesno dejavni. Na tem mestu vas zato pozivamo, da otrok ne vozite v šolo z avtom, raje jih navadite, da gredo peš, s kolesom ali skirojem. Kot smo omenili na začetku prispevka, je otroštvo najboljši čas za razvoj in utrjevanje dobrih navad. Če je vaš dom zelo oddaljen od šole in jih vendarle morate peljati, pa jih raje odložite kilometer ali dva od šole in ne pred vrati. Pri tem je pomembno, da jih navadite na skrbno upravljanje s časom, saj bodo tako pravočasno odšli od doma in ne bodo zamujali k pouku ter pot v šolo ne bo tako stresna. Pomislite, pot v šolo in z nje je priložnost za številne dodatne gibalne spodbude, kot so preskakovanje ovir, spontani hitri teki, ciljanje dreves s snežnimi kepami ali igra na igralih, ki so ob poti. Takšne gibalne izkušnje prispevajo k razvijanju osnovnih gibalnih vzorcev in gibalnih sposobnosti, za katere jih prikrajšate vsakič, ko jih peljete z avtom.

Viri:

¹ van Ekris, E. *et al.* Tracking of total sedentary time and sedentary patterns in youth: a pooled analysis using the International Children's Accelerometry Database (ICAD). *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* **17**, 65 (2020).

² Kontostoli, E. *et al.* Age-related change in sedentary behavior during childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews* (2021) doi:10.1111/obr.13263.

³ Ocvirk, T., Kovač, M. & Jurak, G. Vpliv omejitev gibanja za obvladovanje širjenja virusa SARS-CoV-2 na 24-urno gibalno vedenje in telesno zmogljivost otrok in mladostnikov. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa* vol. 69 233–240 (2021).

⁴ Pratt, M., Ramirez Varela, A., Salvo, D., Kohl, H. W. & Di, D. Attacking the pandemic of physical inactivity: What is holding us back? *Br. J. Sports Med.* **54**, 760–762 (2020).

⁵ Kohl, H. W. *et al.* The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. *Lancet* **380**, 294–305 (2012).

⁶ Schmidt, S. C. E. *et al.* Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment. *Sci. Rep.* (2020) doi:10.1038/s41598-020-78438-4.

⁷ Twenge, J. M. & Campbell, W. K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Prev. Med. Reports* **12**, 271–283 (2018).

⁸ Kovacs, V. A. *et al.* Physical activity, screen time and the COVID-19 school closures in Europe – an observational study in 10 countries. *Eur. J. Sport Sci.* 1–26 (2021) doi:10.1080/17461391.2021.1897166.

⁹ Meh, K., Morrison, S. A., Sember, V. & Jurak, G. Spmembe v 24-urnem gibalnem vedenju slovenskih najstnikov v času izolacijskih ukrepov ob prvem valu epidemije COVID-19. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa* vol. 69 251–256 (2021).

- ¹⁰ Ministrstvo za izobraževanje znanost in šport. Programi in učni načrti v osnovni šoli. *Predmetnik za osnovno šolo* <https://www.gov.si teme/programi-in-ucni-nacrti-v-osnovni-soli/>.
- ¹¹ Jurak, G. *et al.* Analiza šolskega športnega prostora s smernicami za nadaljnje investicije: zaključno poročilo . 273 (PDF) (2012).
- ¹² Pajek, M., Kovač, M. & Jurak, G. Obseg in kakovost športne opreme ter pripomočkov za izvedbo športne vzgoje. **61**, 165–169 (2013).
- ¹³ Chillón, P. *et al.* Active commuting to school in children and adolescents: An opportunity to increase physical activity and fitness. *Scand. J. Public Health* **38**, 873–879 (2010).
- ¹⁴ Faulkner, G. E. J., Buliung, R. N., Flora, P. K. & Fusco, C. Active school transport, physical activity levels and body weight of children and youth: A systematic review. *Prev. Med. (Baltim)*. **48**, 3–8 (2009).
- ¹⁵ Larouche, R., Saunders, T. J., John Faulkner, G. E., Colley, R. & Tremblay, M. Associations Between Active School Transport and Physical Activity, Body Composition, and Cardiovascular Fitness: A Systematic Review of 68 Studies. *J. Phys. Act. Heal.* **11**, 206–227 (2014).
- ¹⁶ Werneck, A. O. *et al.* Association of change in the school travel mode with changes in different physical activity intensities and sedentary time: A International Children's Accelerometry Database Study. *Prev. Med. (Baltim)*. **153**, 106862 (2021).
- ¹⁷ Carver, A. *et al.* How is active transport associated with children's and adolescents' physical activity over time? *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* **8**, 126 (2011).
- ¹⁸ Aparicio-Ugarriza, R. *et al.* Active Commuting, Physical Activity, and Sedentary Behaviors in Children and Adolescents from Spain: Findings from the ANIBES Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **17**, 668 (2020).
- ¹⁹ Ching Kek, C., Garcia Bengoechea, E., Spence, J. C. & Mandic, S. The relationship between transport-to-school habits and physical activity in a sample of New Zealand adolescents. *J. Sport Heal. Sci.* **8**, 463–470 (2019).
- ²⁰ Bull, F. C. *et al.* World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br. J. Sports Med.* **54**, 1451–1462 (2020).
- ²¹ Slingerland, M., Borghouts, L. B. & Hesselink, M. K. C. Physical Activity Energy Expenditure in Dutch Adolescents: Contribution of Active Transport to School, Physical Education, and Leisure Time Activities. *J. Sch. Health* **82**, 225–232 (2012).
- ²² Lubans, D. R., Boreham, C. A., Kelly, P. & Foster, C. E. The relationship between active travel to school and health-related fitness in children and adolescents: a systematic review. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* **8**, 5 (2011).
- ²³ Jurak, G., Kovač, M. & Starc, G. The ACDSi 2013–The Analysis of Children's Development in Slovenia 2013: Study protocol. *Anthropol. Notebooks* **19**, 123–143 (2013).
- ²⁴ Starc, G. *et al.* The ACDSi 2014—a decennial study on adolescents' somatic, motor, psychosocial development and healthy lifestyle: study protocol. *Anthropol. Notebooks* **21**, 107 (2015).
- ²⁵ Jurak, G. *et al.* Associations of mode and distance of commuting to school with cardiorespiratory fitness in Slovenian schoolchildren: a nationwide cross-sectional study. *BMC Public Health* **21**, 291 (2021).
- ²⁶ Jurak, G. *et al.* Barriers and Determinants of Active Commuting to School in Slovenia. *Sustainability* **13**, 13808 (2021).

²⁷ Lu, W. *et al.* Perceived barriers to children's active commuting to school: a systematic review of empirical, methodological and theoretical evidence. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* **11**, 140 (2014).

²⁸ Aranda-Balboa, M. J., Huertas-Delgado, F. J., Herrador-Colmenero, M., Cardon, G. & Chillón, P. Parental barriers to active transport to school: a systematic review. *Int. J. Public Health* **65**, 87–98 (2020).

Natančnost je pomembna pri vseh otrokovih dejavnostih

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Natančnost je pomembna tako v vsakdanjem življenju kot v športu. Prav z gibalnimi dejavnostmi lahko izurimo naše živčne poti, da zelo natančno izvedemo različna gibanja našega telesa ali njegovih delov, vijugamo med slalomskimi količki, zadenemo koš, gol, tarčo ali luknjo za igrišču za golf. Številni poklici zahtevajo zelo natančno izurjenega delavca, pa tudi vsakdanje šolsko delo zahteva natančnost.

Slovar slovenskega knjižnega jezika opredeljuje natančnost kot *lastnost, značilnost človeka, ki opravlja svoje delo, naloge z največjo mogočo popolnostjo*.¹ Natančnost pa ni le človekova značilnost, saj morajo biti natančni tudi merski inštrumenti, ki morajo ob ponovljenih meritvah pokazati enake ali zelo podobne rezultate.² Tako je pomembno, da lahko z uro natančno izmerimo čas, da nam tehtnica pokaže natančno maso telesa, da termometer natančno izmeri temperaturo ...

Natančnost je tudi ena od gibalnih sposobnosti, kjer moramo določiti ustrezno smer gibanja (npr. pri slalomski vožnji ali skoku s padalom) in silo, s katero usmerjamo dele telesa (npr. zamah pesti pri boksu, zamah noge pri karateju) ali pa pripomoček (npr. sabljo pri sabljanju, žogo pri košarki ali nogometu) proti cilju (košu, голу, tarči, delu telesa nasprotnika). Če držimo pripomoček, ki ga usmerjamo proti nekemu cilju (npr. sabljo), lahko ves čas nadzorujemo njegovo gibanje, ga spreminjamo oziroma popravljamo, če pa pripomoček izstrelimo (npr. pri lokostrelstvu, biatlonu) ali vržemo (žogo pri igrah z žogo) ali pa udarimo z drugim pripomočkom (npr. teniško žogico z loparjem ali pak s hokejsko palico), po strelu/metu/udarcu ne moremo več vplivati na njegovo gibanje.

Osnovne informacije o gibanju dobimo z našimi čutili (predvsem z vidom in gibalnimi čutili v naših mišicah in tetivah, ki nam podajo informacije o napetosti naših mišic). Zelo hitro moramo oceniti cilj, njegovo oddaljenost, zahtevano intenzivnost in smer gibanja, izbiro tehnično pravilnega gibalnega odziva, zato je za natančno gibanje pomembno delovanje našega centralnega živčnega sistema.³ Ker je natančnost zelo povezana z vsemi gibalnimi sposobnostmi, nam višja raven njihove razvitosti omogoča bolj natančne gibalne odzive.

Natančnost se zmanjša, če smo utrujeni ali pa pod večjim psihičnim pritiskom.³ To lahko opazimo pri slabše telesno pripravljenih vrhunskih športnikih ob koncu tekme, ko zaradi utrujenosti pogosteje zgrešijo koš ali gol. Zgrešene tarče na zelo pomembnih tekmovanjih pa so lahko tudi posledica treme ali prevelike želje po dosežku.

Ključno je, da otroka navadimo natančnosti pri večini šolskih in športnih dejavnosti. Že najmlajši barvajo ploskve znotraj začrtanih linij, v začetku šolanja otrok s svinčnikom natančno oblikuje črke znotraj omejenega prostora, kasneje mora natančno upoštevati oklepaje in

zaklepaje, da pri matematičnih operacijah dobi pravilen rezultat, pri slovenščini nenatančno zapisana črka ali ločilo spremenita pomen besede. Pri otrokovem športnem udejstvovanju natančna izvedba meta na koš zagotovi njegovi ekipi zadetek in točke, zamah teniškega loparja mora biti pravilno usmerjen in dovolj močan, da otrok pošlje žogico znotraj igrišča na mesto, kjer jo nasprotni igralec ne more odbiti, pri suhem biatlonu mora zaradi nenatančnega strela v tarčo odteči kazenski krog, pri priljubljeni igri med dvema ognjema pa je treba zadeti premično tarčo – sošolca, ki teče in se izogiba vrženi žogi ... Za izboljšanje natančnosti je treba izvesti veliko število ponovitev posamezne gibalne naloge, zato je lahko kar precejšen strokovni izziv, kako organizirati učinkovito vadbo.

Tudi starši lahko razvijate natančnost svojih otrok. Izkoristite izlet v naravo in poskušajte na igriv način tekmovati, kdo večkrat zadene »tarčo«. Pri tem izberite drevesa različnih debelin, postavite na stor večje ali manjše kamne, obesite na vejo drevesa žogo v mreži in jo zanihajte Pri tem si lahko izmislite različna pravila glede števila metov, oddaljenosti tarče, oblike in velikosti tarče, »nagrada« za uspešne zadetke ali »kazni« za neuspešne ipd. In nikar ne pozabite tudi na natančnost v vsakdanjem življenju: pri umivanju zob, pospravljanju copat in podobnih malenkostih, ki so kot trajne navade pomembne za bolj prijeten vsak dan.

Nekaj zanimivih nalog za razvoj natančnosti je pripravila tudi Katarina Bizjak Slanič za bralce revije [Ciciban](#). Preizkusite se, kdo je bolj natančen, vi ali vaši najmlajši?

Priprava: KATARINA BIZJAK SLANIČ – Fotografije: KATARINA BIZJAK SLANIČ in SHUTTERSTOCK

NATANČNOST

Kdor je natančen, zna zelo dobro določiti smer in moč gibanja. Da smo lahko natančni, morajo naša čutila vedeti, kje je cilj in kolikšna je razdalja do njega. Možgani pa morajo to uskladiti z vrsto gibanja, ki jo bomo uporabili.

Pri golfu moramo žogico spraviti v luknjo s čim manj udarci. Igralci natančno namerijo in udarijo. Najboljši igralci žogico udarijo tako močno, da lahko leti tudi s hitrostjo 350 km na uro in več kot 400 metrov daleč.



Pri gimnastiki telovadke in telovadci na gredi, ki je široka le 10 centimetrov, izvajajo kombinacijo vrstolomnih akrobatskih in plesnih elementov, preskokov in drž. Poleg odličnega ravnotežja morajo imeti zelo dobro razvito tudi natančnost, da na gredi vsakič tudi varno pristanejo.



Preizkusi se v ciljanju

Pri metu na koš je pomembna tako tehnika kot natančnost. Poskusi zadeti koš z različnih mest na igrišču: od spredaj, od strani, s črte prostih metov ...



Koš lahko poskusiš zadeti tudi z zgornjim odbojem odbojarske žoge.



Naredi si nekaj snežnih kep in meri v drevo. Vsakič, ko zadeneš drevo, se premakni za en korak nazaj. Če ne zadeneš, se pomakni za en korak bližje k drevesu.



Če pa v bližini nimaš koša in če zunaj ni snega, se preizkusi v košarki s papirnatimi žogicami.

51

Viri:

¹ Natančnost. Pridobljeno iz: <https://www.fran.si/iskanje?View=1&Query=natan%C4%8Dnost>

² Točnost/natančnost (Accuracy/Precision). Pridobljeno iz: http://fgg-web.fgg.uni-lj.si/~sdrobne/GIS_pojm/TOCNOST-NATANCNOST.html

³ Pistotnik, B. (2019). Gibalne sposobnosti človeka: ravnotežje in natančnost.

Pridobljeno iz: <https://zasrce.si/clanek/gibalne-sposobnosti-cloveka-ravnotezje-in-natancnost/>

Vadba v dvoje je imenitna zabava

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Zgodnje otroštvo je izjemno pomemben oblikovalec socialnega razvoja otroka. Otroci, ki imajo brate ali sestre, dobijo v družini prve pomembne socialne izkušnje. Katarina Bizjak Slanič prikazuje, kako poskušata v paru izvajati zapletenejša gibanja bratec in sestra, pri tem pa se morata zaradi različne starosti in telesne višine prilagajati drug drugemu.

Zgodnje otroštvo je izjemno pomemben oblikovalec socialnega razvoja otroka. Na socialni razvoj predšolskega otroka pomembno vplivajo družina¹, posebej izobrazba matere², vzgojitelji in vzgojiteljice v vrtcih³⁻⁴ in sorojenci⁵⁻⁶. Družino sestavlja mreža povezav: starš-otrok, starš-starš in otrok-otrok⁷. Na odnos med otrokoma ali več otroki pomembno vplivata položaj otroka v družini (najstarejši, srednji, najmlajši) in njegov spol. Otroci, ki imajo brate ali sestre, dobijo v družini prve pomembne socialne izkušnje. Raziskave kažejo, da ne glede na razliko v letih med otrokoma iste družine, predstavlja starejši mlajšemu pomemben model obnašanja pri gibalnem vedenju⁷. Mlajši tako posnema gibanje starejšega^{5,8}. Običajno to spontano poteka tako, da starejši izvaja gibalno nalogo, mlajši pa ga opazuje in poskuša posnemati gibanje starejšega⁶. Erbaugh in Clifton navajata, da imajo pri spodbujanju gibanja mlajših pomembnejšo vlogo deklice.

Predlagamo, da straši spodbujajo skupno gibalno igro otrok. Katarina Bizjak Slanič bralcem [Cicidoja](#) predstavlja, kako poskušata izvajati zapletenejša gibanja v paru bratec Matic in njegova sestra Julija. Izvajata raznovrstna gibanja, s katerimi razvijata [skladnost \(koordinacijo\) gibanja](#), moč in [giblјivost](#). Vse prikazane naloge vključujejo sodelovanje med otrokoma, ki se morata zaradi različne starosti in s tem [telesne višine](#), pa tudi različno razvitih [gibalnih sposobnosti](#) prilagajati drug drugemu. Starši, poskusite spodbuditi k skupni gibalni igri otroke, pri tem pa pustite prosto pot njihovi domišljiji.

MIGAJMO!

Prpravila in fotografirala: Katarina Bizjak Slanič

SODELUJ KOT MIDVA

ZAVRTIVA SE KOT
PRALNI STROJ.

OJOJ! TAKO NE BO
PRAV. ZAVOZLALA
SVA SE!

NA ENI STRANI
DVIGNEVA ROKE IN
SE ZAVRTIVA.

50 cícido



NAREDIVA MOST.

V VRTCU BI
LAHKO NAREDILI
DOLG TUNEL.



STOJVA NA ENI NOGI.



ČE SODELUJEVA, LAHKO
NAREDIVA ŠE VIŠJI MOST!

KAKO ČUDOVIT
LEŽALNIK.

ČAS JE ZA POČITEK.



cicido 51

Viri:

¹ To, T., Gadarette, S. M. in Liu, Y. (2001). Biological, social, and environmental correlates of preschool development. *Child: Care, Health and Development*, 27(2), 187–200.

² Frankenburg, W. K., Dodds, J. in Archer, P. (1992). The Denver II: A major revision & restandardization of the Denver developmental screening test. *Pediatrics*, 89, 91–97.

- ³ Bower, J., Hales, D., Tate, D., Rubin, D., Benjamin, S. in Ward, D. (2008). The childcare environment and children's physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(1), 23–29.
- ⁴ Waelvelde, H., Peersman, W., Lenoir, M., Smits Engelsman, B. in Henderson, S. (2008). The movement assessment battery for children: Similarities and differences between 4-and 5-year-old children from Flanders and the United States. *Pediatric Physical Therapy*, 20, 30–38.
- ⁵ Abramovitch, R., Corter, C. in Lando, B. (1979). Sibling interactions in the home. *Child Development*, 50, 997–1003.
- ⁶ Erbaugh, S. in Clifton, M. A. (1984). Sibling relationships of preschool-aged children in gross motor environments. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 55, 323–331.
- ⁷ Circirelli, V. (1975). Effects of mother and older sibling on the problem-solving behavior of younger child. *Developmental Psychology*, 11, 749–75.
- ⁸ Lamb, M. (1978). Interactions between eighteen-month-olds and their preschool-aged siblings. *Child Development*, 49, 51–59.

Zdravstvena pismenost je ključ do boljšega zdravja

Tjaša Ocvirk¹ in prof. dr. Gregor Jurak¹

¹Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Oseba, ki je zdravstveno pismena, zna poiskati, si razlagati in razumeti zdravstvene informacije iz zanesljivih virov z namenom izboljšanja svojega življenjskega sloga. Takšna oseba se lahko odloči spremeniti svoje navade tako, da v svoj vsakdan vključi dovolj telesne dejavnosti, zmanjša količino sedanja, dovolj spi, se nauči obvladovati stres in izboljša prehranjevalne navade. Poleg tega se izogiba škodljivim navadam in redno uporablja zdravstvene storitve.

Z demografskimi spremembami in naraščanjem obolevnosti se spreminja vloga bolnika v sodobnem zdravstvu, saj imajo posamezniki danes bolj dejavno vlogo pri obvladovanju svojega zdravja. V ta namen morajo imeti posamezniki ustrezne kompetence, ki jih pridobijo skozi zdravstveno opismenjevanje – proces, ki se začne že v otroštvu. Tudi v mladostništvu je zdravstvena pismenost (ang. Health Literacy) zelo pomembna, saj je eden od ključnih dejavnikov pri pojasnjevanju mladostnikovega vedenja, povezanega z zdravstvenim tveganjem^{1,2}. Poleg tega si otroci in mladostniki že v zgodnjih obdobjih oblikujejo odnos do zdravja, svojega telesa in razvijejo (ne)zdrave navade³, ki jih pogosto prenesejo v odraslo dobo.

Višja zdravstvena pismenost je povezana z boljšim zdravstvenim stanjem, izboljšano motivacijo in samozavestjo bolnikov, krajšim časom hospitalizacije, bolj doslednim jemanjem zdravil^{4,5}, manj pogosto uporabljajo zdravstvene storitve in redno obiskujejo preventivne zdravstvene dejavnosti⁶. Poleg tega se zdravstveno pismeni posamezniki bolj izogibajo negativnim dejavnikom okolja na zdravje⁷ in so z željo po izboljšanju svojega zdravstvenega stanja bolj proaktivni. Po drugi strani pa so zdravstveno manj pismeni posamezniki pri zdravstvenih intervencijah bolj pasivni oziroma manj pripravljeni spremeniti svoje življenjske navade. Nižja zdravstvena pismenost je zato povezana s slabšim duševnim in telesnim zdravjem⁶, saj imajo takšni posamezniki manj znanja na področju zdravja, preventivne storitve uporabljajo v manjši meri, prav tako pa so pogostejše hospitalizirani⁶. Stopnja zdravstvene pismenosti je en od pomembnejših dejavnikov za napovedovanje umrljivosti, saj imajo osebe, ki so manj pismene, večje tveganje za zgodnjo umrljivost predvsem zaradi srčno-žilnih bolezni⁸.

Za kakovostno življenje pa je poleg zdravstvene pomembna tudi gibalna pismenost (ang. Physical Literacy). Pojma sta med seboj neposredno povezana, saj se bo zdravstveno pismen posameznik bolje zavedal pomena telesne dejavnosti za zdravje. Ker je telesna dejavnost pomemben, vendar le en od pozitivnih dejavnikov, ki vplivajo na zdravje, bi lahko trdili, da je zdravstvena pismenost nadrejen pojem gibalni pismenosti. Vsekakor pa je razumevanje pomembno za razumevanje poti za bolj kakovostno življenje.

Na spletni strani [SLOfit](#) nasvet in socialnih omrežjih (video posnetki na [YouTube](#) kanalu, objave na [Instagramu](#) in [Facebooku](#)) ponujamo izobraževalne vsebine, ki so prosto dostopne vsem uporabnikom, z namenom izboljševanja zdravstvene in gibalne pismenosti v Sloveniji. Poleg tega smo razvili brezplačno aplikacijo [Moj SLOfit](#), v kateri lahko otroci, odrasli in starostniki spremljajo svojo telesno zmogljivost in glede na rezultate dobijo povratne informacije o svojem zdravstvenem stanju. Aplikacija Moj SLOfit skupaj z ostalo SLOfit infrastrukturo tako predstavlja dobro izobraževalno orodje za razvoj zdravstvene pismenosti, saj omogoča posamezniku, da:

- z rednim spremljanjem telesne zmogljivosti obvladuje svoja kronična zdravstvena stanja in glede na povratne informacije iz SLOfit poročil poišče ustrezne zdravstvene storitve;
- posameznika spodbudi k redni gibalni vadbi, t.j. »predpisanemu zdravlilu za preprečevanje kroničnih stanj«;
- deli zgodovino telesnega in gibalnega razvoja z zdravnikom in drugimi člani zdravstveno preventivnega tima (npr. kineziologom);
- ohranja zdrav življenjski slog z upoštevanjem SLOfit nasvetov in nasvetov strokovnjakov na osnovi izvedenega spremljanja svojih telesnih zmogljivosti.

Viri:

¹ Fleary, S. A., Joseph, P. in Pappagianopoulos, J. E. (2018). Adolescent health literacy and health behaviors: A systematic review. *Journal of adolescence*, **62**, 116–127.

² Sanders, L. M., Federico, S., Klass, P., Abrams, M. A. in Dreyer, B. (2009). Literacy and Child Health: A Systematic Review. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, **163** (2), 131–140.

³ Due, P., Krølner, R., Rasmussen, M., Andersen, A., Trab Damsgaard, M., Graham, H., in Holstein, B. E. (2011). Pathways and mechanisms in adolescence contribute to adult health inequalities. *Scandinavian journal of public health*, 39(6 Suppl), 62–78.

⁴ Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., Brand, H., in Consortium Health Literacy Project European (2012). Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. *BMC public health*, 12, 80.

⁵ Parker, R. (2000). Health literacy: a challenge for American patients and their health care providers. *Health Promotion International*, **15**(4), 277–283.

⁶ Wolf, M.S., Gazmararian, J.A. in Baker, D.W. (2005). Health Literacy and Functional Health Status Among Older Adults. *Archives of Internal Medicine*, 165(17), 1946-1952.

⁷ Peterson, M., in Fretz, P. (2003). Patient use of the internet for information in a lung cancer clinic. *Chest*, 123(2), 452-457.

⁸ Baker, D. W., Wolf, M. S., Feinglass, J., Thompson, J. A., Gazmararian, J. A., in Huang, J. (2007). Health literacy and mortality among elderly persons. *Archives of internal medicine*, 167(14), 1503–1509.

V paru zmoremo več

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Med učnimi oblikami, ki jih uporabljajo učitelji športne vzgoje, je tudi vadba v dvojicah. V primerjavi s frontalno vadbo, ko vsak učenec izvaja nalogo sam, je vadba v dvojicah zanimivejša in pomembno vpliva na socializacijo učencev. Katarina Bizjak Slanič v reviji Ciciban prikazuje nekaj nalog, ki jih otroci izvajajo v dvojicah. Uspešna izvedba zahteva usklajeno delo obeh otrok, zato je takšna vadba tudi bolj učinkovita.

Pri organizaciji učiteljevih ravnanj pri katerem koli predmetu prihaja med poukom do različnih socialnih povezav med učiteljem in učenci, seveda pa tudi med učenci samimi^{1,2}. Učitelj športne vzgoje organizira vadbo na različne načine: v oddelku oblikuje skupine, poučuje frontalno vse učence hkrati, redko pa lahko pri pouku dela s posameznikom, torej individualno¹. Vsak način organizacije učiteljevega dela med učno uro ima svoje prednosti, ki jih mora učitelj izkoristiti za učinkovito poučevanje, in tudi pomanjkljivosti, ki se jih mora zavedati in se jim poskuša z drugačnimi pristopi izogniti.

Najpogostejše poteka vadba pri pouku športa/športne vzgoje v več skupinah, ki jih učitelj oblikuje glede na namen vadbe¹. Skupinska oblika vadbe je pri mlajših manj racionalna, saj je organizacijsko in časovno zahtevna, ko pa so učenci navajeni takšnega načina dela, so tudi učinkovitost vadbe poveča. Lažje vsebine učitelj običajno posreduje frontalno, kar pomeni, da ima pred seboj vse učence, ki izvajajo enake naloge¹. Tako organizirana vadba je časovno zelo učinkovita, posebej, če mora učitelj vse učence hkrati z nečim seznaniti, njena slabost pa je, da je pri njej možnost ustvarjanja socialnih povezav med učenci majhna. Zato lahko učitelj pri takšni vadbi organizira delo v dvojicah, ki je bolj učinkovito in zabavno. Pri tem se morata otroka, ki sestavljata par, prilagajati drug drugemu. Brez skupnega usklajenega delovanja, tudi pomoči drug drugemu, običajno naloge ne bosta izvedla uspešno³. Učitelj lahko s takšno vadbo uspešno izvede ogrevanje v pripravljalnem delu vadbene ure, saj lahko v paru učenci izvajajo tako raztezne in krepilne vaje, uporabi pa jih lahko tudi v glavnem delu ure za razvoj gibalnih sposobnosti, posebej še moči, giblivosti in koordinacije, ter ob koncu vadbene ure za sproščanje. Vadba v paru je odlična za spodbujanje socialnih odnosov med otroki, posebej še, če učitelj posameznike, ki sestavljajo par, menjava, tako da sodelujejo otroci, ki so enakovredni po določeni značilnosti (npr. telesni višini, moči) ali pa se razlikujejo in učinkovitejši oziroma tisti, ki znajo več, pomagajo sošolcu. Pri takšni vadbi je pomemben tudi dotik, ena od pomembnih značilnosti pouka športa/športne vzgoje. Predlagamo tudi, da učenci vadijo bosi, saj jim dotik stopal daje boljši občutek sodelovanja para.

Nekaj zanimivih primerov takšne vadbe je pripravila Katarina Bizjak Slanič za bralce revije Ciciban. Dodatne ideje lahko najdete tudi v prispevku Vadba v dvoje je imenitna zabava.

Pripravila in fotografirala: KATARINA BIZJAK SLANIČ

V PARU ZMOREMO VEČ

Poglejte in poskusite še vi!

Narediva ladjo.

Primeva se za roke. Stopala se stikajo. Noge počasi dvigujeva in iztegujeva. Ladjo lahko narediva tudi tako, da imava noge skupaj, med rokama.



Dvigniva se iz sedečega položaja.

Usedeva se na tla, prsti najinih nog se morajo dotikati. Primeva se z iztegnjenimi rokama. Enakomerno potegneva in poskusiva vstati.



Počepniva in vstaniva kot dvigalo.

Če želiva, da nama uspe,
se morava dobro uskladiti.
Nihče ne sme vleči ali
potiskati bolj kot drugi.

S hrbti se postaviva drug proti
drugemu in se nasloniva.
Primeva se pod komolci. Stopala
se ne smejo dotikati, drugače
ne bova mogla počepniti.

Počivajva v prečrtanem kvadratu.

Primeva se za levo roko. Z desno
roko pa se dotakneva vsak svoje
leve noge.



Če vam ne uspe prvič,
poskušajte znova in znova.

51

Viri:

¹ Kovač, M. (2012). *Didaktika – predavanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Katedra za šolski šport.

² Tomić, A. (2000). *Izbrana poglavja iz didaktike*. Ljubljana: Filozofska fakulteta. Center za pedagoško izobraževanje.

³ Novak. D. in Kovač, M. (2021). *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport.