

# Pomembnost koordinacije gibanja za otroke s posebnimi potrebami

Tjaša Ocvirk<sup>1</sup>, Žan Luca Potočnik<sup>1</sup>, prof. dr. Gregor Jurak<sup>1</sup> in prof. dr. Marjeta Kovač<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

*Še posebej pomembno je, da so v otroštvu in mladostništvu koordinacijsko zahtevnejše vadbe deležni otroci s posebnimi potrebami. Za njih veljajo vsi splošni napotki za razvoj koordinacije gibanja, posebej pa moramo biti pozorni na nekatere posebnosti, ki jih bomo predstavili v nadaljevanju.*

Koordinacija gibanja je izjemno pomembna gibalna sposobnost, zato moramo že pri najmlajših poskrbeti, da bodo njihove gibalne izkušnje čim bolj vsebinsko in organizacijsko raznovrstne. Gibanje naj poteka v različnih, tudi oteženih pogojih, spremlja naj ga glasba ali pa naj ga otroci izvajajo v določenem ritmu, naloge pa preoblikujemo tako, da postanejo že znana gibanja v novih pogojih za otroke poseben izziv. Koordinacijo nekateri avtorji imenujejo tudi gibalna inteligentnost<sup>1</sup>, saj je tesno povezana z otrokovim spoznavnim razvojem. Še posebej pa je koordinacijska vadba pomembna za otroke s posebnimi potrebami.

Delo z otroki, ki imajo posebne potrebe, zahteva specifičen, osebni pristop, ki je prilagojen njihovim sposobnostim. Vadba naj ne bo prekomerno osredotočena na otrokovo starost, temveč prilagojena njegovemu razvoju<sup>2</sup>.

Otroci s posebnimi potrebami so tisti, ki imajo motnje v duševnem razvoju, okvaro vidne funkcije, gluhi in naglušni, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirani, dolgotrajno bolni, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otroci z motnjami avtističnega spektra in otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami<sup>3</sup>. Ti potrebujejo prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja z dodatno strokovno pomočjo<sup>3</sup>, še posebej pri telesni dejavnosti, če je pri njih zaznana nižja gibalna kompetentnost.

Pri otrocih s posebnimi potrebami lahko zaradi različnih omejitev pride do zamika v gibalnem razvoju<sup>2</sup>, zato pogosto niso sposobni opraviti gibalnih nalog tako kakovostno kot vrstniki<sup>4</sup>. Na primer pri otrocih z razvojno motnjo koordinacije pride do motenj v centralnem živčnem sistemu, kar vpliva na pozornost, komunikacijo, koordinacijo gibanja<sup>5</sup>, to pa zavira gibalni razvoj. Otroci s takšnimi motnjami so lahko v isti kronološki starosti manj zreli kot njihovi vrstniki<sup>4</sup>, zato naj se pri gibanju ne primerjajo z ostalimi, ampak s seboj<sup>6</sup>.

Čeprav lahko telesne omejitve ovirajo razvojni proces, večina otrok z ustreznimi navodili in vadbo napreduje v gibalnih sposobnostih<sup>7</sup> in z zadostno količino kakovostnih gibalnih priložnosti usvojijo različne gibalne veščine<sup>7</sup>. Priporočljivo je, da otroci s posebnimi potrebami usvojijo čim več naravnih oblik gibanja, saj s tem krepijo mišice trupa, rok in nog ter razvijajo koordinacijo celega telesa, orientacijo v prostoru in vzdržljivost<sup>8</sup>. Največ težav imajo otroci običajno pri teku, saj to gibanje zahteva zelo dobro razvito ravnotežje in vzdržljivost, tehnično pa mora biti vidna faza leta, zato naj otroci težje oblike gibanj usvajajo po načelu postopnosti<sup>8</sup>.

Če telesna dejavnost ni prilagojena njihovim sposobnostim, lahko razvijejo odpor do vadbe in se izogibajo pouku športa<sup>5</sup>, razlike v gibalnih spretnostih pa se v primerjavi z vrstniki še povečajo<sup>2</sup>. To lahko vodi do težav s samopodobo in socialne izključenosti<sup>5</sup>, ki dodatno negativno vpliva na telesno udejstvovanje.

Če gibanje v grobem razdelimo na lokomocije, manipulacije in stabilnost, imajo otroci s posebnimi potrebami največ težav pri ohranjanju stabilnosti, ki je ključna za izvedbo vsakršnega gibanja<sup>2</sup>, zato naj si za varnost pri učenju gibalnih vzorcev pomagajo z različnimi pripomočki. Varnost lahko zagotavljajo tudi vrstniki ali učitelji, tako da otroku nudijo podporo med gibanjem, če jo ta potrebuje<sup>2</sup>.

Poleg stabilizacije imajo zaradi upočasnjene zorenja, pogosto težave pri zaznavno-gibalnih sposobnostih (vid, sluh, kinestetika)<sup>8</sup>, zaradi česar so pogosto prikrajšani za dožemanje gibalnih izkušenj. Otroci imajo lahko slabšo orientacijo v prostoru, težave z zaznavanjem telesa, primanjkljaj pri usklajenem gibanju, slabše ravnotežje ipd.<sup>2</sup>, zato mora biti okolje za izvajanje dejavnosti prilagojeno njihovim sposobnostim<sup>4</sup>, npr. za slabovidne naj bo prostor, kjer se gibljejo, manjši, saj z ostalimi čutili še niso sposobni izkoristiti vseh podatkov iz okolja. Pri otrocih z motnjami v duševnem razvoju je izredno pomembna igra na prostem, saj imajo na voljo naravne materiale, ki jih sproščajo. Pri gibalno oviranih otrocih mora biti prostor prilagojen tako, da jim omogoča varno gibanje<sup>6</sup>. Razvoj zaznavno-gibalnih sposobnosti moramo spodbujati predvsem v predšolskem obdobju, saj se takrat sposobnosti zaznavanja razvijajo najbolj učinkovito<sup>8</sup>.

Prav tako je za spodbujanje samostojnosti in neodvisnosti pomembno usvajanje drobnih gibov (fina motorika)<sup>8</sup>. Finomotorične sposobnosti namreč otrokom omogočajo, da lahko do neke mere poskrbijo sami za sebe (npr. zaprejo gume na plašču), prav tako pa spodbujajo ustvarjalno izražanje prek igre in umetniške dejavnosti<sup>8</sup>. Dobro razvite finomotorične sposobnosti lahko povečajo tudi otrokovo samozavest in socialne spretnosti ter mu v šolski starosti pomagajo pri vključitvi v igro vrstnikov<sup>8</sup>. Ključnega pomena pri telesni dejavnosti je tudi ustrezna komunikacija, saj morajo biti navodila jasna in nazorna<sup>4</sup>, predvsem pri gluhih in naglušnih otrocih, ki potrebujejo več časa za obdelavo informacij, in pri otrocih z jezikovno-govornimi motnjami, saj potrebujejo več časa za odgovor<sup>6</sup>.

Starši in učitelji morajo razumeti razlike med posamezniki in prilagoditi navodila glede na sposobnosti otrok<sup>7</sup>. Otroci s posebnimi potrebami usvajajo gibalne vzorce sicer v enakem zaporedju, a potrebujejo več časa in prilagojene oblike učenja, da jih usvojijo<sup>7</sup>. Pri izvajanju gibalnih nalog naj imajo priložnost, da vse, kar zmorejo, opravijo samostojno<sup>6</sup>, pri tem pa morajo biti deležni povratne informacije in spodbude, še posebej, ko nekaj naredijo dobro<sup>4</sup>, saj jih bo to dodatno motiviralo za gibanje. Pri vsaki fazi razvoja določenega gibalnega vzorca naj imajo otroci dovolj časa (več kot sovrstniki brez posebnih potreb) za utrjevanje. Sočasno pa naj se zaradi socializacije vključujejo v različne elementarne in športne igre z vrstniki, saj bodo tako še dodatno razvijali svoje gibalne sposobnosti<sup>7</sup>.

Viri:

- 1 Gardner, H. (1995). Razsežnosti uma. Teorija o več inteligencah. Ljubljana: Tangram.

- <sup>2</sup> Winnick, J. P., in Porretta, D. L. (2017). *Adapted physical education and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- <sup>3</sup> Uradni list Republike Slovenije (2011). *Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami*. <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina?urlurid=20112714>
- <sup>4</sup> Armstrong, N. in Mechelen, W. (2008). *Children's Sport and Exercise Medicine*. Oxford University Press.
- <sup>5</sup> Filipčič, T. (2018). *Dispraksija ali razvojna motnja koordinacije*. [http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/OPP/SPLOSNI\\_CLANKI/Filipcic\\_Dispraksija\\_ali\\_razvojna\\_motnja\\_koordinacije.pdf](http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/OPP/SPLOSNI_CLANKI/Filipcic_Dispraksija_ali_razvojna_motnja_koordinacije.pdf).
- <sup>6</sup> Videmšek, M., Karpljuk, D., Zajec, J. in Meško, M. (2012). Gibalna/športna dejavnost predšolskih otrok s posebnimi potrebami. *Šport*, 59(1), 183-191.
- <sup>7</sup> Horvat, M., Croce, R.V., Pesce, C. in Fallaize, A. (2019). *Developmental and Adapted Physical Education*. London: Routledge.
- <sup>8</sup> Karpljuk, D., Usenik, R., Nuzdorfer, P., Videmšek, M., Hadžić, V., Florjančič, M. Lavrenčič, J., Kovačič, J., Slatner, L., Meško, M., Štihec, J., Dervišević, E. in Bužan, V. (2013). *Športna dejavnost otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami*. Ig: CUDV Draga.