

III. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju
„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“

8. – 10. junij 2020

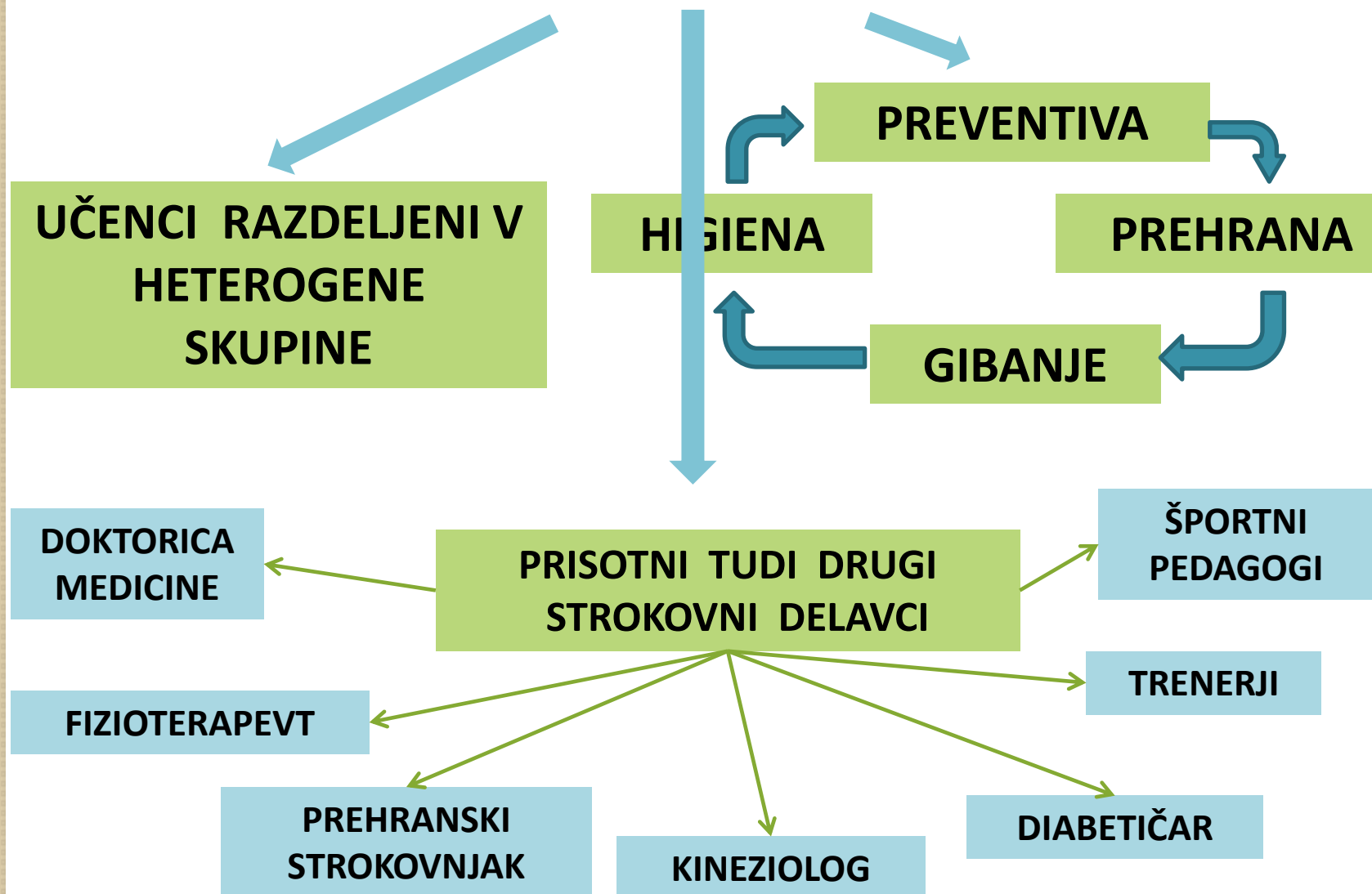
***TEST MERJENJA ABSOLUTNE MOČI V
SKLOPU NARAVOSLOVNEGA DNE –
ZDRAVJE IN REZULTATI UČENCEV***

**Darko Špacapan
OŠ Ormož**



Ekošola

Naravoslovni dan – Zdravje (1. – 9. r)



GIBANJE

TEST HITRE
HOJE

TEST MERJENJA MOČI



REZULTATI, ŽE NAREJENIH RAZISKAV NA TEM
PODROČJU, SO POKAZALI :

- da današnji bolj **pasivni način življenja** mladih vpliva na njihov telesni in gibalni razvoj, kar **povečuje** tveganje za bolezni srca in ožilja,
- da starejši učenci izražajo večjo mišično moč kot mlajši in prav tako dečki večjo kot deklice.

EMPIRIČNI DEL

Namen in cilj naloge

- Preveriti in analizirati, ali na našem vzorcu preizkušancev obstaja odstopanje od normativov.
- Raziskali smo vzroke odstopanja v smislu aktivnega preživljanja prostega časa posameznikov.
- Kako se izmerjena mišična moč učencev razlikuje glede na starost in na spol po razredih.
- Kot zanimivost smo primerjali rezultate merjenja moči tudi z raziskavami drugih držav.

Hipoteze

H1: Učenci, ki izkažejo večjo mišično moč od normativa, imajo aktivnejši način življenja.

H2: V vsaki starostni skupini dekleta v povprečju izkazujejo manjšo mišično moč kot fantje.

H3: Mlajši učenci v povprečju izkazujejo manjšo mišično moč, kot starejši učenci.

Vzorec testirancev

Raziskovalni vzorec so predstavljali učenci stari 10–12 let (5., 6., 7. razred) OŠ Ormož.

Tabela 1: Vzorec testirancev

Starost (leta)	Spol		Skupaj
	Fantje	Dekleta	
10	25	19	44
11	27	23	50
12	24	24	48
Skupaj	76	66	142

Pripomočki in postopki izvajanja meritev



Hidraulični dinamometer
Saehan

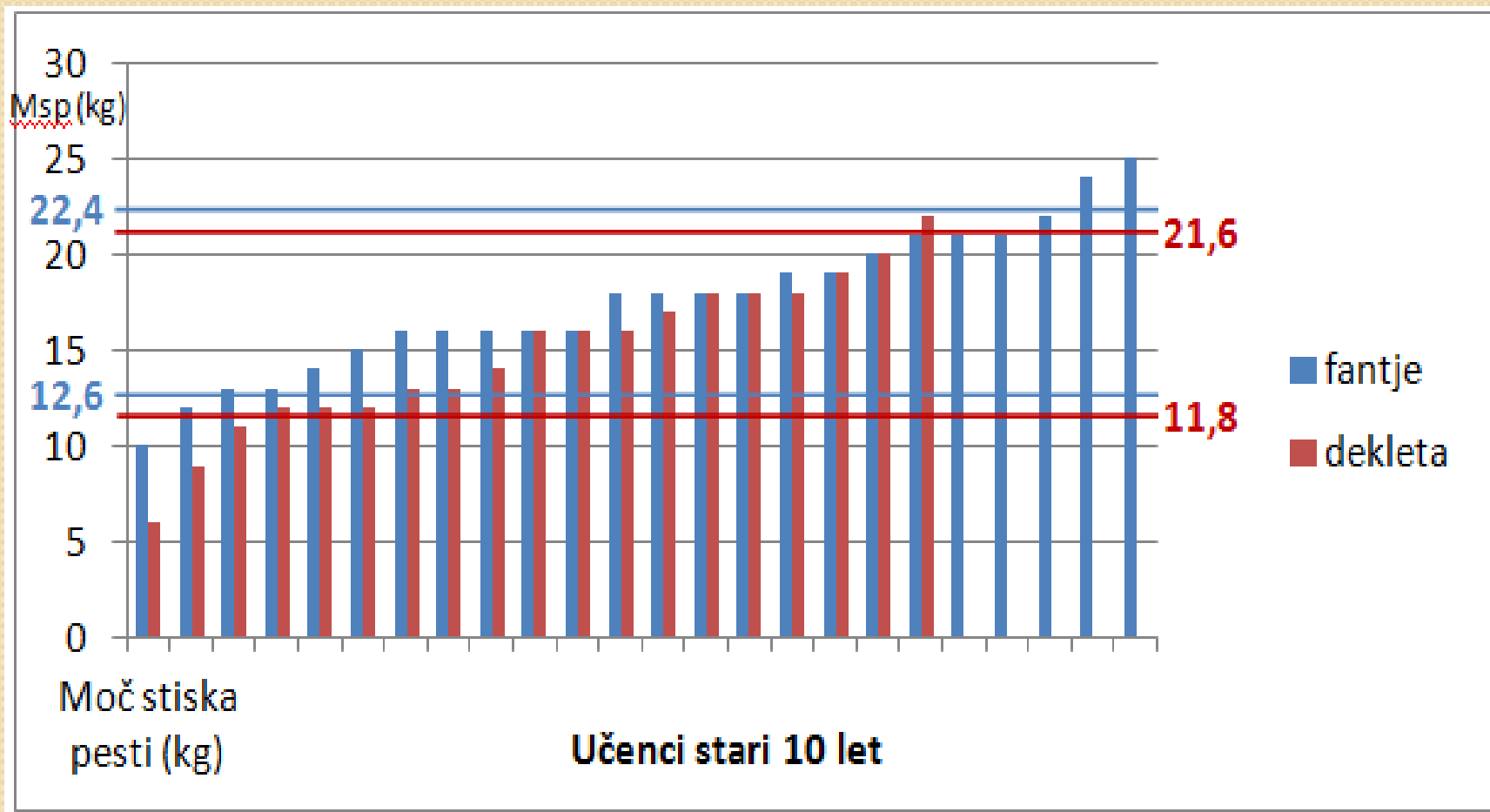


Postopek izvajanja meritve

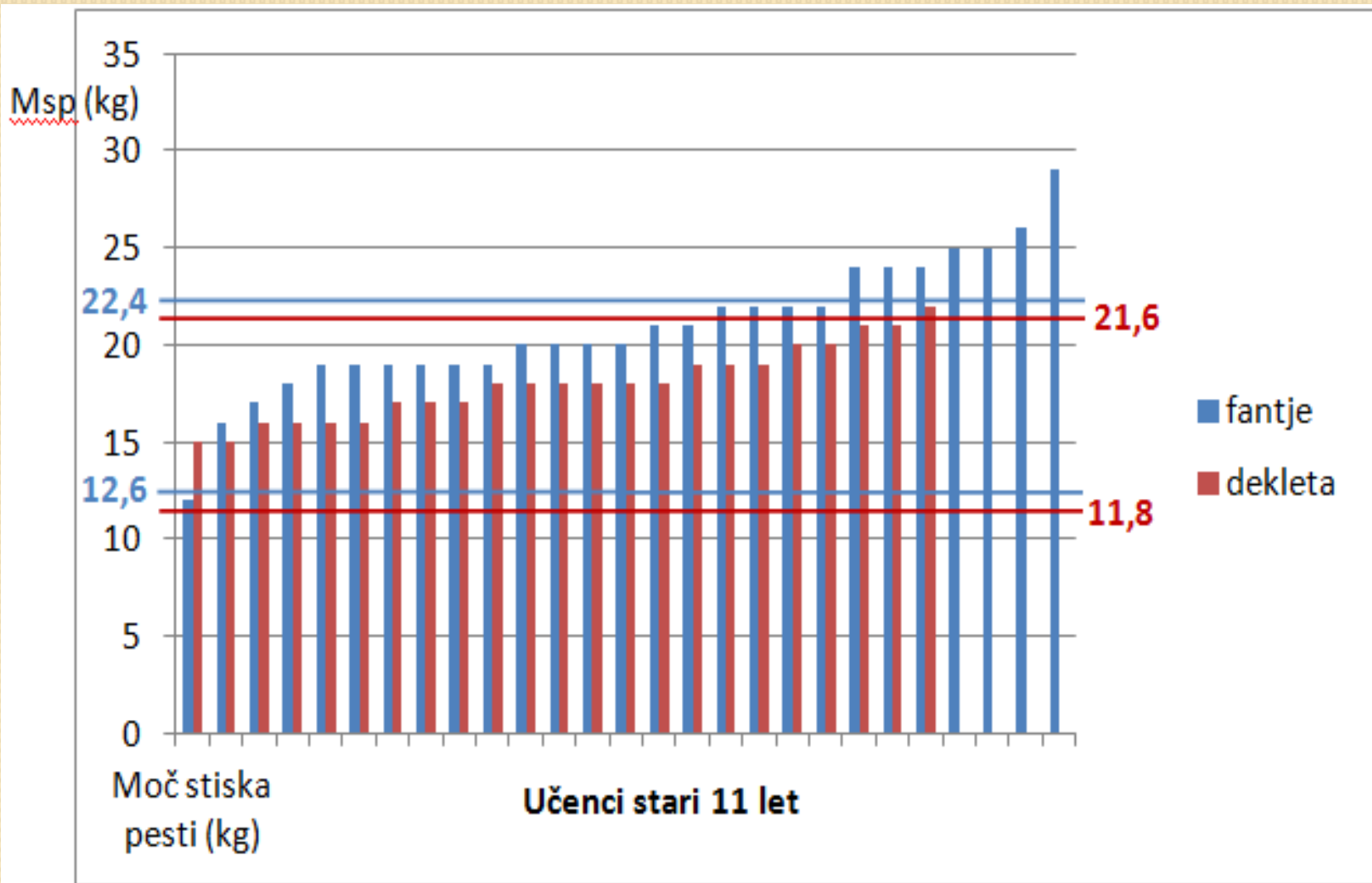
Tabela 2: Normativi moči stiska pesti za fante in dekleta

Starost	Predpisana moč – fantje (kg)			Predpisana moč – dekleta (kg)		
	Šibak stisk	Normalen stisk	Močan stisk	Šibak stisk	Normalen stisk	Močan stisk
10-11	< 12,6	12,6–22,4	> 22,4	<11,8	11,8–21,6	>21,6
12-13	< 19,4	19,4–31,2	>31,2	<15,5	14,6–24,4	>24,4

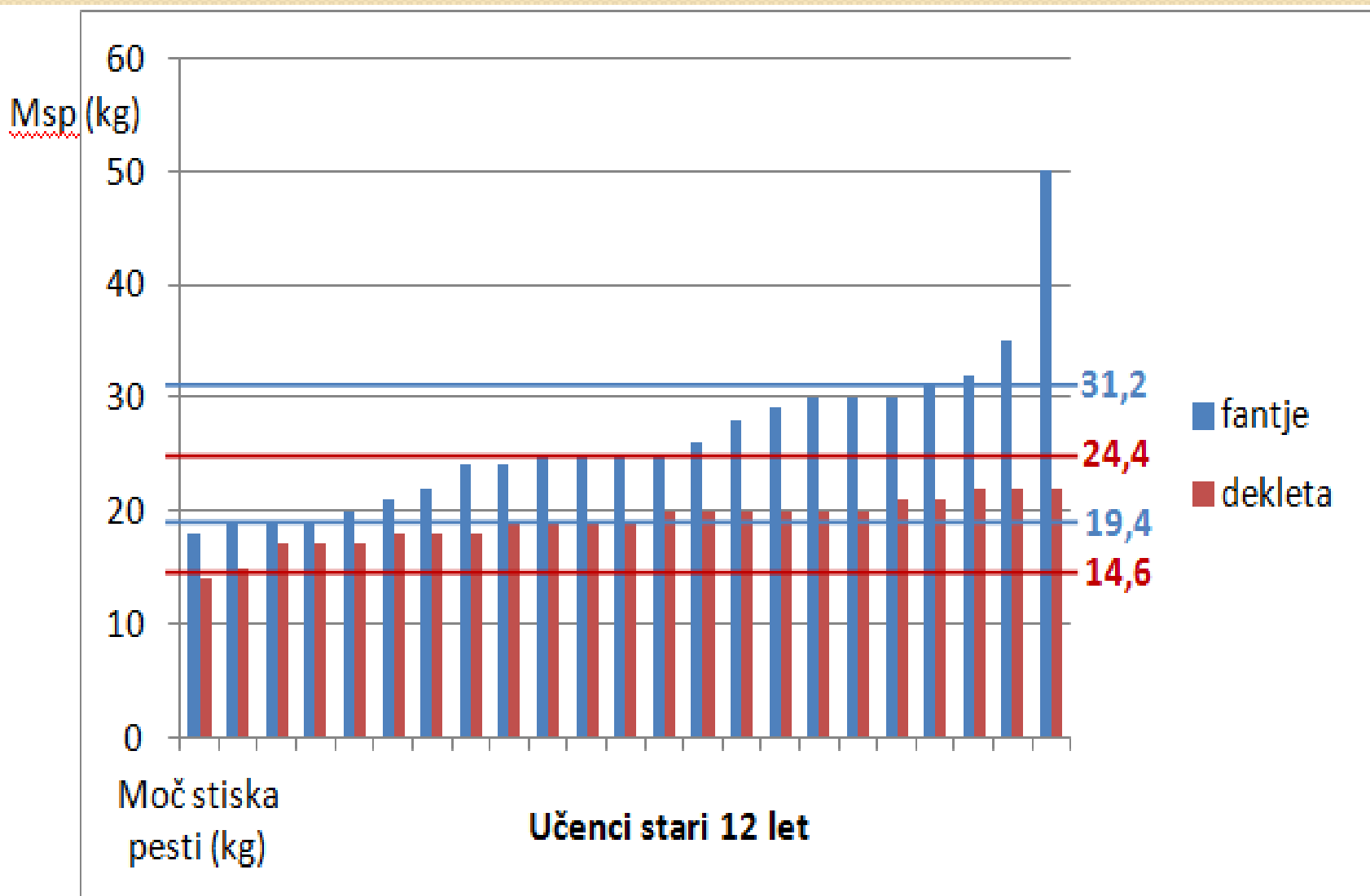
Rezultati in interpretacija



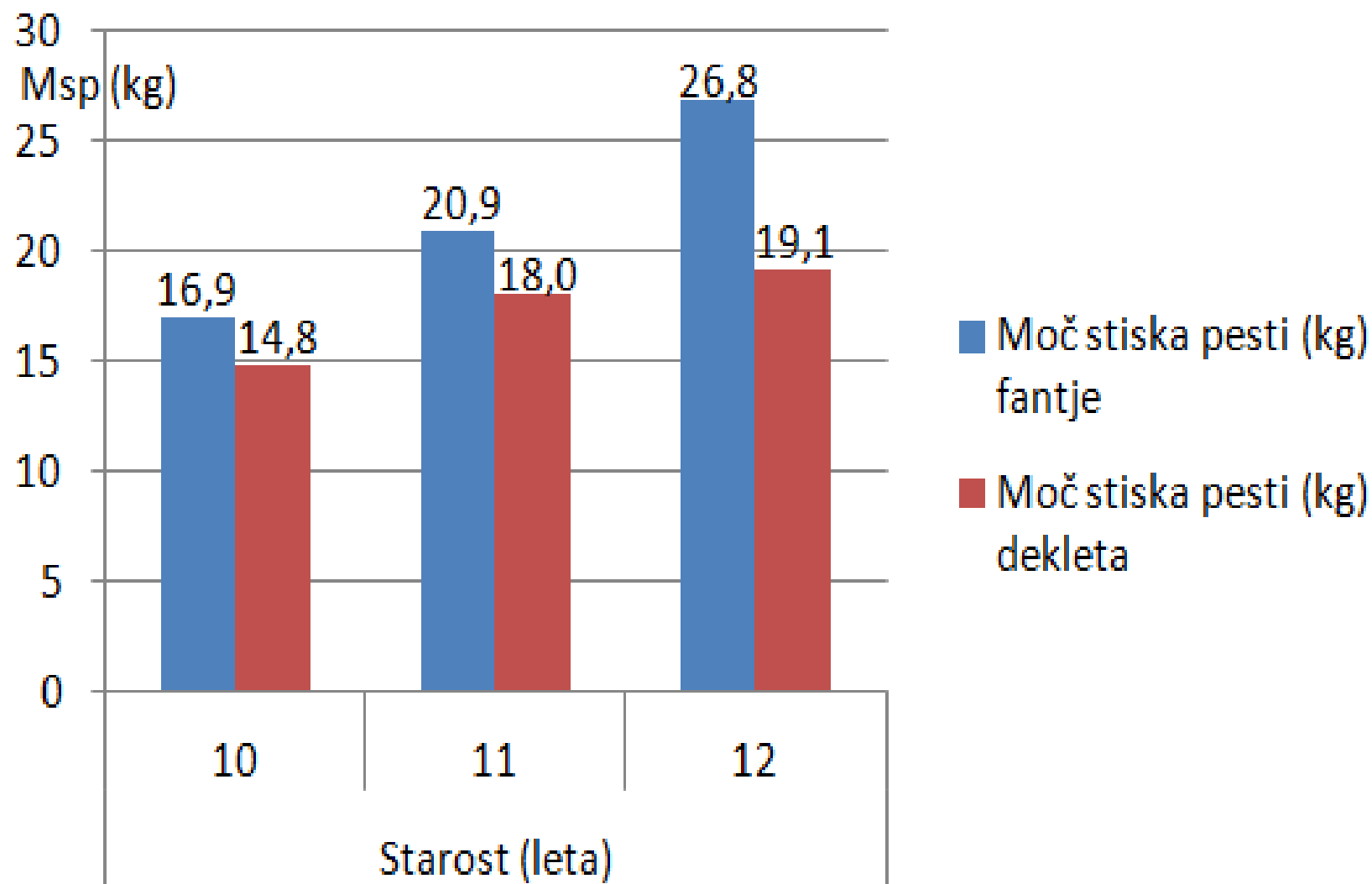
Graf 1: Moč stiska pesti učencev starih 10 let



Graf 2: Moč stiska pesti učencev starih 11 let

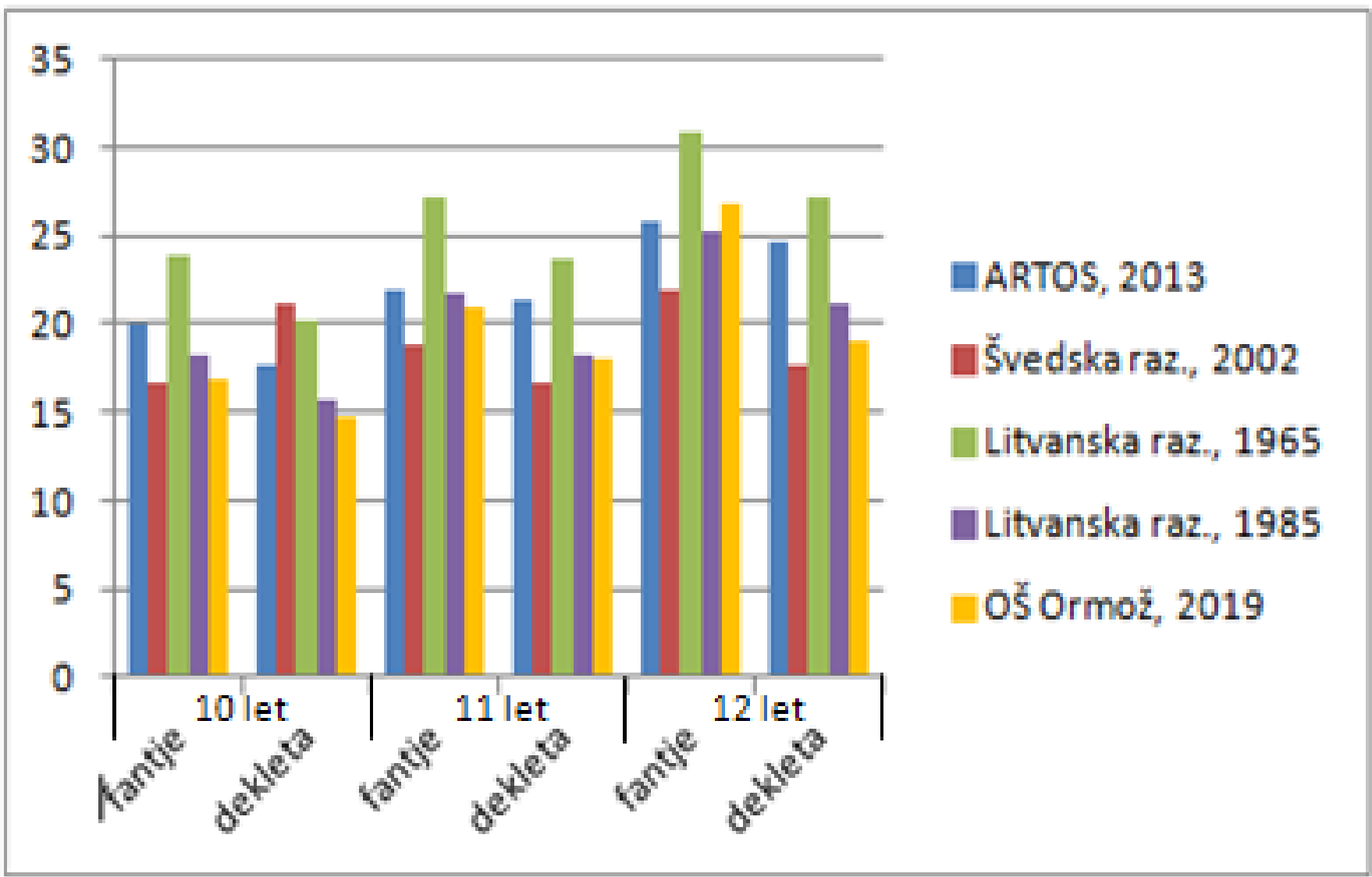


Graf 3: Moč stiska pesti učencev starih 12 let



Graf 4: Povprečna moč glede na starost in spol

Primerjava kot zanimivost:



Graf 5: Primerjava povprečnih moči sorodnih raziskav

SKLEP

- Potrjujemo, da razlika v povprečni moči med fanti in dekleti obstaja v vseh starostnih skupinah.
- Učenci, ki so izrazili večjo ali nekoliko manjšo mišično moč od zgornje meje normativa, se ukvarjajo s športom, nekateri tudi z več športi.
- S kronološko starostjo se razvija in spreminja tudi mišična moč posameznika, kar smo ugotovili na podlagi izmerjenih moči, saj so starejši učenci v povprečju izrazili večjo moč.
- Čeprav so nekateri mlajši učenci izrazili večjo moč od nekaterih starejših, je lahko to posledica hitrejšega odraščanja ali aktivnejšega načina življenja.