

SOODVISNOST POŠKODB GIBALNEGA SISTEMA IN TELESNI FITNES

***Zavod FITLAB – Center za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja
otrok in mladine**

****Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport**

***prof. dr. Janko Strel*, ** prof. dr. Marjeta Kovač, **doc. dr. Gregor Starc,
* Jaka Strel, dr. med. SDM, prof. dr. Gregor Jurak****



ŠOLSKI CENTER KRANJ _ SREDNJA GRADBENA ŠOLA
KRANJ
Kranj: , 13. aprila 2017

Vrste dejavnikov, ki delujejo na razvoj otrok in mladine

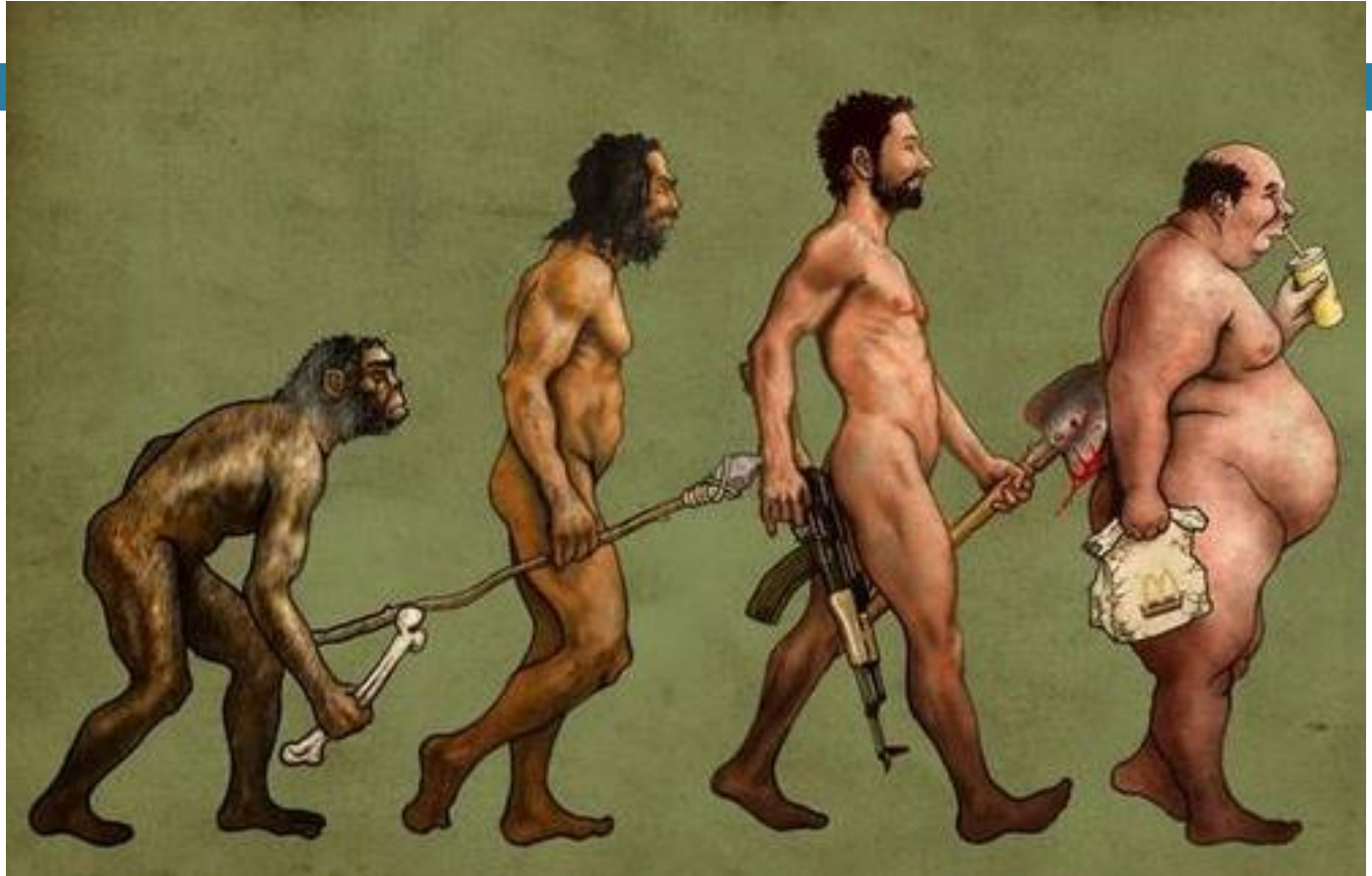
Biološki dejavniki

Družbeni dejavniki

Zdravstveni dejavniki

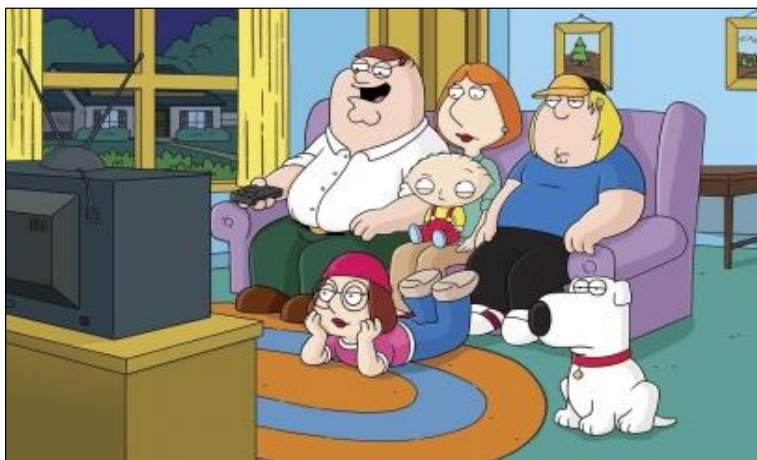


Okoljski vzroki debelosti



Telesni fitnes

Opredelimo ga lahko kot sposobnost učinkovitega izvajanja **vsakdanjih dejavnosti**, brez **prehitrega utrujanja** in z **zadostno energijo** za uživanje v prostočasnih dejavnostih ali za premagovanje **nadpovprečnih fizičnih stresov ob nepričakovanih dogodkih** (Clarke, 1979).



Funkcionalne zmogljivosti

- Dnevni transport krvi med 5000 – 10.000 litrov
- Minutni utrip srca med 30 in 90
- Srčno žilni sistem
- Dihalni sistem - transport kisika
- Kri –sprejem kisika – poraba kisika
- Vnos energije – beljakovine-hidrati-tekočine
- Obremenitev – regeneracija

MIŠIČNI FITNES

- RAZVOJ MIŠIČNE MOČI
- TVORBA HORMONOV - MIOCINI
- TOPOLOŠKA RAZVRSTITEV
- MIŠIČNA VERIGA
- RAST MIŠIČNE MASE
- MAKSIMALNA MOČ
- VZDRŽLJIVOSTNA MOČ
- HITRA MOČ - STATIČNA MOČ

REGULACIJA GIBANJA – ŽIVČEVJE – GIBALNA INTELIGENTNOST

- Živčni končiči
- Živčne celice
- Sinapsa
- Nevroni
- Hrbtenjača –transport informacij
- Motorični centri – povezava nevronov – več deset milijard, da dosežemo izvedbo zahtevnega gibalnega programa – pisava, hoja,

ŠPORTNA DEJAVNOST

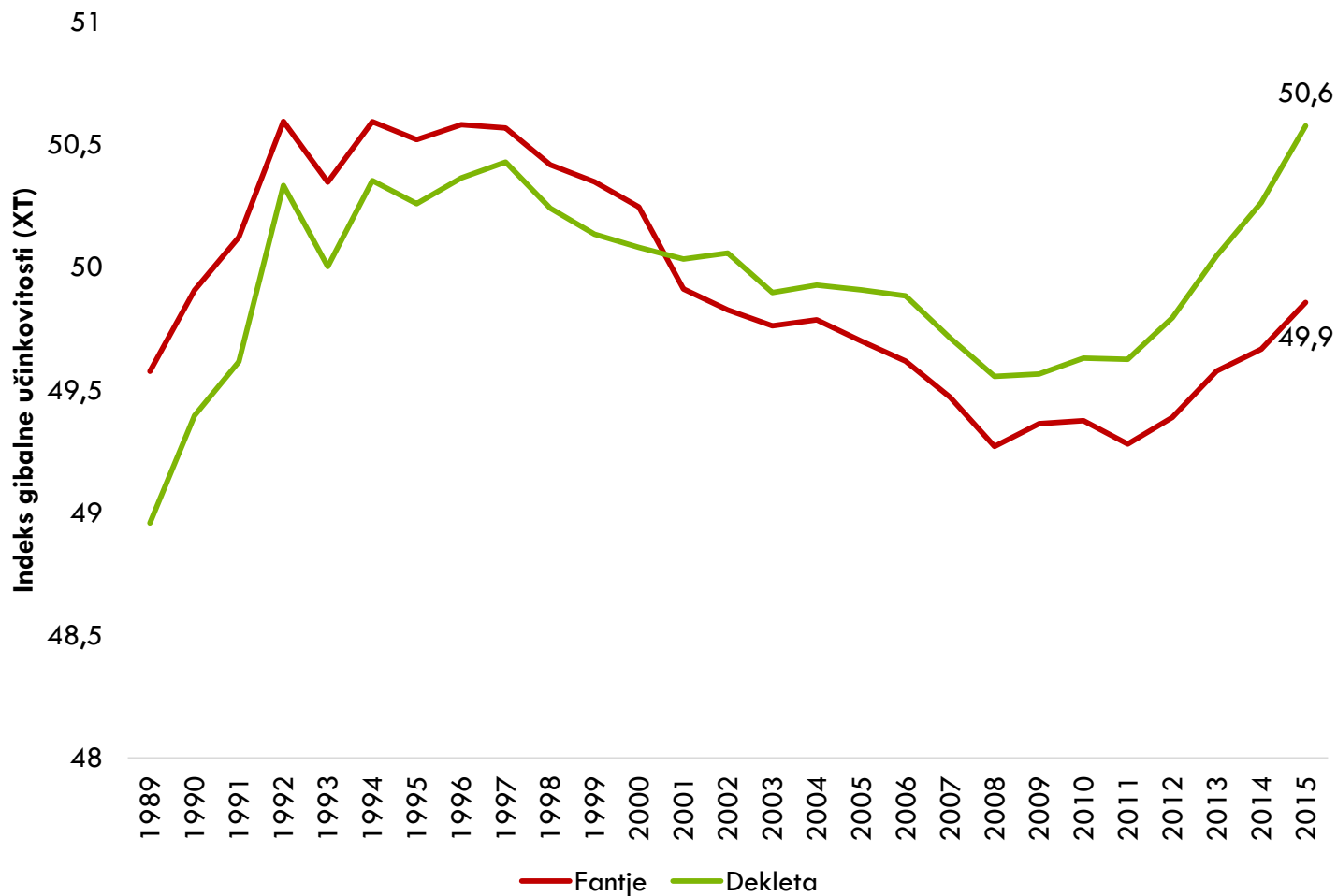
- Je načrtovana, strukturirana in namenjena izboljšanju enega ali več delov telesne kondicije (Pate, 1995)
- Cilji športne vzgoje so (med drugimi) usmerjeni v čim več zdravih ljudi, ki so se sposobni ukvarjati s športom
- Vsak otrok naj bi se ukvarjal s športom **DVE URI DNEVNO** z obremenitvijo, ki zagotavlja izboljšanje telesne kondicije.





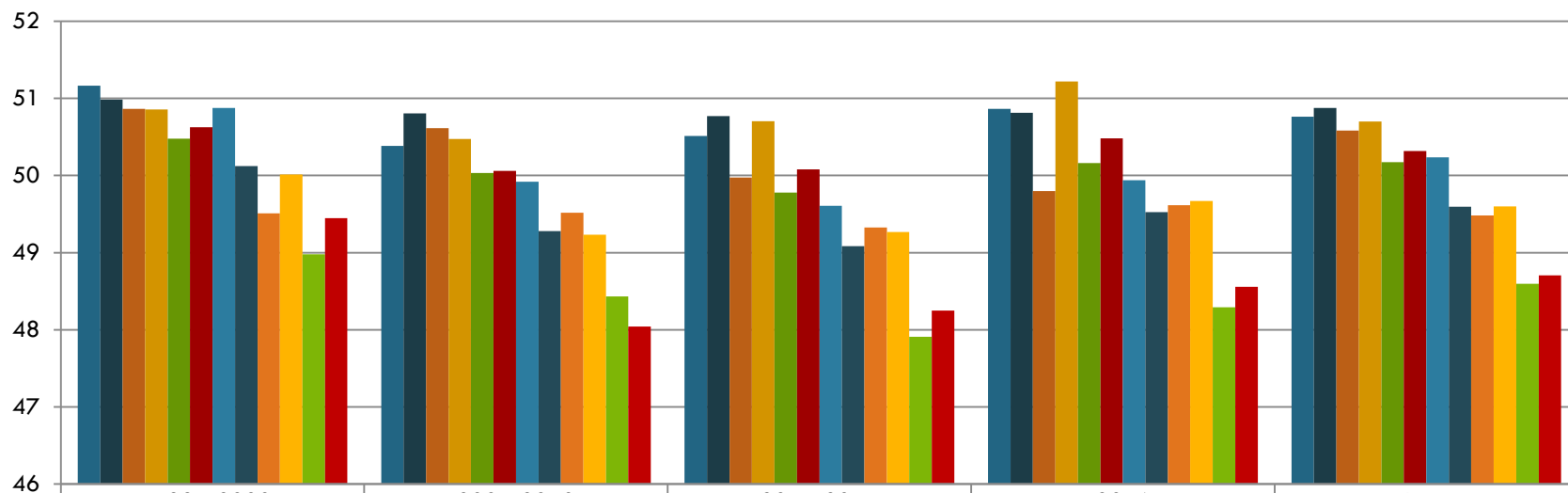
Trendi spreminjanja gibalne učinkovitosti v Sloveniji

Sekularni trendi gibalne učinkovitosti slovenskih otrok in mladostnikov v obdobju 1989-2015



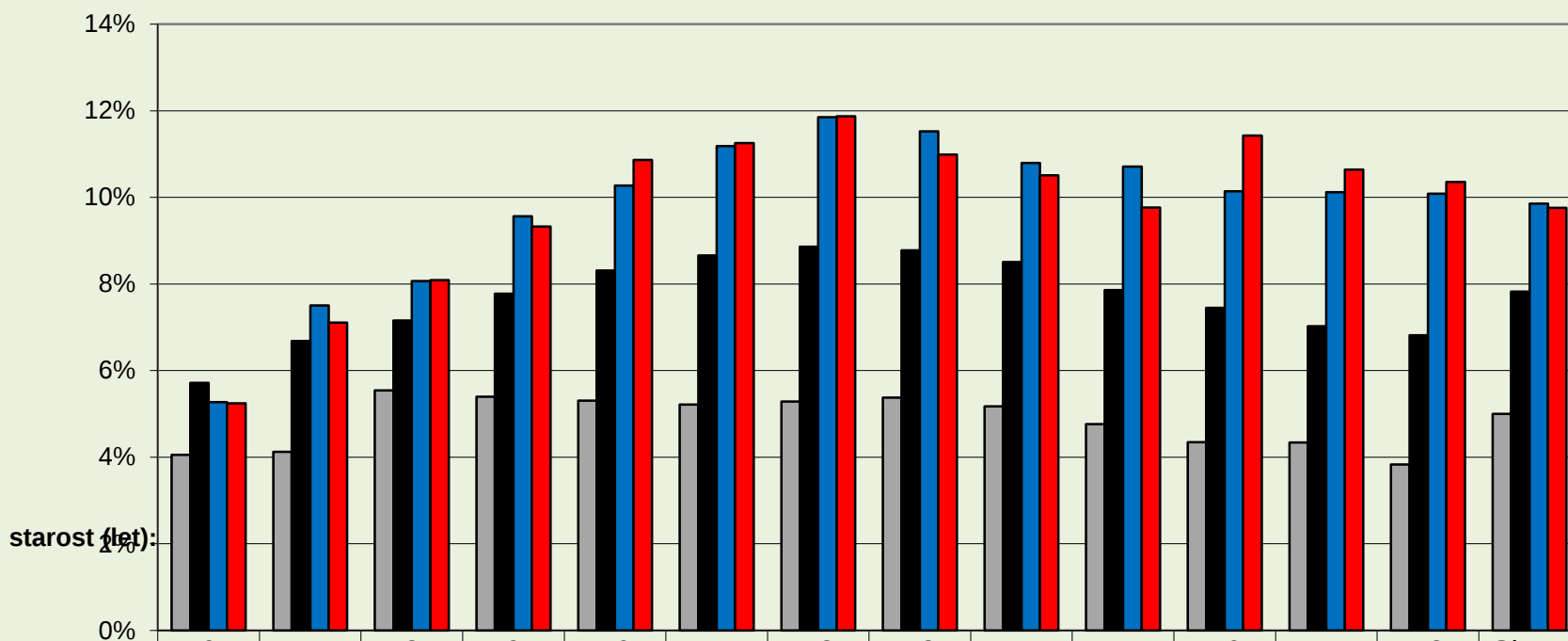
XT- REGIJE 1991-2016

XT po regijah in obdobjih



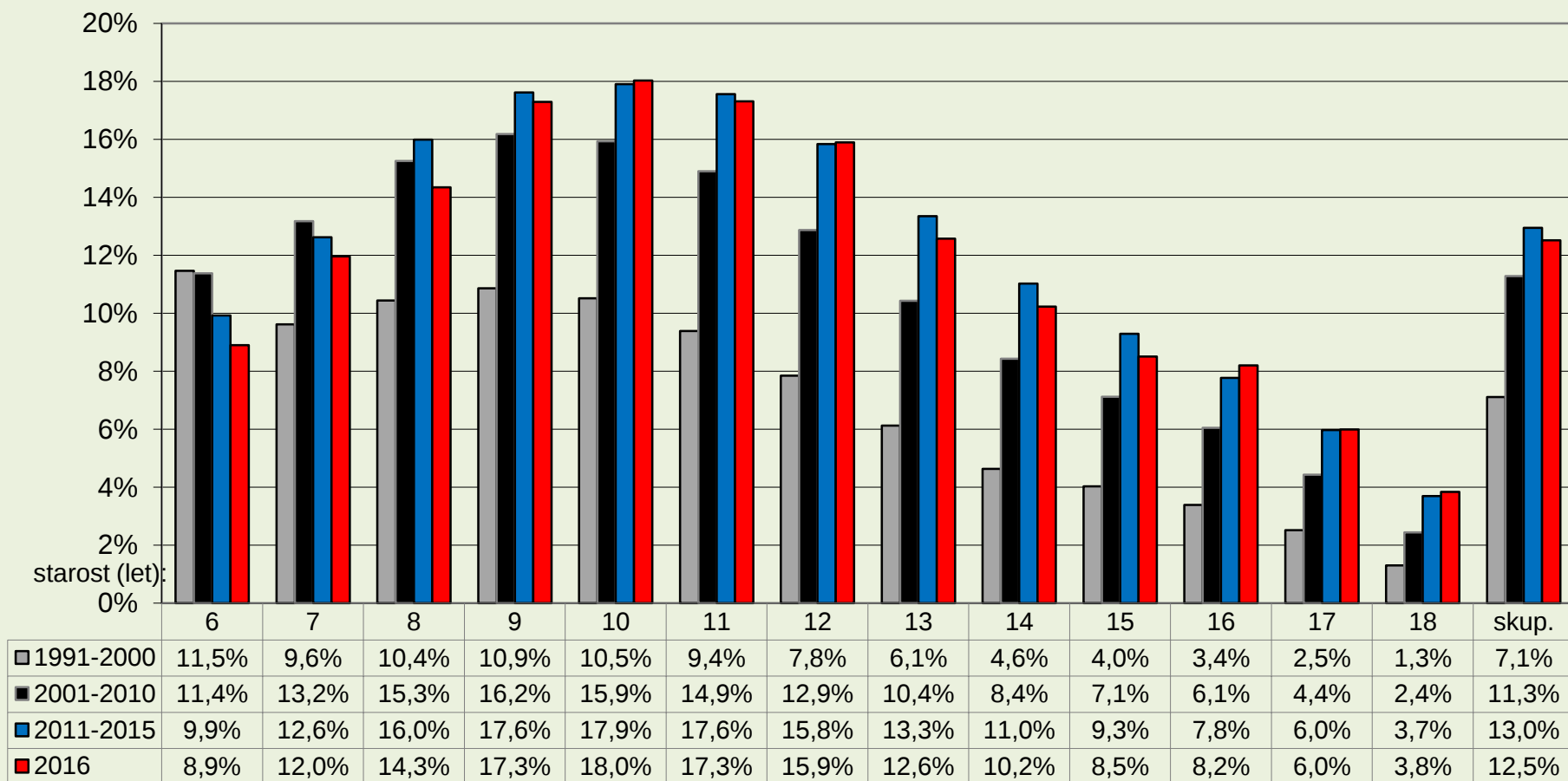
	1991-2000	2001-2010	2011-2015	2016	Skupaj
Gorenjska	51,17	50,38	50,51	50,87	50,76
Goriška	50,98	50,81	50,77	50,81	50,88
Koroška	50,86	50,62	49,97	49,80	50,58
Srednjeposavska	50,86	50,47	50,70	51,22	50,70
JV Slovenija	50,48	50,03	49,78	50,16	50,17
Osrednjeslovenska	50,63	50,06	50,08	50,48	50,32
Notranjsko-kraška	50,87	49,92	49,61	49,94	50,24
Savinjska	50,12	49,28	49,09	49,53	49,60
Obalno-kraška	49,51	49,52	49,33	49,62	49,48
Podravska	50,02	49,23	49,27	49,67	49,60
Pomurska	48,98	48,43	47,91	48,29	48,60
Zasavska	49,45	48,04	48,25	48,56	48,71

GIBALNO MANJ KOMPETENTNI UČENCI - XT < 40

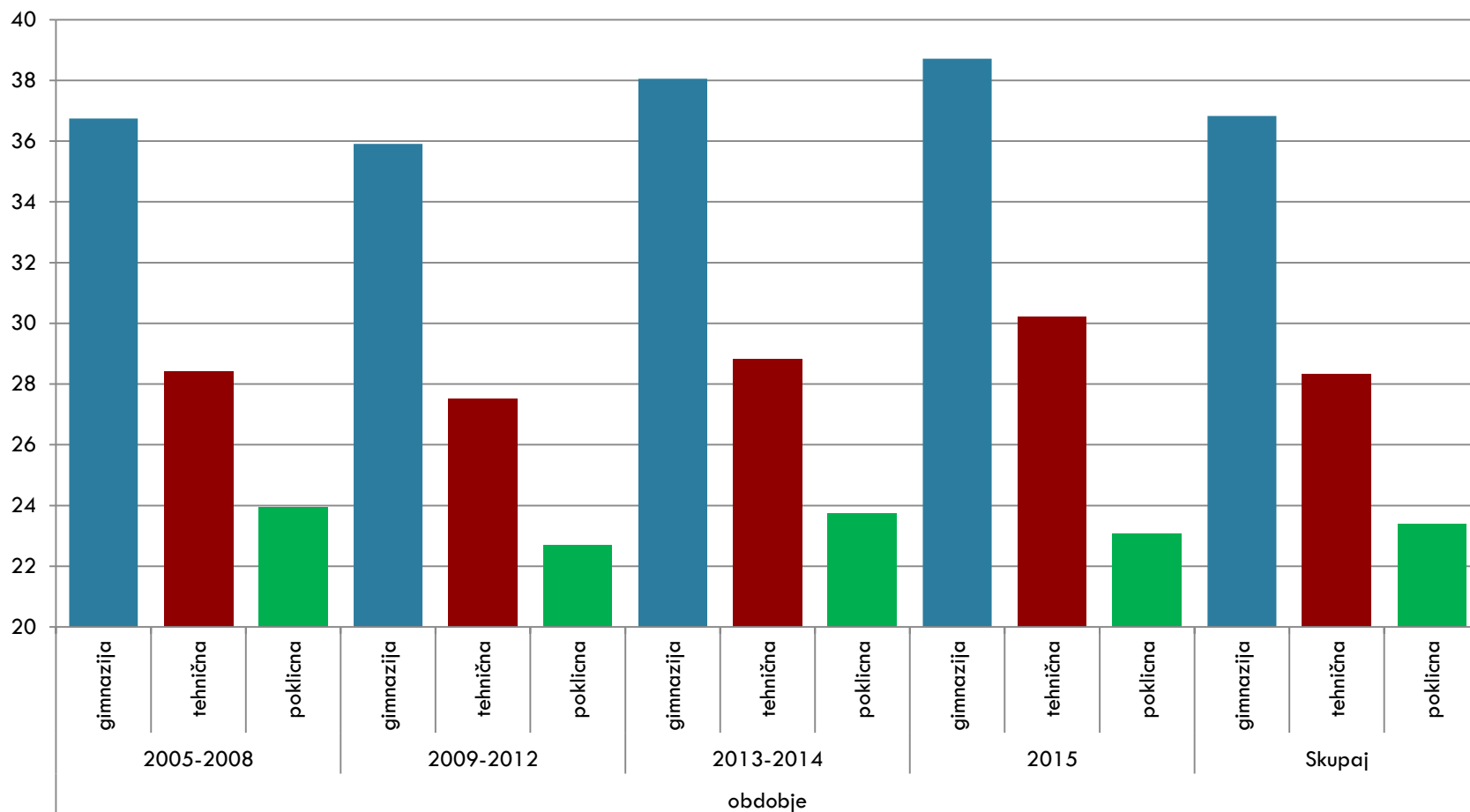


1991-2000	4,1%	4,1%	5,5%	5,4%	5,3%	5,2%	5,3%	5,4%	5,2%	4,8%	4,3%	4,3%	3,8%	5,0%
2001-2010	5,7%	6,7%	7,2%	7,8%	8,3%	8,7%	8,9%	8,8%	8,5%	7,9%	7,4%	7,0%	6,8%	7,8%
2011-2015	5,3%	7,5%	8,1%	9,6%	10,3%	11,2%	11,9%	11,5%	10,8%	10,7%	10,1%	10,1%	10,1%	9,9%
2016	5,2%	7,1%	8,1%	9,3%	10,9%	11,3%	11,9%	11,0%	10,5%	9,8%	11,4%	10,6%	10,4%	9,8%

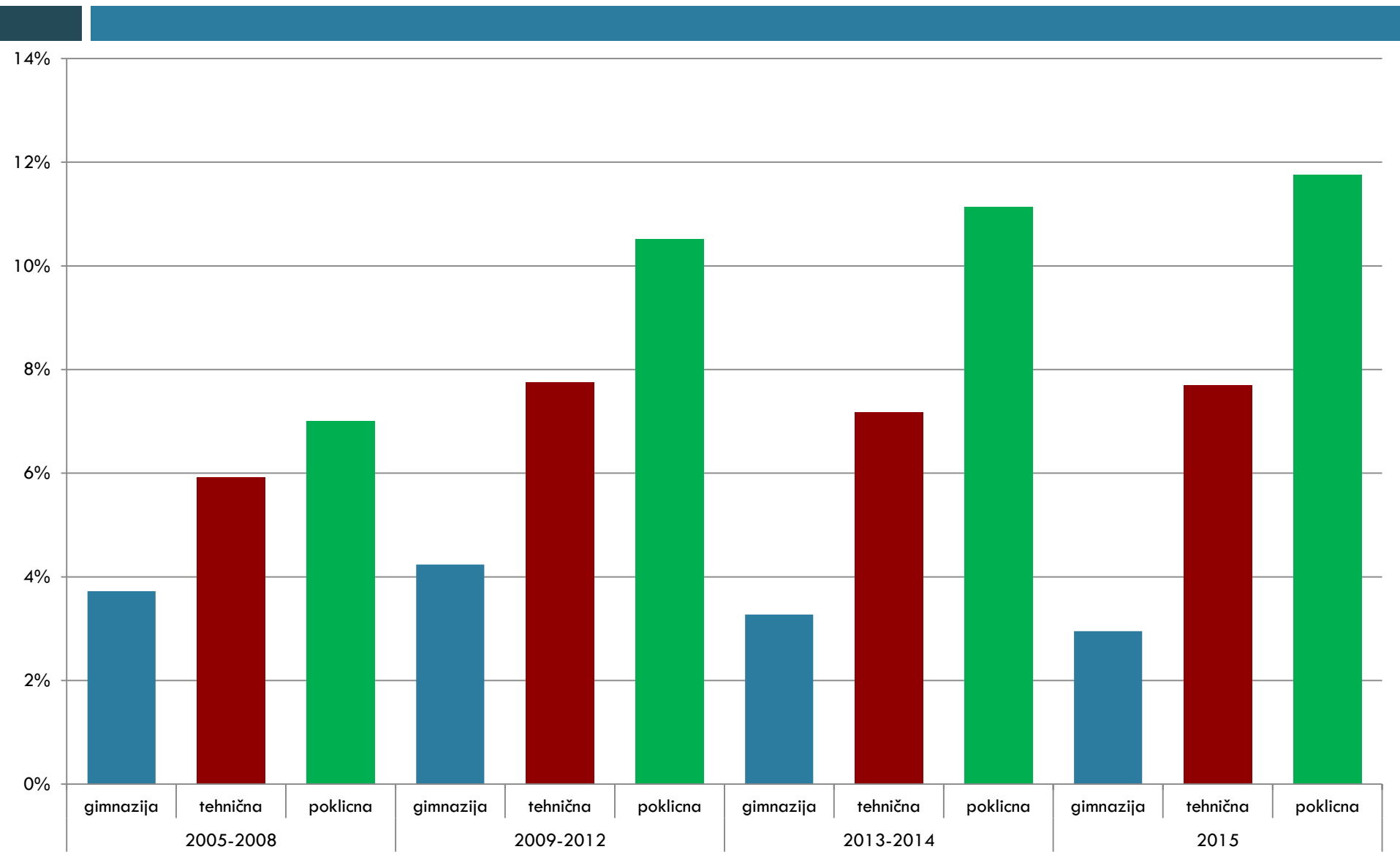
DEBELI - UČENCI



MIŠIČNA MOČ RAMENSKEGA OBROČA IN ROK - DIJAKINJE

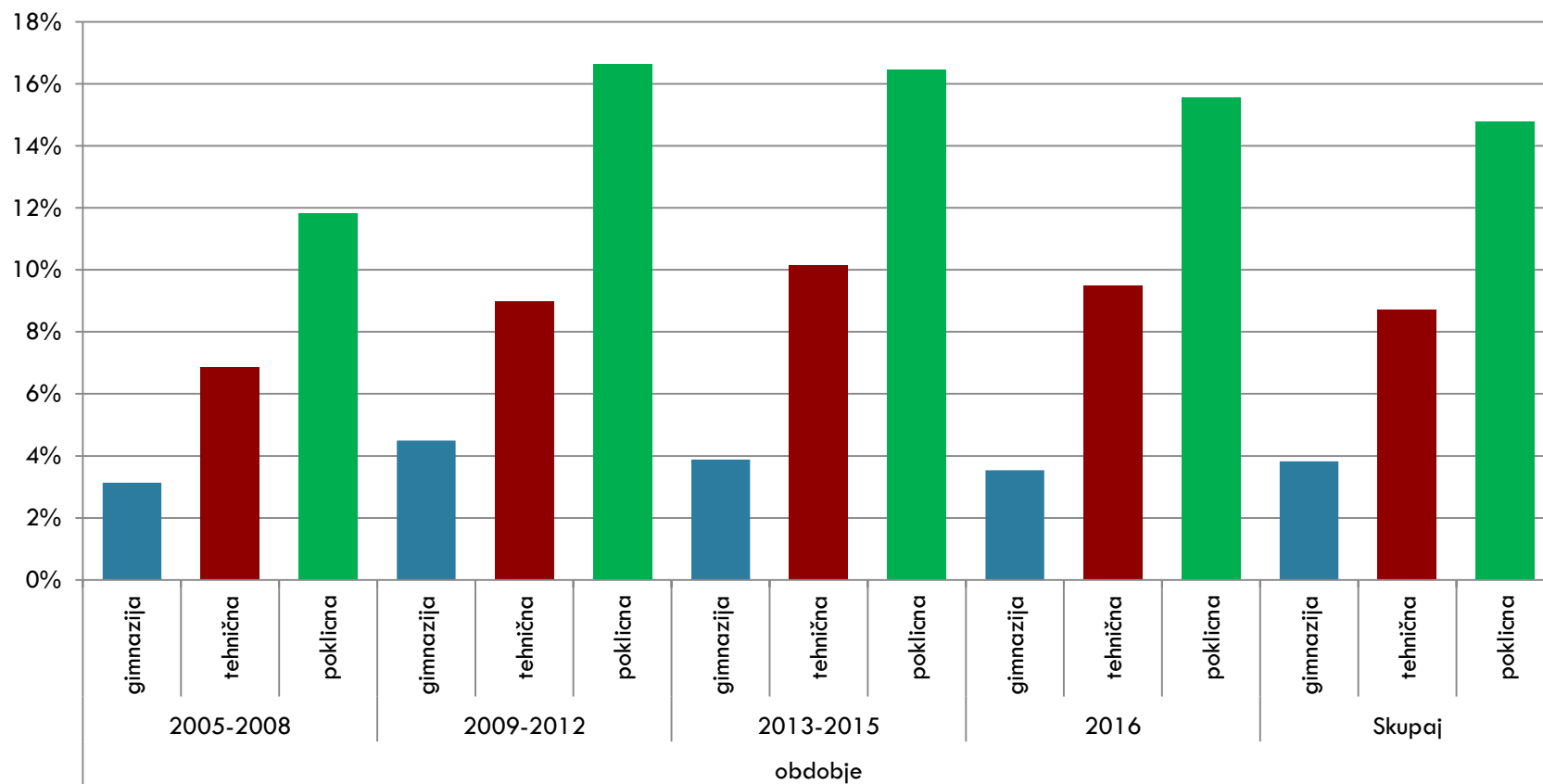


DEBELOST – GIMNAZIJA – TEHNIČNA – POKLICNA SREDNJA ŠOLA - DIJAKI

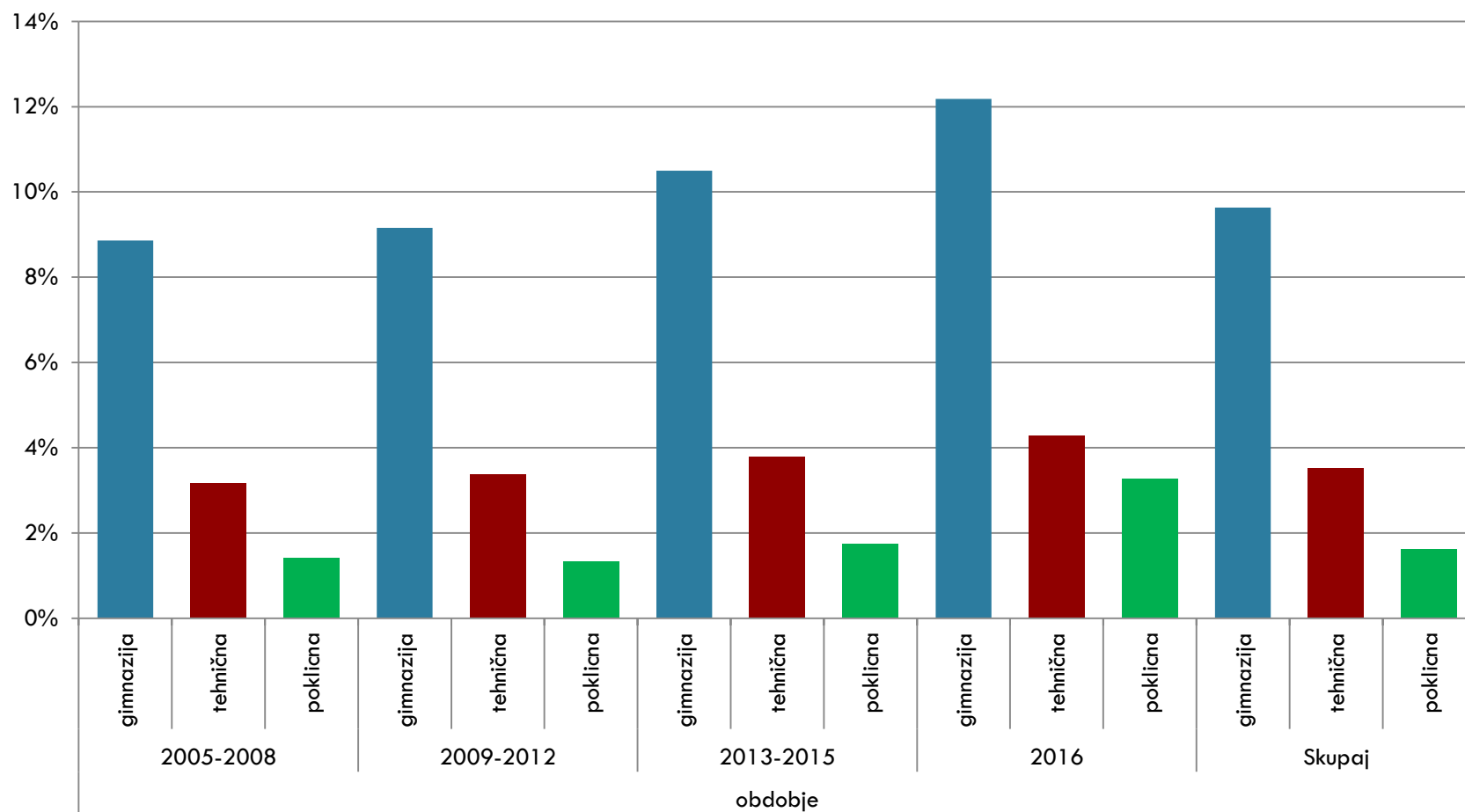


XT pod 40 - moški

XT pod 40, moški

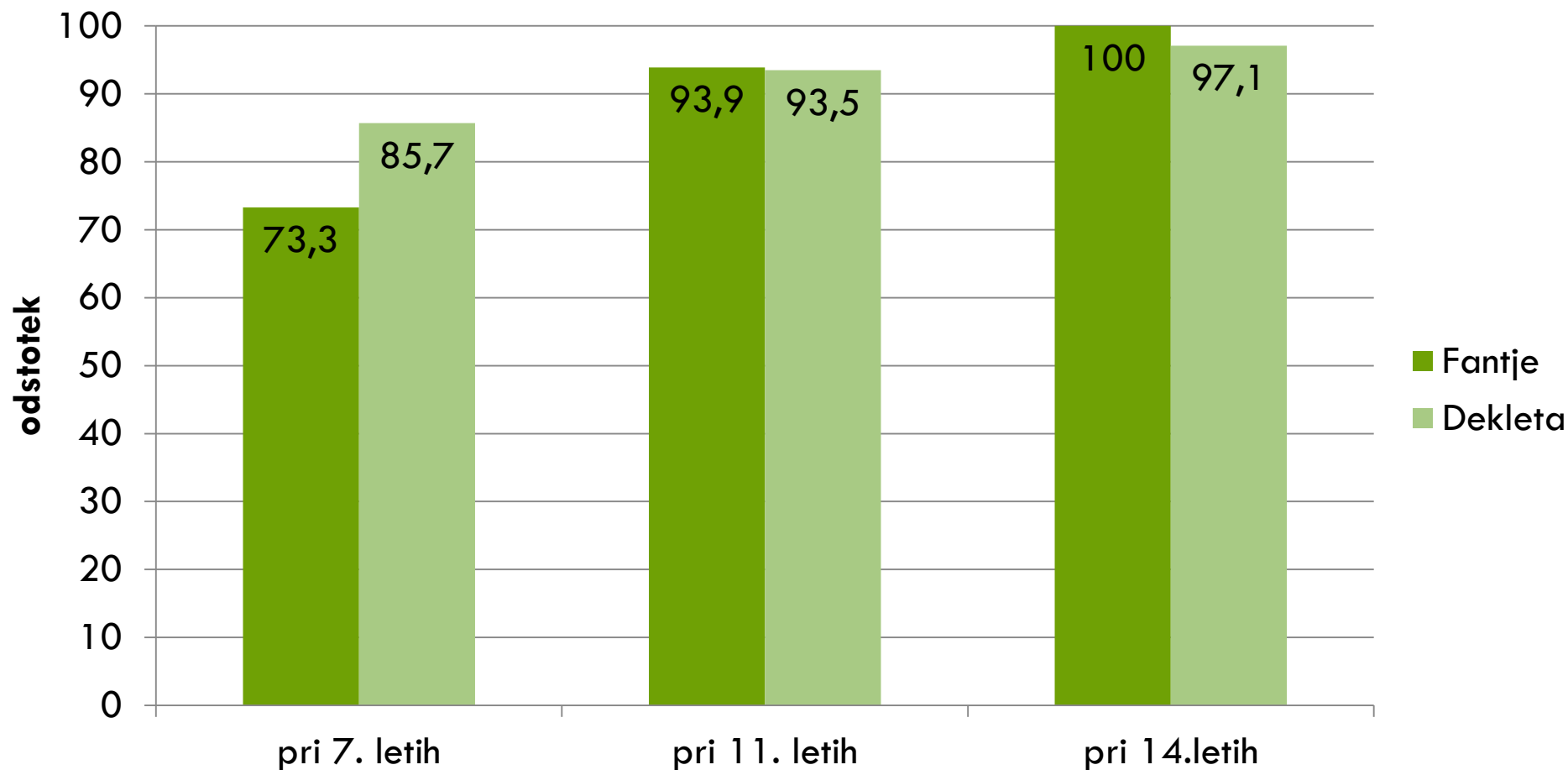


XT nad 60 - moški



DEBELI MALČKI POSTANEJO DEBELI MLADOSTNIKI

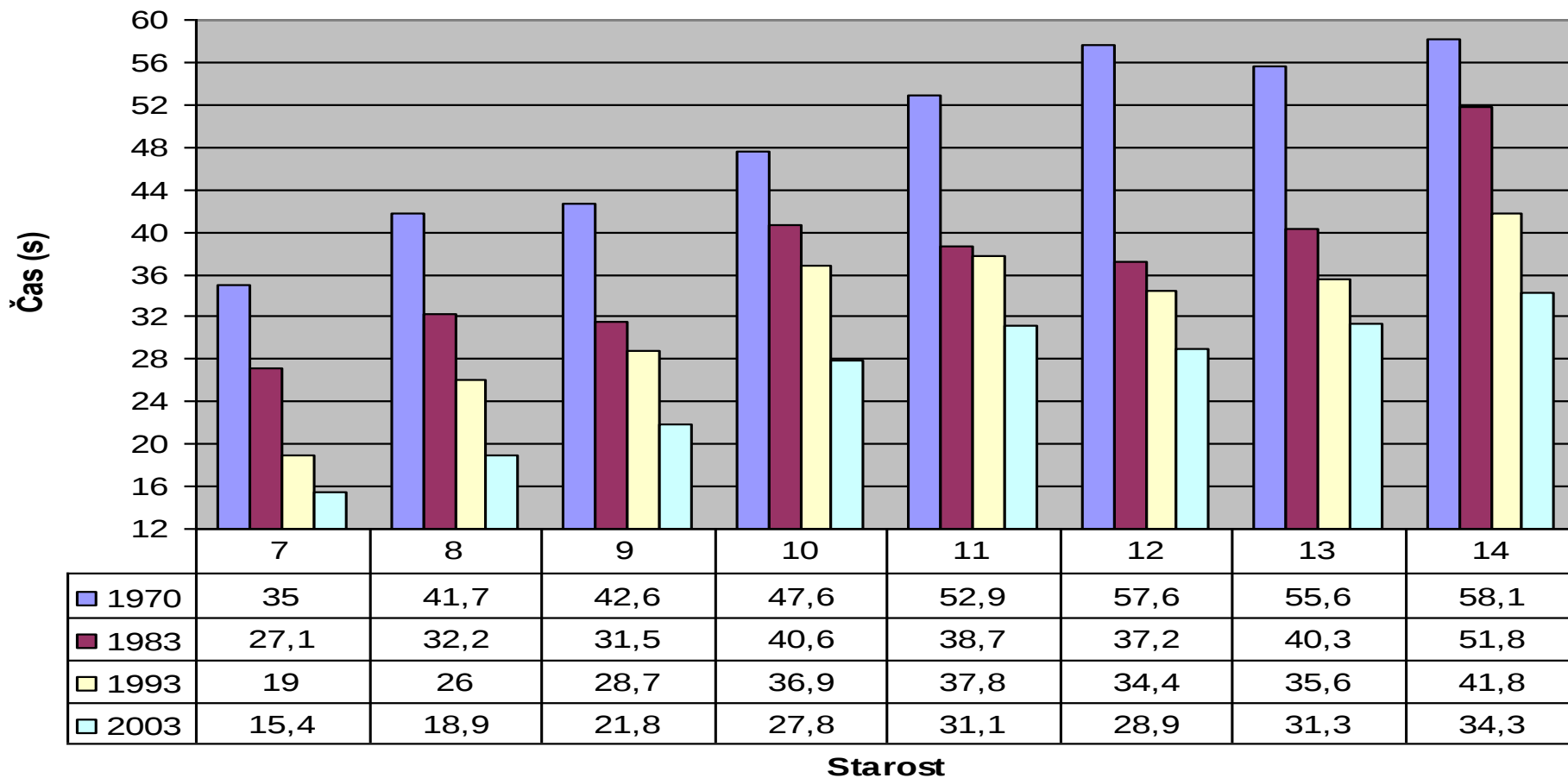
Debeli osemnajstletni fantje in dekleta v letu 2008, ki so bili prekomerno težki ali debeli v otroštvu in adolescenci



SPREMEMBE V TESTU “VESA V ZGIBI”

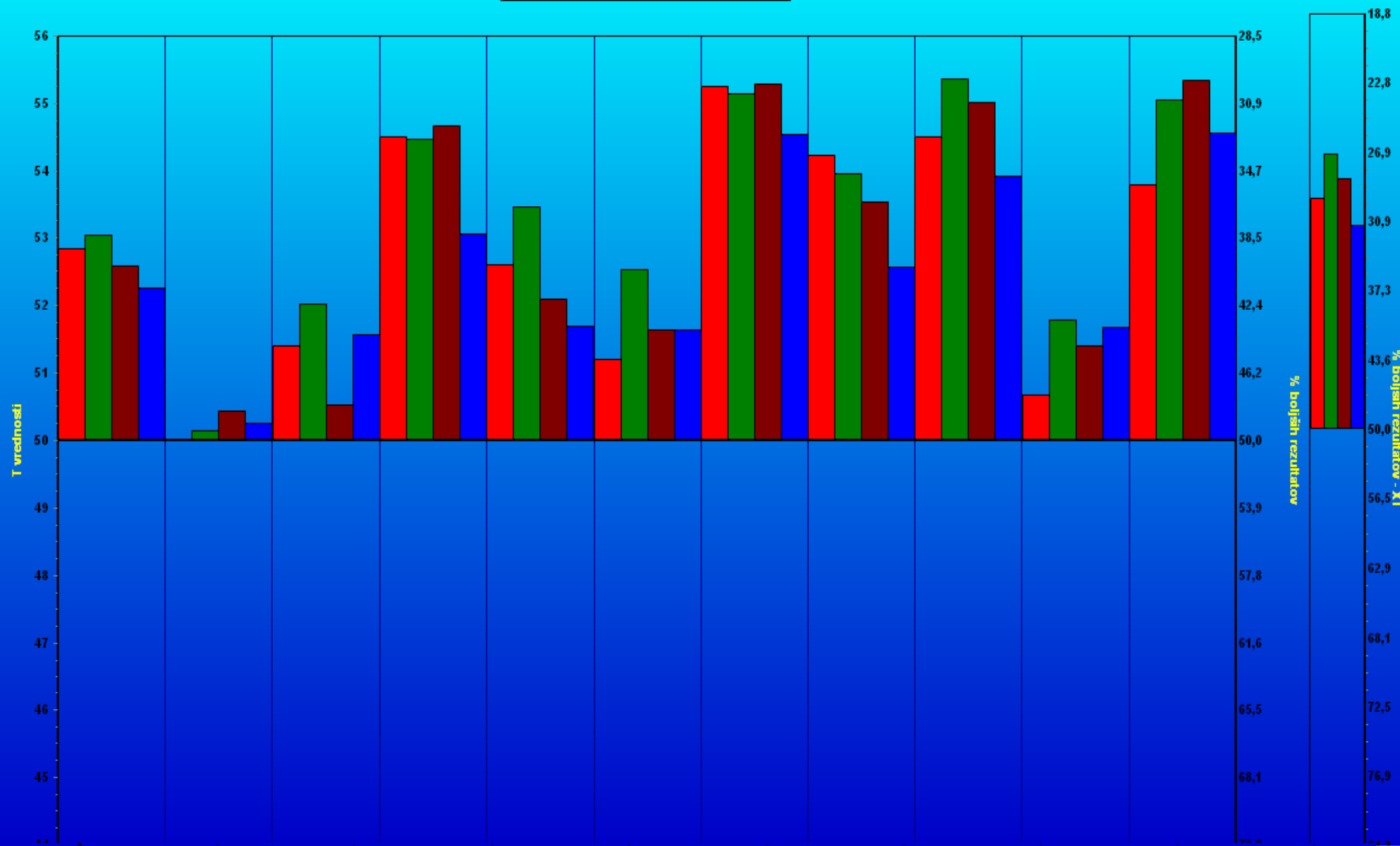
V OBDOBJU 1970 – 2003 PRI FANTIH, STARIH 7. DO 14. LET

Vesa v zgibi - učenci



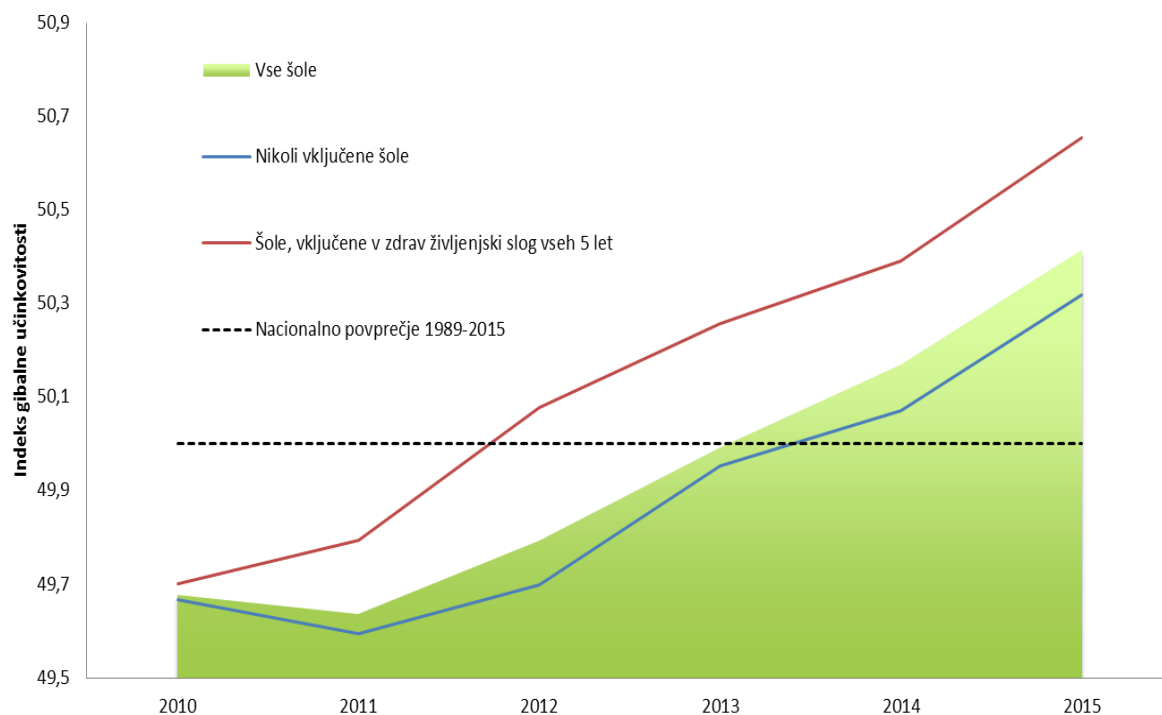
Matura 2004

Povprečni rezultati za celotno šolo (Ženske)

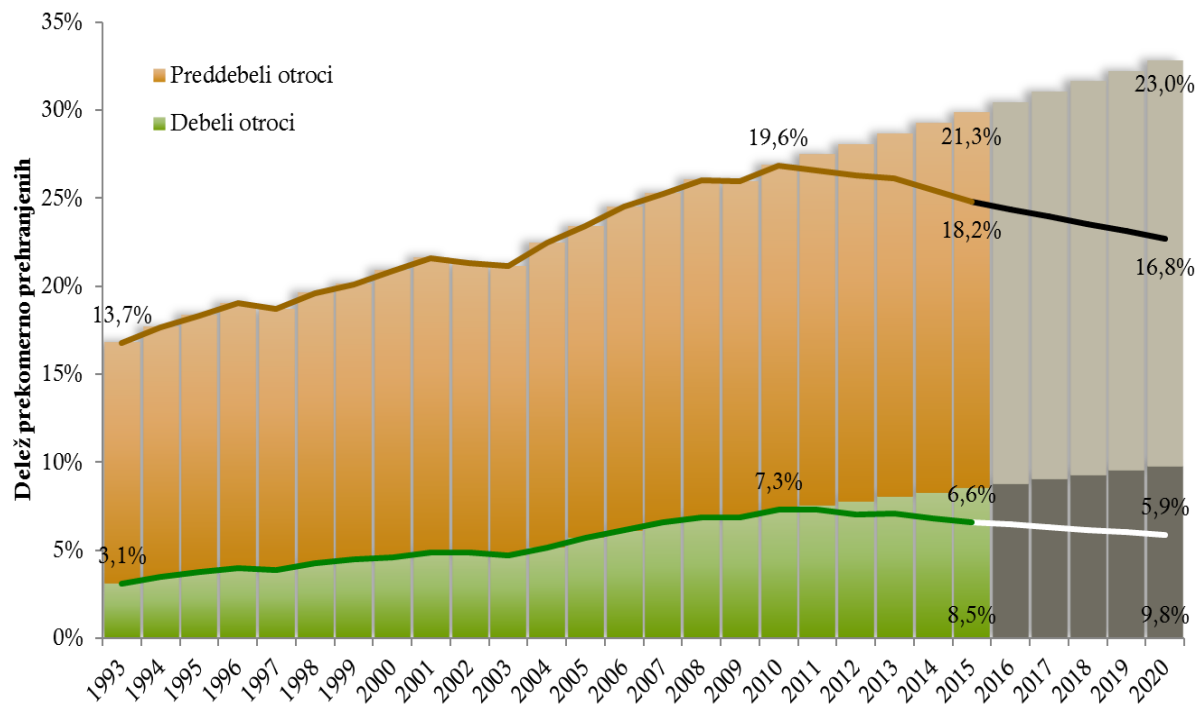


Leto	ATV		ATT		AKG		DPR		SDM		PON		DT		PRE		VZG		T60		T600		XT
	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	
2001	1666	52,8	574	50,0	14	51,4	46	54,5	181	52,6	116	51,2	50	55,3	55	54,2	44	54,5	102	50,7	162	53,8	53,3
2002	1674	53,0	582	50,1	14	52,0	47	54,5	183	53,5	111	52,5	52	55,1	55	54,0	47	55,4	102	51,8	160	55,1	54,0
2003	1677	52,6	590	50,4	14	50,5	48	54,7	181	52,1	112	51,6	53	55,3	56	53,5	46	55,0	102	51,4	160	55,3	53,6
2004	1677	52,3	588	50,3	14	51,6	48	53,1	181	51,7	109	51,6	52	54,5	55	52,6	44	53,9	102	51,7	165	54,6	53,0

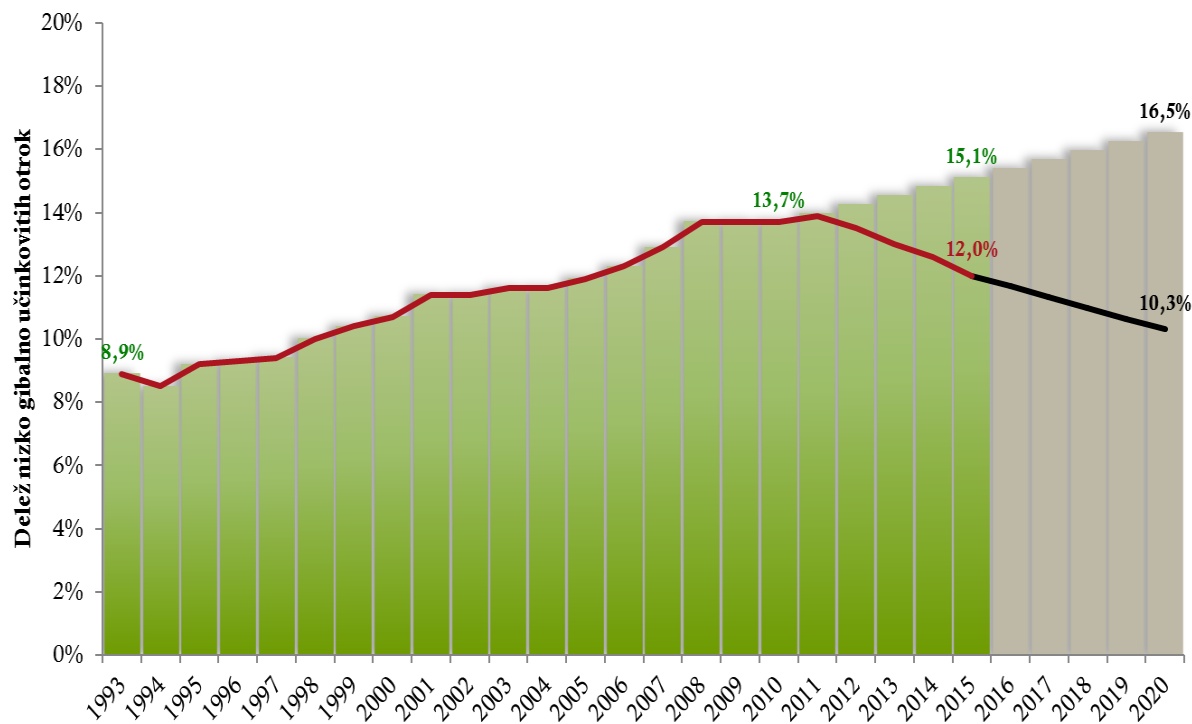
Napredek v gibalni učinkovitosti osnovnošolcev, vključenih v »Zdrav življenjski slog«



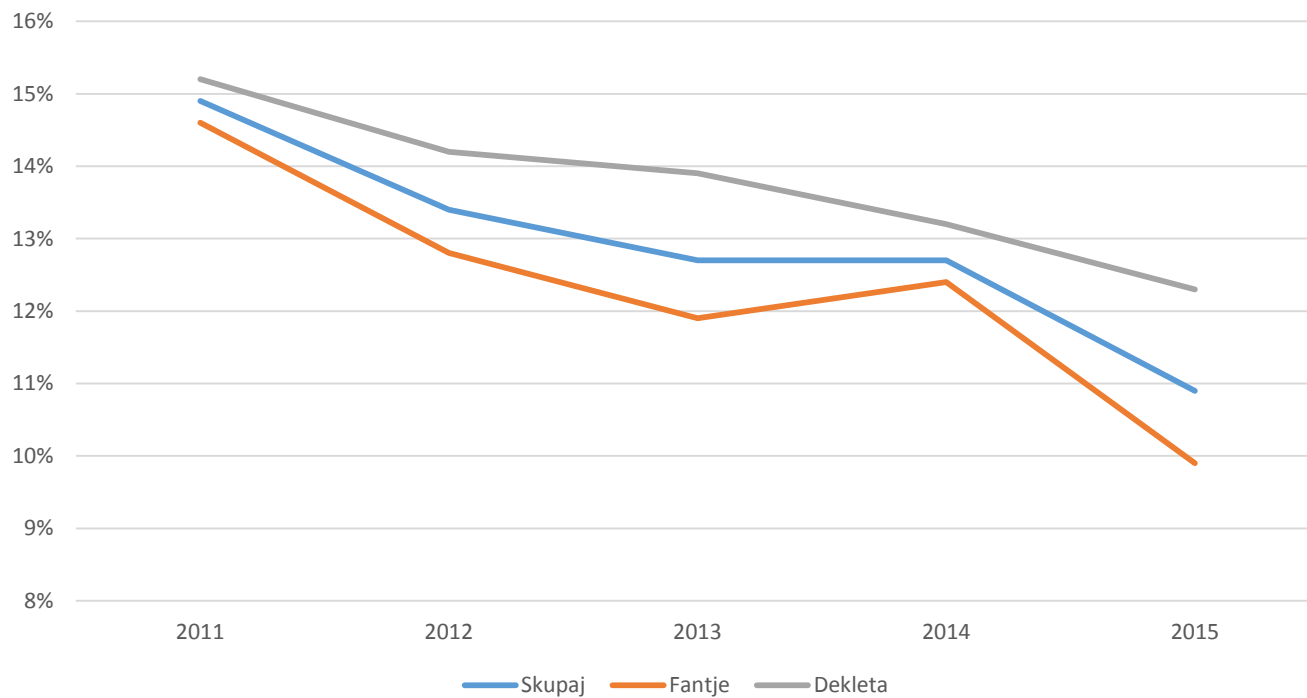
Trendi prekomerne prehranjenosti osnovnošolcev



Trendi nizke gibalne učinkovitosti osnovnošolcev



Pojavnost dolgotrajnih in kroničnih obolenj na šolah, vključenih v »Zdrav življenjski slog«.



ŠOLA - ŠPORT

otroci in mladina se s športom ukvarja več kot kdajkoli v preteklosti, minimalno 1 uro na dan – potreba 2 uri

KOLIČINA HRANE

količina zaužite hrane se povečuje

ZDRAVSTVO

- diagnostika,preventiva, ozaveščanje-programi
- Ena tretjina obiskov pri družinskih zdravnikih je zaradi mišično sklepnih problemov
- Več kot 40% bolniških je zaradi težav s mišično, sklepno, kostnim sistemom

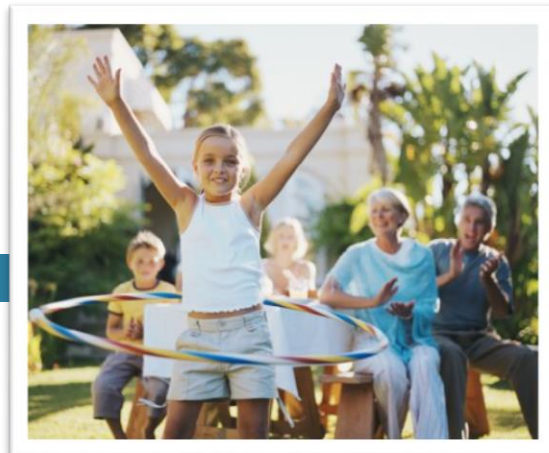


PREDLOGI – ANALIZA STANJA

- Zagotoviti meritve za Športnovzgojni karton na vseh šolah – že v letu 2017 – april – maj
- Analiza stanja telesnega fitnesa za vse Srednje gradbene šole
- Analizo telesnega fitnesa posameznih šol predstaviti vsem učiteljem na šoli
- Analizo telesnega fitnesa predstaviti Gospodarski zbornici za gradbeništvo in delodajalcem in vodstvu Srednjih gradbenih šol



PREDLOGI – UKREPI ŠOL



- Na osnovi analize se obogatijo učni načrti
- Prouči se možnost dodatne ure Športa za zdravje na teden, za zmanjšanje neuravnoveženega razvoja telesnega fitnesa
- Šole v letošnjem letu kandidirajo na programu „Mladi za mlade“ – Evropska sredstva - 2 uri dodatne športne vzgoje na teden – predvsem za gibalno manj kompetentne dijake in dijakinje

PREDLOGI – UKREPI DELOVNIH ORGANIZACIJ



- DELOVNE ORGANIZACIJE ZA ZAPOSLENE IZVEDEJO PROGRAME ZA IZBOLJŠANJE TELESNEGA FITNESA
- OBLIKE : DODATNA MOTIVACIJA, PROMOCIJA, VADBENI PROGRAMI NA DELOVNEM MESTU, VZPODBUJANJE PROSTOČASNIH ŠPORTNIH DEJAVNOSTI,
- DELOVNO MESTO KINEZIOLOGA, KI ODPRAVLJA NAPAKE V RAZVOJU TELESNEGA – FITNESA (SKUPINSKO IN INDIVIDUALNO)
- AKTIVNO SODELOVANJE ZDRAVNIKOV V SMERI DIAGNOSTIKE IN SVETOVANJA

PREDLOGI – UKREPI GOSPODARSKE ZBORNICE ZA GRADBENOIŠTVO



- **Gospodarska zbornica za gradbeništvo skupaj z vsemi dejavniki koordinira delo s šolami, delovnimi organizacijami - delodajalci, zdravstvom in financerji ((lastna sredstva (šolska, gospodarstva, zbornica), javni razpisi – Mladi za mlade in drugi, ZZS, namenska projektna finančna sredstva)).**

**CILJ : DOBRO POČUTJE IN ZDRAVJE DELAVCEV,
VISOKA STOPNJA DELOVNE UČINKOVITOSTI,
ZMANJŠANJE POŠKODB GIBALNEGA SISTEMA**

Hvala za pozornost!



Hvala za pozornost

“...SVOJ NASLEDNJI SVET SI
IZBIRAMO S TEM, ČESAR SE
NAUČIMO V TEM.”

R. BACH (1970)

