

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

LUKA SAMBOLEC

Ljubljana, 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Športna vzgoja  
Prilagojena športna vzgoja

**VKLJUČEVANJE OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI V  
DODATNE ŠPORTNE DEJAVNOSTI**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

doc. dr. Tanja Kajtna

RECENZENT

prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANTKA

prof. dr. Mateja Videmšek

Avtor dela

LUKA SAMBOLEC

Ljubljana, 2012

## ZAHVALA

Zahvaljujem se vsem, ki so mi omogočili ta študij, me spremljali in spodbujali. Prav tako se zahvaljujem moji partnerki za vso pomoč in motivacijo, ter njeni družini.

Velika zahvala tudi moji mentorici doc. dr. Tanji Kajtna za vso pomoč in nasvete.

Hvala tudi vsem na Zavodu Janeza Levca, Levstikov trg.

**Ključne besede:** otroci s posebnimi potrebami, motorični razvoj in motorika, otrokove pravice, vloga športa v družini, samopodoba ljudi s posebnimi potrebami, vključevanje otrok s posebnimi potrebami, šport za vse.

## **VKLJUČEVANJE OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI V DODATNE ŠPORTNE DEJAVNOSTI**

**Luka Sambolec**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012**

**Specialna športna vzgoja, Prilagojena športna vzgoja**

**Število strani: 66; število slik: 12; število tabel: 1; število prilog: 1; število virov: 31**

### **IZVLEČEK**

Osebe s posebnimi potrebami so specifična skupina ljudi, ki se od drugih razlikujejo po svojih sposobnostih, spretnostih in težavah. Tako lahko njihove motnje odločilno vplivajo na njihovo vključevanje v športne dejavnosti, na osvajanje znanj in tako so lahko tudi odrinjeni od ostalega okolja. To pa vpliva tudi na njihovo samopodobo. Vsak od nas je nekaj posebnega in tudi osebe s posebnimi potrebami imajo pravico, da se vključujejo v socialno okolje, doživljajo uspehe in imajo možnost sodelovanja.

V teoretičnem delu so v ospredje postavljeni otroci s posebnimi potrebami, človekove in otrokove pravice, motorični razvoj in motorika ter njihova samopodoba.

V empiričnem delu smo postavili štiri hipoteze, ki smo jih poskušali potrditi. Z anketnim vprašalnikom smo dobili odgovore na mnoga vprašanja, hkrati pa smo prišli do spoznanja, da so starši otrok s posebnimi potrebami zainteresirani za vključevanje njihovih otrok v dodatne športne dejavnosti. Sami so športno manj aktivni zaradi premalo prostega časa in preobremenjenosti, če pa so športno aktivni, so to zaradi boljšega počutja. Velika večina anketiranih otrok ni vključenih v dodatne športne dejavnosti. V Ljubljani je premalo možnosti in ponudbe za vključevanje otrok s posebnimi potrebami v dodatne športne dejavnosti. Najpomembnejše je, da se starši zavedajo pozitivnih učinkov dodatne športne vadbe na njihovega otroka in ker je tako njihov otrok športno aktiven, ima manj težav z zdravjem.

**Key words:** children with special needs, motor development and kinesiology, children's rights, role of sport in the family, self-esteem of people with special needs, inclusion, sports for everyone.

## **INCLUSION OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS IN ADDITIONAL SPORTS ACTIVITIES**

**Luka Sambolec**

**University of Ljubljana, Faculty of sport, 2012**

**Special physical education, Adapted physical education**

**Number of pages: 66; number of pictures: 12; number of tables: 1; number of sources: 31**

### **SUMMARY**

Individuals with special needs are a specific group of people, who differ from other people by their abilities, skills and problems. Their handicaps can crucially influence their inclusion in sports activities, acquisition of knowledge and thus can be excluded from social environment, which can affect their self-esteem. Each of us is something special and individuals with special needs have the right to be included into social environment, to be successful and have opportunity to participate. In theoretical part the emphasis is on children with special needs, human and children's rights, motor development and kinesiology and children's self-esteem.

In empirical part we set up four hypotheses, which we tried to confirm. We got a lot of answers via questionnaire and we found out that parents of children with special needs are very interested to include their children in sports activities. They said children are less physically active, because they do not have enough free time and are overloaded, but if they are physically active they feel better.

The majority of children involved in the questionnaire were not included in additional sports activities. They said in Ljubljana there is not enough possibilities and offer to include the children with special needs in sports activities. But the most important thing is that the parents are aware of the positive effects of additional sports activities on their children, because when their children are physically active they have less health problems.

## **Kazalo**

1 UVOD .....	9
1.1 ČLOVEKOVE IN OTROKOVE PRAVICE .....	9
1.2 OTROCI S POSEBNIMI POTREBAMI .....	10
1.3 PODROČJA OTROKOVEGA DELOVANJA .....	12
1.3.1 Področje govora in jezika .....	13
1.3.2 Področje percepcije – zaznave .....	13
1.3.3 Področje motorike in gibanja .....	13
1.3.4 Miselno-spoznavno področje .....	14
1.3.5 Področje čustvenega in socialnega odzivanja .....	14
1.4 MOTORIČNI RAZVOJ IN MOTORIKA .....	14
1.5 PROGRAM ZA SPODBUJANJE RAZVOJA MOTORIKE.....	16
1.5.1 Prva stopnja spodbujanja razvoja .....	17
1.5.2 Druga stopnja spodbujanja razvoja .....	18
1.5.3 Tretja stopnja spodbujanja razvoja .....	19
1.5.4 Četrta stopnja spodbujanja razvoja .....	19
1.5.5 Peta stopnja spodbujanja razvoja .....	20
1.5.6 Šesta stopnja spodbujanja razvoja.....	21
1.5.7 Sedma stopnja spodbujanja razvoja .....	22
1.5.8 Osma stopnja spodbujanja razvoja .....	23
1.5.9 Deveta stopnja spodbujanja razvoja .....	23

1.5.10	Deseta stopnja spodbujanja razvoja .....	24
1.6	VLOGA ŠPORTA V DRUŽINI.....	25
1.7	SAMOPODOBA OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI .....	26
1.7.1	Elementi samopodobe .....	27
1.7.2	Samopodoba oseb s posebnimi potrebami .....	28
1.8	VKLJUČEVANJE OTROK S POSBNIMI POTREBAMI V DODATNE ŠPORTNE DEJAVNOSTI.....	31
1.9	MOŽNOSTI ZA VKLJUČEVANJE OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI V DODATNE ŠPORTNE DEJAVNOSTI V LJUBLJANI .....	33
1.10	VPLIV ŠPORTNE DEJAVNOSTI NA OTROKA.....	36
1.11	ŠPORT ZA VSE IN LJUDJE S POSEBNIMI POTREBAMI .....	38
1.12	CILJI.....	40
1.13	HIPOTEZA.....	40
2	METODA DELA.....	41
2.1	Preizkušanci.....	41
2.2	Pripomočki.....	41
3	REZULTATI in RAZPRAVA .....	42
4	SKLEP.....	57
5	VIRI.....	59
6	PRILOGE.....	62

## **KAZALO SLIK:**

<i>Slika 1.</i> Starost anketiranih staršev.....	42
<i>Slika 2.</i> Kraj bivanja. ....	43
<i>Slika 3.</i> Izobrazba staršev.....	44
<i>Slika 4.</i> Ukvarjanje staršev s športom. ....	45
<i>Slika 5.</i> Razlog za ukvarjanje staršev s športom. ....	46
<i>Slika 6.</i> Kaj staršem onemogoča še več športne aktivnosti.....	47
<i>Slika 7.</i> Športna dejavnost, s katero se ukvarja otrok.....	48
<i>Slika 8.</i> Mnenja staršev o vključenosti otrok v dodatne športne dejavnosti.....	49
<i>Slika 9.</i> Vključenost otrok s posebnimi v dodatne športne dejavnosti.....	51
<i>Slika 10.</i> Dodatno ukvarjanje otrok s športom. ....	52
<i>Slika 11.</i> Možnosti za vključevanje otrok s posebnimi potrebami v športne dejavnosti.....	53
<i>Slika 12.</i> Mnenje staršev o pozitivnih učinkih ukvarjanja otrok s športom. ....	54



# 1 UVOD

## 1.1 ČLOVEKOVE IN OTROKOVE PRAVICE

Vsi moramo spoštovati človekove naravne pravice do izobraževanja, ustvarjanja enakih možnosti, spoštovanje in negovanje kulturnih različnosti, narodnih in kulturnih manjšin. V državi temelji sistem edukacije na načelih demokratičnosti in enakih možnosti. Ta načela so opredeljena v človekovih pravicah in v pojmu pravne države. Enakost zavezuje k temeljnemu načelu zagotavljanja enakih možnosti v vzgoji in izobraževanju, svoboda pa k spodbujanju možnosti izbire. Vzgoja, ki si prizadeva, da bi učenci privzeli norme in vrednote, ki jih vključujejo človekove pravice, pa mora privzgojiti tudi zavest o dolžnostih do drugih in temu ustreznih ravnanjih, ki izhajajo iz vsebin za vse veljavnih pravic (Krek in Metljak, 2011).

Po Konvenciji o otrokovih pravicah in po opredelitvi iz Ustave Republike Slovenije država zagotavlja enake možnosti za optimalen razvoj ne glede na spol, socialno in kulturno poreklo, veroizpoved, narodno pripadnost, telesno in duševno konstitucijo.

Vzgoja in izobraževanje otrok s posebnimi potrebami temeljita na naslednjih ciljih in načelih (Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 2000):

- enake možnosti s hkratnim upoštevanjem različnosti otrok,
- ohranjanje ravnotežja med različnimi vidiki otrokovega telesnega in duševnega razvoja,
- vključevanje staršev v proces vzgoje in izobraževanja,
- zagotovitve ustreznih pogojev, ki omogočajo optimalen razvoj posameznega otroka,
- pravočasna usmeritev v ustrezen program vzgoje in izobraževanja,
- organizacija vzgoje in izobraževanja čim bližje kraju bivanja,
- celovitosti in kompleksnosti vzgoje in izobraževanja,
- individualizirani pristop,
- kontinuiranost programov vzgoje in izobraževanja,
- interdisciplinarnost.

Posebno vzgojno-izobraževalne potenciale imajo otroci, ki:

- imajo pomembno večje učne težave kot vrstniki;
- ne morejo uporabljati enakih učnih pripomočkov v procesu izobraževanja, kot jih uporabljajo vrstniki;
- otroci, ki potrebujejo obravnavo pred drugim letom starosti (Bratož, 2004).

Oblikovati moramo demokratični sistem vzgoje in izobraževanja, ki omogoča uveljavljanje načela enakih možnosti in upoštevanja različnosti. Za pospešitev integracije različnih skupin v sistem edukacije je potrebno povečati možnosti za varstvo, vzgojo in izobraževanje otrok, kar dosežemo z zakonskim urejanjem, ki bo uveljavljal enake možnosti za vse, z zagotavljanjem materialnih virov in strokovnosti, predvsem pa z razvijanjem pozitivnih stališč do inkluzivnega izobraževanja vseh otrok. Tako je potrebno nameniti posebno pozornost rahljanju stereotipov o normalnosti in deviantnosti pri celotni populaciji (Blatnik, 2005).

## **1.2 OTROCI S POSEBNIMI POTREBAMI**

Osebe s posebnimi potrebami so zelo specifična skupina ljudi, ki se med seboj in od drugih razlikujejo po svojih težavah, sposobnostih in spretnostih. Njihove motnje jih lahko ovirajo pri vključevanju v okolje, pri osvajanju znanj in spretnosti in so zaradi tega lahko tudi izolirani in odrinjeni od ostalih. V pojmovanju je prevladovala etika usmiljenja, s katero smo otroke s posebnimi potrebami opredeljevali kot funkcionalno nesposobne, kot osebno tragične in tiste ki bodo zmeraj potrebovali našo pomoč. Z opozarjanjem na napačno pojmovanje in spornost takega razumevanja, sprejemamo nove teme, kot so samozaupanje, neodvisnost, človekove pravice, izobraževanje učiteljev (Opara, 2009).

Zavedati pa se moramo, da je vsak človek nekaj posebnega in da imajo tudi osebe s posebnimi potrebami pravico, da se vključujejo v socialno okolje, da doživljajo uspehe in si tako lažje pridobijo pozitivno samopodobo.

Različni strokovnjaki in ljudje te otroke različno poimenujejo: prizadeti, defektni, moteni, otroci z motnjami v razvoju, otroci z učnimi težavami in motnjami in otroci s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami. Vsi izrazi razen zadnjega te otroke bolj ali manj

negativno označujejo in jih na ta način bremenijo, kot da so oni odgovorni za nastale motnje (Bratož, 2004).

Osebe s posebnimi potrebami so osebe, ki imajo zaradi fizičnih, funkcionalnih in osebnostnih okvar ali primanjkljajev, zaradi razvojnih zaostankov ali neugodnih socialnih in materialnih pogojev za nemoten psihofizični razvoj, težave pri zaznavanju, pri razumevanju, pri odzivanju na dražljaje in pri gibanju, pri sproščanju in komuniciranju s socialnim okoljem (Bratož, 2004).

Vzgojo in izobraževanje otrok s posebnimi potrebami v Sloveniji urejajo naslednji zakoni :

- V Zakonu o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (Ur. L. RS, št. 54/2000) in v Pravilniku o postopku usmerjanja otrok s posebnimi potrebami (Ur. L. RS, št. 54/2000, 93/2004) je urejeno usmerjanje otrok s posebnimi potrebami. Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami opredeli termin »otroci s posebnimi potrebami«, cilje in načela vzgoje in izobraževanja, opredeli izvajanje vzgoje in izobraževanja otrok s posebnimi potrebami in opredeli postopek usmerjanja otrok, mladostnikov ter mlajših polnoletnih oseb s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami.

Otroci s posebnimi potrebami po Zakonu o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 2000) so:

- otroci z motnjami v duševnem razvoju,
- slepi in slabovidni otroci,
- gluhi in naglušni otroci,
- otroci z govorno-jezikovnimi motnjami,
- gibalno ovirani otroci,
- dolgotrajno bolni otroci,
- otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja ter
- otroci z motnjami vedenja in osebnosti.

- Zakon o osnovni šoli (Ur. L. RS, št. 12/1996, 33/1997, 59/2001, 71/2004), ki med drugim opredeli termin »osebe s posebnimi potrebami« in njihovo pravico do izobraževanja pod posebnimi pogoji.
- Zakon o vrtcih (Ur. L. RS, št. 12/1996, 44/2000, 78/2003, 113/2003).
- Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (Ur. l. RS, št. 12/1996, 101/1999, 64/2001, 108/2002, 34/2003, 79/2003, 65/2005, 1117/2005). Zakon v 2. členu opredeljuje cilje vzgoje in izobraževanja v Republiki Sloveniji in nekateri izmed njih se neposredno nanašajo tudi na izobraževanje otrok s posebnimi potrebami. Eden od ciljev je, da je potrebno zagotoviti optimalen razvoj posameznika ne glede na spol, socialni in kulturni izvor, veroizpoved, narodno pripadnost in telesno ter duševno konstitucijo.

Prilagojena športna dejavnost je gibanje, opredeljeno kot interdisciplinarno področje, vključuje pa vzgojo in izobraževanje, rehabilitacijo in znanost o športu, zato da bi dejavno vključevali ne samo prizadete, temveč vse, ki potrebujejo različne pedagoške, terapevtske ali tehnične prilagoditve. Pozornost takšnega prizadevanja je usmerjena v športne dejavnosti ljudi z različnimi omejitvami, ki zahtevajo posebno obravnavo. Filozofija prilagojene športne dejavnosti temelji na prepričanju, da se vsi ljudje lahko naučijo športne dejavnosti in tako obogatijo svoje življenje (Vute, 1999).

### **1.3 PODROČJA OTROKOVEGA DELOVANJA**

V osnovnih šolah po letu 2000, ko je bil sprejet Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, število otrok s posebnimi potrebami, ki imajo odločbo o usmeritvi v program s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomoč, narašča. Zakon priznava več pravic otrokom z hudimi učnimi težavami in večje možnosti vključevanja otrok v večinske osnovne šole. Za delavce v šolah to pomeni veliko odgovornost, hkrati pa izziv. Namreč v času svojega šolanja niso bili usposobljeni za otroke s temi težavami. Potrebna so dodatna usposabljanja, prilagajanja, sprejemanja in tudi posluh za delo z otroki s posebnimi potrebami (Novljan, 2008).

Velikokrat se otroci s posebnimi potrebami srečujejo s težavami in motnjami pri vedenju in učenju, ki so povezane s funkcijskimi razvojnimi posebnostmi, težavami na področju govora in jezika, percepcije oz. zaznavanja, motorike in gibanja, miselno-spoznavnega področja in čustveno-socialnega odzivanja (Čeh, 2009).

### 1.3.1 Področje govora in jezika

To področje omogoča posamezniku medsebojno komunikacijo; bistvo vsega. Otrok se s pomočjo govora socializira in se v procesu socializacije jezikovno razvija. Nekateri avtorji definirajo govor kot jezik v delovanju, drugi pa kot obliko vedenja, ki omogoča individualno interpretacijo. Težave, ki se pojavljajo, lahko ovirajo komunikacijo z okoljem in povzročajo motnje pri razvoju pismenosti in učnem procesu (Čeh, 2009).

### 1.3.2 Področje percepcije – zaznave

Vidna in slušna zaznava (poleg miselni procesov) sta glavni vhodni enoti, ki sta odgovorni za sprejem novih informacij. Predelava sprejetih informacij se odvija ob pomoči miselnih procesov in procesov pomnjenja, njihova uporaba pa je omogočena s procesi zaznavanja, mišljenja in pomnjenja. Težave se pojavijo, kadar sta prizadeta dva postopka – sprejemanje informacij in postopek odrejanja situacijskih zahtev za izvršitev nalog.

### 1.3.3 Področje motorike in gibanja

To je področje, ki zajema vse, kar omogoča otroku gibalno dejavnost.

Vzdrževanje telesnih funkcionalnih sposobnosti (mišična napetost, dihalna sposobnost, srčna sposobnost, gibčnost), izvajanje gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, hitrost, preciznost, koordinacija), izvajanje gibalnih spretnosti (stabilnost, manipulacije) in gibalne igre oz. treniranje gibalnih aktivnosti (igre z žogo, akrobatika, ples...).

Težave na področju motorike odločilno vplivajo na življenjsko pomembne telesne funkcije, ki omogočajo samostojno izvajanje posameznikovih vsakodnevnih potreb. Gibalno ovirani otroci imajo zato v procesu vzgoje in izobraževanja organizirano spremstvo in fizično pomoč, kar pripomore k zmanjšanju ovir pri njihovem gibanju.

### 1.3.4 Miselno-spoznavno področje

To je področje otrokovega odzivanja na vzgojno-izobraževalno ponudbo okolja v primerjavi z reakcijami njegovih vrstnikov. Novejša definicija s področja motenj v duševnem razvoju govori predvsem o trajnih motnjah spoznavnih sposobnosti in težavah socialne integracije. Otroci, ki imajo te težave, se težje vključujejo v okolje in sam proces učenja poteka drugače kot pri njihovih sovrstnikih. Opazne so razlike v koncentraciji, zaznavanju, pomnjenju in samopodobi. In kadar je samopodoba negativna, se še težje spopada z vsemi nastalimi problemi. Kar se tiče motivacije, so skoraj povsem odvisni od učnega osebja in okolja, saj so premalo kritični do okolja in samega sebe.

### 1.3.5 Področje čustvenega in socialnega odzivanja

Če se otrok v šoli počuti nesprejet, ogrožen in se spopada z učnimi težavami, postane tak otrok prestrašen in anksiozen. Ker je nezmožen v šoli, se slabo počuti tudi doma in posledica je nezadovoljstvo s samim seboj. Stopnja socialne zrelosti je kot emocionalno počutje v šolskem okolju težje merljiva kategorija. Pogosto jo opazujejo skozi stike posameznika z okoljem. V šoli se otrokova socialna zrelost kaže kot njegova samostojnost, sprejemanje šolskih pravil in v vedenju. Problem nastane, ko vedenje otroka s posebnimi potrebami začne škodovati njegovemu razvoju in prilagajanju (Mitič-Petek, 2003).

## 1.4 MOTORIČNI RAZVOJ IN MOTORIKA

Gibanje je neka sprememba kraja, položaja, ki ga naredi človekov organizem. Motnje v razvoju motorike niso le težave v časovnih in prostorskih premikih telesa, temveč prizadenejo celoten razvoj.

Motorika je posebnega pomena za osebnostni razvoj. Gibalni razvoj pomeni, da otrok razvija proces pridobivanja sposobnosti za orientacijo, prilagajanje okolja sebi in kako z okoljem ravnati. To je veliko zaznavnih gibalnih vzorcev, ki se pridobivajo že v času nosečnosti in z zgodnjim otrokovim razvojem. Vedno ko smo starejši, bolj se vzorci izpopolnjujejo in diferencirajo tako, da se pojavljajo kot veriga motoričnega ravnanja, pri kateri je izvedba podrejena, saj je v ospredju namen. Na teh vzorcih so grajene vsakdanje gibalne spretnosti, ki

so sestavljene iz specifičnih, tehnično izdelanih gibalnih vzorcev. Pri duševno manj razvitih je razvoj gibalnih sposobnosti oviran, prav zaradi prežgodaj in nasilno vstavljenega posredovanja gibalnih spretnosti. Zato ker se premalo utrjuje razvojni program, se enostavno določena gibanja kot so avtoagresija pojavljajo še v odrasli dobi in jih je težko blažiti (Kremžar, 1995).

Piaget opisuje začetke človekovega zaznavanja kot temeljno senzomotorično, čutno-gibalno prilagoditveno vedenje. Tukaj nastajajo prve izkušnje, ki kasneje vodijo k nastanku pojmov, to pa je prva stopnja razvoja inteligentnosti. Gibalno učenje se tako ne začne šele po rojstvu, ampak že v prvih mesecih po oploditvi, ko zarodek kaže gibalno izražanje. Z svojim gibanjem otrok pridobiva sliko o sebi, spozna svoje telo in funkcije. Z osvojenimi gibalno-zaznavnimi vzorci spozna, da lahko vpliva na okolje s tem, da ga spreminja. Na drugi ravni motoričnega razvoja je otrok sposoben osvojena spoznanja uporabiti v socialnem kontekstu, tako da se prilagaja sočloveku. Zgodnja motorika je sposobnost živčnega krmiljenja in obrojstvena gibanja so nujna za preživetje. Kiphard pa opisuje značilna gibanja pri različnih občutkih, tako da je gibanje pri žalosti usmerjeno navznoter, pri veselju pa navzven. Notranje napetosti in nezadovoljstvo se z gibanjem omilijo (Kremžar, 1995).

Če je motorika pomembna funkcija v človekovem razvoju, je še toliko pomembnejša pri otrocih, motenih v razvoju. Gibalno učenje je kot nekak proces prilagajanja oz. pridobivanja novih izkušenj. V zgodnjem razvojnem obdobju je ta proces človekovega delovanja lahko moten zaradi različnih vzrokov. Ni moten le gibalni razvoj, ampak tudi celostni osebni razvoj. Lažje gibalne omejitve so zmeraj zakrite z izvajanjem vsakodnevnih gibanj, a izstopajo pri nevsakdanjih. Ker je gibalna motnja vzrok in tudi posledica različnih omejitev v otroški dobi, se mora pri vsaki prizadetosti upoštevati in računati z gibalno omejitvijo. Za povprečno razvitega otroka so vsakdanje gibalne dejavnosti dovolj za razvoj in z učenjem pridobiva nove delovne izkušnje. Razvojno moten otrok pa ima prav tako spodbude, vendar najprej le za dokončanje zgodnjega razvojnega programa, ki ga zaradi različnih vzrokov ni osvojil. Zgodnja gibalna omejenost z zakasnelimi osnovami kot so, hoja tek, obračanje ipd. vodi v upočasnitev pridobivanja senzoričnih izkušenj. Izkušnje, katere otrok pridobiva s svojimi čutili, pa so hrana za možgane. Zaradi omenjenih prilagoditvenih sposobnosti je omejena orientacija in s tem neprilagojeno vedenje v prostoru in času. Upočasnjen proces gibalnega razvoja in s tem osebnostnega razvoja pa ustvarja podobo prizadetosti (Kremžar, 1995).

Pri otroku se vidi upočasnjena spretnost in hitrost, čas odzivanja je daljši, omejeno je motorično učenje s pridobivanjem novih izkušenj, razumevanje nalog in obdelava podatkov sta pomanjkljiva. Posnemanje kot učenje je mogoče doseči le pri preprostih motoričnih nalogah. Opazna in patološka motorika se opredeljuje z naslednjimi znaki: lenobna, počasna, težavna, okorna, nenačrtovana.

Prizadeta motorika pa vseeno lahko omogoča različne športne dejavnosti, ki bogatijo vsak novi dan in otroku prinašajo nove izkušnje.

Na podlagi posameznikovih zmožnosti izbiramo tudi športno aktivnost. Lahko je le dopolnilo prostega časa, lahko pa ji smiselno določimo namen in cilje.

Pri izbiri vadbe in prilagajanju moramo biti pozorni na (Vute, 1999):

- kakšno vrsto motnje v razvoju obravnavamo;
- na katere sekundarne značilnosti moramo biti pozorni;
- kateri del telesa je prizadet in koliko ga je možno krepiti;
- ali vključitev v katero od športnih dejavnosti poslabšuje stanje vadečega.

## **1.5 PROGRAM ZA SPODBUJANJE RAZVOJA MOTORIKE**

Možgani potrebujejo stimulacijo, da bi lahko razvili vsa področja za vodenje telesnih in duševnih procesov. Vse to pa prihaja iz okolja in iz psihofizične aktivnosti osebe same. Program se izvaja vsakodnevno z jasno strukturo, ki pomaga otroku pri razumevanju in osvajanju znanj. Vse vaje izvajamo postopno, pri tem pa moramo biti pozorni in oceniti, kdaj je treba prenehati oziroma spremeniti dejavnost. Naloge so samo smernice za osnovo in jih ob lastni kreativnosti spreminjamo, dodajamo in preoblikujemo. Program se začne z nalogami, ki naj bi jih zmoželi dojenček (Vizjak Kure, 2010).

Temeljni pogoj za kakovostno izvajanje programa, pa je pedagog ali oseba, ki bo izvajala vaje. Pedagog mora poznati cilje, ki jih želi doseči. Zelo pomembna je pozitivna čustvena razsežnost odnosa med otrokom in pedagogom, seveda ob obilici znanja in obvladovanja različnih metod in tehnik. Drugi pogoj pa so seveda ustrezni pripomočki, ki so vsepovsod okoli nas, če le dobro pogledamo (Vizjak Kure, 2010).



Zato program vsebuje naloge, ki spodbujajo in aktivirajo različna področja centralnega živčnega sistema. Naloge so razdeljene po stopnjah, ki poskušajo posnemati naravni razvoj določene sposobnosti. Pa si pogledjmo različne stopnje spodbujanja razvoja.

#### 1.5.1 Prva stopnja spodbujanja razvoja

Cilj: izzivamo, spodbujamo, razvijamo in utrjujemo oblike gibanja, ki so prisotne pri dojenčku. Doseči želimo sproščeno ter usklajeno gibanje rok in nog ter spontano oglašanje.

Izvajanje: dejavnosti so takšne, da izzivajo oglašanje in govorjenje otrok. Vaditelj lahko sproti pripravlja in prireja vaje, lahko sam ustvarja igre in jim daje vsebino. Vaje delamo toliko časa, dokler so otrokom zanimive. Ponavljamo jih toliko časa, da so se otroci sposobni sprostiti in prepustiti gibanju. Vse mora biti povezano s pozitivnimi čustvi in izkušnjami. Pridobiti si moramo otrokovo zaupanje (Vizjak Kure, 2010).

Dejavnosti:

- **DOJENČKI:** Otroci ležijo na hrbtu na tleh, brcajo in krilijo z rokami in nogami. Tudi sami se igramo, ležimo na tleh in brcamo, se smejemo in zaspimo, zbudi jih kak zvok in igra se nadaljuje.  
Pričakujemo, da bo otrok užival in bo sproščen v igri.
- **ŽGEČKANJE PO PODPLATIH:** otroci so sezuti, po podplatih jih žgečkamo z roko ali igračo, lahko žgečkajo tudi drug drugega. Vse izvajamo v primeru, da to otroci želijo izvajati in jim je prijetno.  
Pričakujemo, da si otrok želi dotika, izrazi čustva in opazujemo, če mu je dejavnost všeč.
- **KRČENJE IN STEGOVANJE NOG:** otroci ležijo na tleh na hrbtu, pokažemo jim, kako naj pokrčijo noge v kolenih in nas posnemajo.  
Pričakujemo, da otrok obe nogi hkrati aktivno premika.
- **DVIGOVANJE IN SPUŠČANJE NOG:** ležijo na tleh, pokažemo jim, kako naj dvignejo noge in jih postavijo navpično na podlago.  
Pričakujemo, da otrok želi sodelovati in da sta obe nogi aktivni.
- **DVIGANJE IZTEGNJENIH ROK NAD GLAVO:** ležijo na hrbtu, iztegnejo roke in jih dvignejo nad glavo, položijo na tla in jih enako vrnejo ob telo.  
Pričakujemo enako in sočasno dvigovanje obeh rok.

- **DOTIKANJE SVOJEGA TELESA:** otroci se dotikajo različnih delov svojega telesa in ga spoznavajo ter ozaveščajo. Da bi se lahko dotaknili različnih delov telesa, morajo premikati celotno telo in tako spreminjajo položaj na tleh. Vaje izvajamo skozi igro (smo muce, ki se umivajo, smo medvedi, ki smo se najedli in se trepljajo po trebuhu ipd.)
- **DVIGANJE V SEDEČI POLOŽAJ:** otroci ležijo na tleh, vsakega posebej primemo za roke in ga počasi dvigujemo v sedeči položaj. Enkrat se sam dviguje, drugič se prepusti dvigovanju.

Pričakujemo, da se je otrok sposoben popolnoma sprostiti in nam prepusti dvigovanje.

### 1.5.2 Druga stopnja spodbujanja razvoja

Cilji: spodbujamo, razvijamo in utrjujemo oblike gibanja, ki so potrebne za usklajeno gibanje rok in nog, otroke naučimo, kako vstanejo, kako se prevračajo s hrbta na trebuh in obratno, kako se dvigujejo od podlage.

Dejavnosti:

- **LOVLJENJE IGRAČE:** otroci ležijo na tleh, igrača visi nad njimi in se premika, otroci se trudijo, da bi jo ujeli, pri tem stegujejo roke, napenjajo hrbtne mišice, opirajo se na noge, vendar se naj ne bi dvignili od podlage. Poskušajo ujeti igračo, ki jo izmikamo, občasno jim to omogočimo.
- **PLOSKANJE Z ROKAMI:** otroci ležijo na hrbtu, razširijo roke in jih dajo skupaj, tako da zaploskajo. Pričakujemo, da bo otrok obe roki koordinirano razširil in ju dal z dlanmi skupaj.
- **OBRAČANJE S HRBTA NA TREBUH:** otrokom pokažemo, kako se naj obrnejo, pomembno pa je, da lahko dajo pokrčeno nogo eno čez drugo in se tako obrnejo. Pričakujemo, da bo otrok sodeloval in da bo znal s premikom nog obrniti telo.
- **DVIGANJE PRSNEGA KOŠA:** ležijo na trebuhu in dvigajo glavo in prsni koš, tako da se oprejo na podlaket ali pa na dlani. Otrokom vajo pokažemo, kasneje vajo sami izvajajo po navodilih.
- **ZIBANJE NA TREBUHU:** otroci ležijo na trebuhu, se primejo za gležnje in se zibajo naprej in nazaj. Pričakujemo, da se bo otrok lahko prijel za gležnje in se zibal.
- **IZVAJANJE GIBOV S POSNEMANJEM:** razvijamo pozornost in koncentracijo, saj morajo otroci naše gibanje posnemati. Npr.: vsi stojimo mirno, dvignemo levo roko in jo

damo na glavo, desno damo na prsi, z levo roko se primemo za desno uho, premaknemo prst desne roke, zapremo eno oko...

### 1.5.3 Tretja stopnja spodbujanja razvoja

Utrjujemo in ponavljamo vse prejšnje vaje in jih nadgrajujemo. Preko gibalnih iger pomagamo otroku, da iz ležečega položaja preide v sedečega, da se obrača in kotali po tleh. Pomembno, je da se otroci sprostijo in prepustijo igri.

Dejavnosti:

- **PREHOD V SEDENJE:** ležijo na tleh, stegujejo se za igračo in postopno preidejo v sedeči položaj, takšna vaja zahteva določen fizični napor, ki izziva spontano oglašanje. Igro lahko popestrimo z ustrezno zgodbico. Pričakujemo, da otrok preide v sedeči položaj.
- **SPREMLJANJE SVETLOBE:** otroci v zatemnjeni sobi opazujejo lučke (baterije), ki odsevajo na steni ali na tleh in potuje po prostoru. Svetloba se premika v različne smeri, otroci jo lovijo. Otroek se premika in sledi svetlobi, ter razume navodila.
- **IGRE S PRSTI:** z otroki se igramo in pripovedujemo zgodbe o prstih, prsti nekaj predstavljajo, izvajajo različne gibe. Otroci lahko s palcem in kazalcem stiskajo plastične mehurčke.
- **LOVLJENJE IGRAČE:** igrača visi nad otroki in se premika, otroci se trudijo, da bi jo ujeli. Pri tem stegujejo roke, napenjajo hrbtne mišice, opirajo se na noge. Igračo premikamo na levo in na desno stran, tako da se morajo stegovati po igrači tudi na stran.

### 1.5.4 Četrta stopnja spodbujanja razvoja

Cilji: na tej stopnji želimo doseči, da se otroci znajo obrniti s hrbta na trebuh ter vstati, ostati na trebuhu in se plaziti ter hoditi po vseh štirih.

Dejavnosti:

- **VSTAJANJE:** ležijo na hrbtu in se obrnejo tako, da dajo eno nogo čez drugo, prenesejo težo prek bokov, premaknejo roko, ki je spodaj in se prevalijo na trebuh. Nato se

bodo naslonili na roke in iz klečanja dvignili prvo nogo, potem pa še drugo in tako iz počepa vstali.

- **PLAZENJE S POMOČJO ROK:** otroci se vlečejo po tleh tako, da se s pomočjo rok premikajo naprej. Z nogami si ne pomagajo. So »kače«. Pričakujemo, da se bo otrok znal premikati s pomočjo rok.
- **PLAZENJE:** otrok je na tleh na trebuhu. Premika se tako, da ne dviguje telesa od podlage. S premikanjem rok in nog se pomika naprej oz. nazaj in to tako, da steguje roko ter krči nasprotno nogo ter prenaša težo. Če ne znajo sami, jim to demonstriramo.
- **HOJA PO ŠTIRIH:** otroci se postavijo na kolena in dlani ter hodijo kot »muce«. Pazimo na pravilno premikanje – leva roka in desna noga se premikata sočasno. Prsti na rokah so skupaj in usmerjeni naprej.
- **ISKANJE MANJKAJOČEGA PREDMETA:** vajo izvajamo za razvijanje vizualnega spomina. Otrok opazuje skupino petih predmetov, potem pa ugotavlja, kateri manjka. Pred otroke postavimo znane predmete in jih poimenujemo. Igramo se, da predmet skrijemo, otrok pa mora ugotoviti, kateri predmet manjka.
- **RAZGIBAVANJE MEDENICE:** vaje začnemo z dvigovanjem medenice od tal. Nato izvajamo vajo stoje in premikamo medenico naprej – nazaj, levo – desno in krožimo. Prenašamo težo iz ene noge na drugo nogo. Vajam lahko dodajamo vsebino.

#### 1.5.5 Peta stopnja spodbujanja razvoja

Cilji: želimo doseči, da otroci preidejo iz gibanja na tleh v pokončno hojo. Vse še izvajamo na tleh, se dvigujemo in ponovno spuščamo na različne načine ter hodimo.

Dejavnosti:

- **ZIBANJE NAPREJ – NAZAJ; LEVO – DESNO:** otroci sedijo na tleh, noge so stegnjene in se zibajo naprej in nazaj, na levo in na desno. Enako lahko počnemo s pokrčenimi nogami. V paru se usedeta nasproti na tla, noge so pokrčene, dotikata se s stopali, primeta se za roko in se vlečeta.
- **PREMIKANJE NAPREJ IN NAZAJ V SEDEČEM POLOŽAJU:** otroci so pripravljene za zahtevnejšo nalogo. Sede na tleh, se premikajo naprej in nazaj (s prenosom teže). Ne smejo si pomagati z rokami. Pričakujemo, da se bo otrok lahko samostojno premikal.

- **DVIGANJE IN SPUŠČANJE IZ TURŠKEGA SEDA:** z otroki se igramo in prek igre izvajamo to vajo. Opazujemo samostojno vstajanje in usedanje.
- **HOJA PO RITMU:** poslušajo bobnanje in hodijo tako kot slišijo. Vadijo hitro in počasno hojo. Stopajo trdo oz. lahkotno, odvisno od zvoka in znajo se ustaviti, ko ni zvoka.
- **PREPOZNAVANJE SOVRSTNIKOV PO ENEM DELU TELESA:** igramo se skrivalnice. Otrok miži, ostali pa so skriti pod rjuho. Eden od skritih pokaže roko ali nogo. Tisti, ki je mižal, pride in ugotavlja, čigava je roka ali noga. Seveda se otroci prepoznavaajo tudi po oblačilih in obuvalih, pomembno je, da vseeno določijo, komu kaj pripada.

### 1.5.6 Šesta stopnja spodbujanja razvoja

Cilji: želimo doseči, da otroci na različne načine in z različnimi oblikami gibanja obvladujejo prostor in odnose v prostoru. Otroci se naj prosto gibajo po prostoru, prosto tečejo, med tekom spreminjajo smeri, tečejo do cilja, pri gibanju premagujejo različne ovire v prostoru.

Dejavnosti:

- **PREPROSTO TEKANJE PO PROSTORU:** različne oblike iger in vaj, da otroke spodbudimo, da tekajo in premagujejo razdalje v nekem prostoru, spoznavajo prostor.
- **TEKANJE DO DOLOČENEGA CILJA:** otroci tečejo do v naprej določenega cilja, izberejo najkrajšo in najustreznejšo pot. Opazujemo sodelovanje in tek.
- **TEK V KROGU, PO RAVNI ČRTI in CIKCAK:** otroci tekajo po označenih črtah, v krogu, po ravni črti, cikcak, zavito, odvisno od navodil. Znajo spreminjati smer gibanja in upoštevati navodila.
- **POSKAKOVANJE NA RAZLIČNE NAČINE IN VRTENJE:** prek različnih dejavnosti znajo otroci različne načine poskakovanja. Znajo poskakovati sonožno, po eni nogi, po strani, s prestopanjem, skačejo kot žabice, konjički, zajčki... Znajo menjavati moč, hitrost in pogostost skokov. Spodbujamo gibanje in vrtenje okoli svoje osi. Iz tekanja v velikem krogu prehajamo na tekanje po vse manjših krožnicah, na koncu se vrtimo okoli svoje osi. Vrtijo se v paru ali pa vsak sam.

- **PREMAGOVANJE OVIR:** otrokom postavljamo in pripravljamo različne ovire in pričakujemo, da jih bodo premagovali. Otroci hodijo, tekajo, plezajo, skačejo, se plazijo in tako premagujejo ovire čez, okoli, pod, skozi...

#### 1.5.7 Sedma stopnja spodbujanja razvoja

Cilji: otroci usvojijo različne načine hoje, znajo se gibati hitro in počasi, znajo potiskati in vleči predmete, znajo se igrati z žogo.

Dejavnosti:

- **POTISKANJE IN VLEČENJE:** otroci se učijo večšino vlečenja in potiskanja predmetov. Na začetku večje predmete, kasneje manjše. To izvajamo prek iger in ob drugih ustreznih dejavnostih. Pozorni smo na večšino, ki jo mora otrok usvojiti, v začetku vse izvajamo prosto, kasneje pa vlečenje in potiskanje predmetov poteka po zastavljeni poti.
- **HOJA NAZAJ:** otroci se gibljejo po prostoru. Ob igri in vseh dejavnostih smo pozorni na gibanje nazaj in ga nevsiljivo spodbujamo. Kasneje pripravimo igre in naloge, pri katerih se otroci gibajo oz. hodijo nazaj in tako pridejo do nekega zastavljenega cilja.
- **HOJA NAVZGOR IN NAVZDOL:** ob vsaki priložnosti otrokom omogočamo, da hodijo navzgor in navzdol, tako postopno pridobivajo izkušnje in obvladujejo telo pri gibanju navzgor in navzdol. Nekateri otroci potrebujejo več vaj in spodbud, ob katerih pridobivajo te veščine, zato moramo te dejavnosti prilagoditi in izvajati tako, da jim omogočimo zanesljivo in sproščeno premagovanje višine.
- **HITRO IN POČASNO IZVAJANJE GIBOV:** ob različnih gibalnih igrah in dejavnostih otroke spodbujamo, da gibe izvajajo zelo počasi oz. da jih izvedejo zelo hitro. To naj bo zabavno, bistveno je, da otroci razumejo, kaj od njih pričakujemo in vse gibe izvajajo hitro ali pa počasi (tek, hoja, usta, prsti).
- **IGRE Z ŽOGAMI RAZLIČNIH VELIKOSTI:** otroci se igrajo z žogami različnih velikosti, igre so sproščene, tako da se otroci prosto in neobremenjeno igrajo z žogami. Kasneje izvajamo metanje in lovljenje žog, domislamo si različne igre.

### 1.5.8 Osmo stopnja spodbujanja razvoja

Cilji: otroci so sposobni obvladati svoje telo, zanesljivo se igrajo na igralih, skrbijo za svojo varnost pri različnih oblikah gibanja.

Dejavnosti:

- **IGRA NA IGRALIH:** igra naj bo spontana in naj bo lastna želja otroka. Treba jih je spodbuditi in privabiti na igro po igralih. To moramo doseči nevsiljivo in neopazno, tako, da sami začutijo potrebo po igri na igralih. Moramo biti prisotni in pozorni na varnost, pa tudi za pomoč v situacijah, ko se otrok ne more sam rešiti.
- **SKAKANJE NAVZDOL:** otrok pleza sam na dvignjen prostor do višine, ki je polovica višine otroka. Nato skoči dol sam ali s pomočjo, pozorni smo na doskok, ki mora biti varen. Če je previsoko, seveda znižamo višino, dokler ni otrok sposoben samostojno doskočiti. Skrbimo za varnost.
- **STOJA NA ENI NOGI:** vse izvajamo kot igro na različne načine kot lastovka, kot štorclja, čim več različnih situacij, da spodbujamo otroke k tej dejavnosti. Na eni nogi naj stoji otrok vsaj tri sekunde.
- **IMENOVANJE BARV:** barve naj spoznavajo sistematično in počasi. Pomembno je, da znajo ločiti barve, jih poimenovati in razlikovati. Za lažje učenje lahko delamo v skupini (različne žoge, blazine, obroči...).

### 1.5.9 Deveta stopnja spodbujanja razvoja

Cilji: na tej stopnji izvajajo različne dejavnosti povezane z gibanjem, tukaj so zajete vse dejavnosti na prejšnjih stopnjah. Otroci znajo sami skakati, stati, hoditi, prosto tekati, uporabljajo žogo na različne načine in seveda upoštevajo pravila.

Dejavnosti:

- **HOJA, STOJA IN TEK PO PRSTIH:** vse izvajamo kot igro, otroci hodijo, stojijo, tekajo po prstih. Izmenjujejo položaj peta – prsti.
- **STOJA IN SKAKANJE PO ENI NOGI:** en čas stojijo na eni nogi, nato na drugi in na različne načine, tako da nogo pokrčijo, jo dvignejo v stran, pred sebe, pokrčijo zadaj, skačejo po eni nogi ...

- **IGRA Z ŽOGO:** tukaj vadimo metanje, lovljenje, vodenje, odbijanje, brcanje, metanje v koš, zadevanje v tarčo... Spoznavajo različne žoge, žoge za različne igre, tenis, košarko, odbojko, nogomet, balone, medicinke, namizni tenis. Začnemo z baloni, ki so mehki in zaradi tega ne more priti do poškodb, zahtevajo pa pazljivost in nežno gibanje. Sledijo otroške žoge, s katerimi se naučijo strpnosti, pozornosti, previdnosti. Če se igrajo v zaprtem prostoru, je treba paziti, da ne poškodujejo sošolcev in stvari okoli sebe. Pokažemo jim tudi, na kakšne načine lahko mečejo žogo; z eno roko, z obema rokama, od spodaj navzgor, odbijanje, vodenje žoge. Na tej stopnji bo otrok sodeloval, varno vrigel in prijel žogo.
- **SMOTRNA UPORABA TELOVADNIH PRIPOMOČKOV:** otroci spoznavajo nove športne rekvizite, različne vrvice, kroge, palice, obroče in jih znajo smiselno uporabiti. Otroci naj aktivirajo celo telo.

#### 1.5.10 Deseta stopnja spodbujanja razvoja

Cilji: na tej stopnji so pričakovane sposobnosti, ki bi jih naj obvladali otroci ob koncu predšolskega obdobja (5–6 let starosti). So posledica vseh dosedanjih stopenj.

Dejavnosti:

- **VAJE ZA RAVNOTEŽJE:** otroci hodijo po črtah v telovadnici. Črte naj bodo na začetku ravne, kasneje vijugaste, lahko hodijo tudi po traku. Poskakujejo po črti in pazijo, da je ne zgrešijo. Stojijo na eni nogi na različne načine (dvignjena noga je spredaj, zadaj, na strani, je iztegnjena...).
- **IZMENIČNO POSKAKOVANJE:** otroci skačejo sonožno, po eni in nato po drugi nogi, ob tem se obračajo na eno in drugo stran, menjavajo ritem poskakovanja. Skačejo kot zajčki, konji...
- **PLES OB GLASBI:** otroci poslušajo različno glasbo, se vživijo in se ob glasbi gibljejo. Gibanje naj ustreza ritmu in intenziteti.
- **SKRB ZA UREJENOST STVARI IN PROSTORA:** z otroki ves čas skrbimo za urejenost naših prostorov, opreme in raznih pripomočkov. Skrbimo za to, da stvari ne uničujemo in da pazljivo ravnamo z njimi.
- **UPOŠTEVANJE PRAVIL PRI IGRI:** otroci se nenehno srečujejo s pravili, učijo se, kako sodelovati pri neki igri.



## 1.6 VLOGA ŠPORTA V DRUŽINI

Športne dejavnosti oziroma aktivnosti so tiste, ki nam omogočajo kakovostno življenje. Moramo se zavedati, da je z njimi potrebno začeti pravočasno. Mnogo raziskav je že potrdilo, da kar se zamudi v zgodnjem razvoju, ne moremo več nadoknaditi. To pomeni, da se naš razvoj začne že s samim rojstvom, to pa prinese našo potrebo po gibanju, doživljanju, spoznavanju.

Družina je tista prva vez med otrokom in zunanjim svetom, ki otroku nudi zavetje, varnost, toplino in ga pripravlja na samostojno življenje. Poleg čustvenega in socialnega razvoja ima pa družina velik vpliv tudi na gibalni razvoj otroka (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009).

Če se starša redno ukvarjata z gibalno/športno aktivnostjo, potem je veliko več možnosti, da bo tudi otrok posegel po gibalno/športni aktivnosti kot obliki življenja. Razne raziskave kažejo, da gibalno/športno aktivnejši starši spodbujajo otroka k večji gibalni/športni aktivnosti ter da matere bolj skrbijo za otrokovo gibalno/športno udejstvovanje kot očetje (Volmut, Jelovčan, Zorc in Pišot, 2004).

Ukvarjanje z gibalnimi dejavnostmi in športom tudi pozitivno vpliva na čustveno uravnoteženost v družinah in odpravlja stres, tesnobo, jezo, potrto in strah. Zaradi tega se izboljšajo medsebojni odnosi in kaže se, da je s tem tudi povečana homogenizacija družine. Zato ima športnorekreativna dejavnost v družini zelo pomembno vlogo, saj lahko krepí medosebne odnose, zaradi katerih se otrok počuti bolj srečnega, sprejetega in varnega (Berčič in Sila, 2004).

Družina izpolnjuje pomembne biološke, psihološke in sociološke funkcije:

- neguje, vzgaja in daje svojim članom psihosocialno oporo;
- omogoča svojim članom prilagajanje na kulturo, v kateri družina živi;
- ohranja sociokulturna izročila in jih prenaša v prihodnje rodove;
- svojim članom omogoča razvoj identitete vsakega od njih, ki se opira na občutja pripadnosti družini, vendar je usmerjen k avtonomnosti posameznega člana, kar je nujno za proces separacije in individualizacije (Trampuž, 1994, v Intihar in Kepec, 2002).

Redna športna dejavnost v otroštvu ima pomembno razvojno spodbudo, hkrati pa je koristna za krepitev, varovanje zdravja ter ohranjanje primerne ravni telesne pripravljenosti. Gibalni razvoj je še posebno izrazit v prvih treh letih otrokovega življenja, saj je takrat najhitrejši. S samim gibanjem otrok zaznava okolico, odkriva svoje telo, doživlja veselje, gradi na samozaupanju. Gibanje mu daje občutek ugodja, veselja ter predstavlja ključni trenutek, ko otrok pridobiva pozitivne izkušnje in krepi svoj pogum, da uspešno napreduje (Videmšek in Pišot, 2007).

Šturm, Petrovič in Strel (1990, v Videmšek, Strah in Stančevič, 2001) je utemeljil pomen športne vzgoje v družini:

- Zgodnji razvoj otroka je odločilen za oblikovanje podobe odrasle osebnosti in del te podobe je mogoče oblikovati le s sredstvi, ki jih uporablja šport; to je s specifičnimi gibalnimi dejavnostmi.
- Premajhne prisotnosti ali popolne odsotnosti gibalnih dejavnosti v vzgoji kasneje ni mogoče nadomestiti.
- Šport vpliva predvsem na otrokov gibalni razvoj, zaradi povezanosti fizične in duhovne narave pa gibalna aktivnost otroka vpliva tudi na spoznavni, čustveni in socialni razvoj.
- Športne dejavnosti vplivajo na mišljenje, čustvovanje, odnose v družini.
- Različne športne dejavnosti vplivajo na homogenizacijo družine in družinsko integracijo.

Pomembno je, da starši otroku z lastnim zgledom vcepijo ljubezen do športne dejavnosti. Ker počnejo aktivnosti skupaj, se otrok že zgodaj nauči zapolniti svoj prosti čas. Če nimajo izkušenj, kako na prijeten in dejaven način zapolniti to veliko praznino, obstaja nevarnost, da si sprostitev najdejo, kje drugje (Videmšek in Visinski, 2001).

## **1.7 SAMOPODOBA OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI**

Osnovna potreba vsakega človeka, je potreba po integraciji in komunikaciji z drugimi osebami. Človekovo samozavest in njegovo samopodobo krepi tudi prijateljstvo, občutek osebne vrednosti in pripadnosti skupini.

Posameznikova samopodoba je v življenju izrednega pomena. Oblikuje se počasi, s prepletanjem številnih prvin socialne in psihične narave in posameznika spremlja skozi vse življenje. Po neki splošni definiciji je posameznikova samopodoba splet idealne podobe, podobe, ki bi jo nekdo rad imel o sebi in doživete samopodobe, ki jo posameznik oblikuje na osnovi doživljanja sebe (Novljan in Jelenc, 2000).

Samopodobo razumemo kot skupek odnosov, ki jih posameznik zavedno ali nezavedno vzpostavlja do samega sebe. S pomočjo predstav, občutij, vrednotenj, ocen samega sebe, svojih tipičnih socialnih naravnosti in ravnanj, ki jih razvija najprej preko matere, nato preko širšega družbenega okolja, že od rojstva dalje posameznik postopoma vstopa v odnose s samim seboj.

### **1.7.1 Elementi samopodobe**

Štiri poglavitne sestavine samopodobe, ki se med seboj prepletajo in vplivajo druga na drugo, so: telesna, čustvena, socialna in učna.

#### *Telesna samopodoba*

Razvije se okoli drugega leta in se skozi življenjska obdobja spreminja. Vključuje videz, spol, obleko, materialne dobrine, dom.

Bistvenega pomena je dobra telesna samopodoba, saj je le-ta zelo pomembna pri označevanju celotne samopodobe, kajti videz ima pomembno vlogo, prvi vtis pa se ustvarja ravno po zunanji podobi posameznika (Ukmar, 2006).

#### *Čustvena samopodoba*

Pozitivna čustva, kot so: ugodje, zadovoljstvo, sreča, sproščenost, nam prinašajo notranjo stabilnost, ki je temelj pozitivne samopodobe. Večkrat ko ta čustva doživljamo, bolj smo zadovoljni sami s seboj, prijetneje se počutimo in boljša je naša samopodoba.

Če otrok doživlja veliko negativnih čustev, se njegova notranja stabilnost ruši, slabša se njegova samopodoba, kar vpliva na odnose z drugimi (Ukmar, 2006).

### *Socialna samopodoba*

Socialna samopodoba je povezana s socialnim okoljem. Pomembni so starši, sorodniki, vrstniki, učitelji, saj od njih dobimo nekatere bistvene informacije, ki postanejo sestavni del našega mnenja o sebi.

Otrok prevzema več socialnih vlog (sin/hči, brat/sestra, učenec/učenka...). Vloge so povezane z določenimi pričakovanji, ki naj bi jih posameznik izpolnil. Tako dobi otrok informacije, ki jih kulturna tradicija zahteva za posameznikovo samopodobo (Ukmar, 2006).

### *Učna samopodoba*

Zajema dosežene uspehe na področju izobraževanja. Je tisti del samopodobe, ki jo učenec oblikuje na podlagi zaznave svoje učne uspešnosti (Ukmar, 2006).

Pri oblikovanju učne samopodobe sodeluje več dejavnikov (Kobal, 2000):

- učna uspešnost,
- pogostost učiteljevih graj in pohval,
- osebnostne lastnosti učitelja,
- število in vrsta učnih predmetov,
- psihosocialna klima razreda in šole,
- vpliv staršev.

## **1.7.2 Samopodoba oseb s posebnimi potrebami**

### **1.7.2.1 Samopodoba gibalno oviranih oseb**

Gibalno ovirani otroci imajo prirojene ali pridobljene okvare, poškodbe gibalnega aparata, centralnega ali perifernega živčevja. Gibalno ovirane osebe so lahko gibalno ovirane že od rojstva ali pa se okvara pojavi kasneje. Poznamo štiri vrste gibalne oviranosti: lažja, zmerna, težja in težko gibalno ovirane osebe. Vendar pa izguba ali deformacija dela telesa zaradi gibalne omejitve vpliva na celotno osebnost. Za vse gibalno ovirane posameznike je bistvenega pomena, da ohranijo realno koncepcijo samega sebe, sicer lahko pride še do

dodatnih, čustvenih motenj. Pomembno je tudi, da okolica sprejme posameznika z njegovo motnjo in da zaradi te motnje ni podvržen posmehu in izolaciji (Opara, 2009).

Različni avtorji navajajo, da je lahko v primeru telesne prizadetosti ta koncepcija ogrožena, kajti telesna podoba igra pomembno vlogo pri razvoju in vzdrževanju samopodobe. V procesu socialnega učenja posameznikova telesna podoba predstavlja jedro, okrog katerega se gradi struktura jaza. V procesu odraščanja pa telesna prizadetost največkrat izziva negativne reakcije okolja, ki se nato vgradijo v strukturi mlade osebnosti.

#### 1.7.2.2 Samopodoba dolgotrajno bolnih oseb

Pri dolgotrajno bolnih osebah je opažena neka specifična samopodoba. Gre predvsem za osebe s težko kronično boleznijo, kjer zaradi fizičnih in socialnih preprek dolgoročno profesionalna rehabilitacija ni mogoča. Samopodoba teh oseb je ponavadi nižja, lahko tudi hudo negativna predvsem zaradi občutka nekoristnosti. Med te osebe spadajo tudi osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki so pogosto deležne posmehovanja, zaničevanja, zaradi česar se pri njih lahko pojavi občutek manj vrednosti, težave s sodelovanjem, vedenjske motnje, motnje čustvovanja, učne težave.

#### 1.7.2.3 Samopodoba otrok z govorno-jezikovnimi motnjami

Otroci, ki imajo to motnjo, predstavljajo zelo heterogeno skupino. V to skupino namreč spadajo otroci z najbolj enostavnimi govornimi motnjami, kot tisti, ki imajo kompleksnejše govorno-jezikovne motnje (Sever, 2005).

Otroci nimajo dobrega mnenja o sebi, ker niso večji komunikacije in imajo težave pri izražanju svojih mnenj, znanja, čustev in želja. Govorno-jezikovne težave so v tesni povezanosti z učnim uspehom.

Sever (2005) je v svoji diplomski nalogi ugotovila, da je samopodoba otrok z govorno-jezikovnimi težavami (tretji in četrti razred) negativna na področju socialne in akademske samopodobe, manj pa na področju čustvene samopodobe, prav tako vpliva na razvoj telesne komponente samopodobe otroka.

#### 1.7.2.4 Samopodoba slepih in slabovidnih otrok

Slepi in slabovidni se pogosto že v otroštvu soočajo z negativnimi občutki zaradi predsodkov in nesprejemanja njihove drugačnosti s strani ožjega in širšega družbenega okolja. To lahko povzroči tesnobo, psihični stres in ohromi pozitiven razvoj osebnosti (Može, 2003).

Izkušnje z vrstniki so pri formiranju samopodobe otroka in mladostnika z motnjo vida nepogrešljive. Če izkušnje niso pozitivne, bodo negativno vplivale na njegov razvoj ter samopodobo (Može, 2003).

Tako starši kot učitelji se večkrat ne zavedajo, da slep otrok potrebuje tudi negativne izkušnje za izgradnjo realne samopodobe, ki je podlaga za uspešno prilagajanje otroka ali odraslega z motnjo vida.

#### 1.7.2.5 Samopodoba gluhih in naglušnih

Motnje sluha vplivajo na vsa življenjska področja, saj je dober sluh pomemben za učenje, razvoj besednega razumevanja, za športno rekreacijo, zadovoljstvo in osebno varnost. Na samopodobo oseb z motnjo sluha vplivajo splošni dejavniki in seveda stopnja izgube sluha, čas nastanka motnje, čas med odkritjem motnje do začetka rehabilitacije.

Vedno več otrok s to motnjo se integrira v redne oblike izobraževanja. Veliko študij je preverjalo prednosti in slabosti integriranega šolanja za gluhe in naglušne otroke. Integracija pozitivno vpliva na razvoj akademske in socialne samopodobe (Kesič, 2002).

Kesič poroča, da je bila samopodoba gluhih veliko nižja v rednih oblikah izobraževanja od tistih v prilagojenih. Kljub temu, da integracija otroku ponudi večjo možnost za napredek na akademskem področju, ima lahko za neljubo posledico osebne in socialne težave in pomembno vpliva na znižanje samopodobe.

#### 1.7.2.6 Samopodoba otrok z motnjami vedenja

O njih govorimo takrat, ko gre za dolgotrajno nezaželeno vedenje, ki se pojavlja konstantno in je ponavadi posledica dalj časa trajajočega nezadovoljevanja osnovnih psihosocialnih potreb. Za populacijo vedenjsko motenih otrok je značilen naslednji vedenjski sindrom (Bečaj, 1987):

- disocialna simptomatika (laganje, kraja, špricanje...),
- pomanjkanje interesov,
- šolska neuspešnost,
- slabe delovne navade,
- izločenost iz socialnega okolja,

Okvarjeno je torej otrokovo funkcioniranje na vseh pomembnih področjih življenja. Težave se kažejo doma, kot tudi v šoli ter širšem socialnem okolju (Bečaj, 1987).

Dejstvo je, da je samopodoba za posameznika skoraj življenjsko pomembna, saj lahko živimo le z dobro samopodobo.

## **1.8 VKLJUČEVANJE OTROK S POSBNIMI POTREBAMI V DODATNE ŠPORTNE DEJAVNOSTI**

Rovšek (2006) opisuje nekatere značilnosti, ki pozitivno vplivajo na vključitev oseb s posebnimi potrebami v večinsko osnovno šolo. Avtor našteva te dejavnike:

- učenec s posebnimi potrebami, ki je vključen v večinsko šolo, obiskuje šolo v svoji bližini, ni se mu treba voziti v oddaljeno šolo;
- njegovi sošolci bivajo v njegovi soseski, s čimer zadovoljimo pogoj, da je učenec s posebnimi potrebami kar najbolj socialno vključen;
- sošolci vključenega učenca imajo možnost razvijati odnos do oseb s posebnimi potrebami in spoznavati drugačnost;
- učencu se uresniči pravica do šolanja skupaj s svojimi vrstniki.

Vključevanje otrok v različne gibalne dejavnosti pa olajšuje komunikacijo vsem otrokom, ne glede na njihovo različnost, saj z njimi zadovoljujejo osnovne potrebe po stikih, gibanju in potrebo po ustvarjanju. Delo v skupinah omogoča, da otrok zadovoljuje potrebo po druženju, po pripadnosti skupini, po uveljavljanju v manjših skupinah in seveda tudi po uveljavljanju v večjih skupinah. V skupini ima otrok glede na svoje posebnosti možnost sprostitve psihofizične napetosti na konstruktiven način, prav tako tudi možnost konstruktivnega zbiranja in usmerjanja svoje energije v ustvarjalnem gibalnem procesu. Gibalne športne

dejavnosti olajšujejo proces samouresničevanja. Kot poročajo različni učitelji, učenci ob teh dejavnostih sproščajo napetosti, obenem pa tudi svoje ustvarjalne moči (Kroflič, 1999).

Model vključevanja ljudi s posebnimi potrebami v športno dejavnost (Vute, 1999):

- REDNA ŠPORTNA DEJAVNOST (pomeni popolno vključevanje ljudi s posebnimi potrebami v redno športno dejavnost),
- REDNA ŠPORTNA DEJAVNOST S PRILAGODITVAMI (potrebna je neka prožnost glede upoštevanja igralnih pravil, tako da omogočajo vsem udeležencem doseči cilj),
- VZPOREDNA ŠPORTNA DEJAVNOST (otroci s posebnimi potrebami so vključeni v isto vrsto dejavnosti kot ostali vrstniki, le da vse izvajajo na prilagojen način),
- PRILAGOJENA ŠPORTNA DEJAVNOST Z VKLJUČEVANJEM NEPRIZADETIH VRSTNIKOV (vsa skupina, neprizadeti in otroci s posebnimi potrebami izvajajo igro, prilagojeno slednjim),
- PRILAGOJENA ŠPORTNA DEJAVNOST SAMO ZA LJUDI S POSEBNIMI POTREBAMI (vključeni so ljudje s posebnimi potrebami v zato specializiranih ustanovah).

Cilji pri vključevanju otrok s posebnimi potrebami v dodatne športne dejavnosti pa bi morali vključevati ustvarjanje veselega razpoloženja otrok, veselje do gibanja, skrb za pridobivanje ustrezne samopodobe posameznika. Otroka je treba motivirati za različne športne dejavnosti in ustvarjanje zunaj šole.

Največ učiteljev rednih osnovnih šol (36,6%) meni, da komisije učence s posebnimi potrebami včasih usmerjajo v zanje prezahtevne programe, 35,4% pa jih meni, da jih v prezahteven program usmerjajo pogosto oziroma zelo pogosto. To nakazuje sistemski pojav usmerjanja teh otrok v zanje prezahtevne programe. Od 701 anketiranih je na vprašanje (Koliko otrok z motnjami v duševnem razvoju poučujete v tem letu?), 46 učiteljev rednih osnovnih šol odgovorilo, da so v šolskem letu 2009/2010 poučevali enega (69,6%), dva (26,1%) ali tri (4,3%) učence z motnjami v duševnem razvoju.



## **1.9 MOŽNOSTI ZA VKLJUČEVANJE OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI V DODATNE ŠPORTNE DEJAVNOSTI V LJUBLJANI**

Na začetku naj povem, da smo imeli veliko težav s pridobivanjem informacij in podatkov v zvezi z vključevanjem otrok s posebnimi potrebami v dodatne športne dejavnosti. Kontaktirali smo Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve, MOL, Zvezo za pomoč duševno prizadetim Slovenije, Zvezo Sožitje, Sonček, Sezam. Nekaj podatkov smo dobili le na Športni zvezi Ljubljana. Dobili smo občutek, da stvari niso niti pravilno definirane, ni pravih podatkov in zanesljivih informacij iz tega področja.

Podatki v zvezi z vključevanjem otrok v dodatne športne dejavnosti v Ljubljani, seznam društev in dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo so sledeči (osebna komunikacija: Žiga Černe, Športna zveza Ljubljana):

### **DEJAVNOSTI ZA GLUHE IN NAGLUŠNE**

Velik poudarek je na razvoju gibalnih sposobnosti preko iger, z uporabo raznih pripomočkov (žoge različnih velikosti, obročki, kolebnice) in posameznih športnih disciplin. Učili se bodo raznih tekalnih iger, gimnastičnih prvin (preval naprej, kotaljenje, hoja po gredi), izvajali elemente atletike in igre z žogo.

### **DEJAVNOSTI ZA SLEPE IN SLABOVIDNE**

Največji poudarek je na pridobivanju orientacije v prostoru, spoznavanju s prostorom in rekviziti ter pripomočki. Ukvarjajo se z glasovnim in taktilnim vodenjem udeležencev skozi posamezne elemente iger in izvajanju prvin. Igre in aktivnosti so namenjene predvsem razvoju gibalnih sposobnosti, s katerimi prispevamo k boljši skladnosti (koordinaciji) gibanja, skladnosti telesne rasti, razvoju drže in hoje.

### **DEJAVNOSTI ZA OSEBE S FUNKCIONALNO OKVARO (osnovna motorika)**

Temelj vadbe je razvoj osnovne motorike, ki pripomore k boljšemu telesnemu, čustvenemu in duševnemu razvoju. Preko vaj v različnih položajih (sede na vozičku, stolu, na blazinah) ter z in brez uporabe pripomočkov bodo pridobivali osnovne gibalne vzorce in se učili prilagoditvenih gibov za lažjo izvedbo dnevnih aktivnosti.

## DEJAVNOSTI ZA OSEBE S FUNKCIONALNO OKVARO (vadba z žogami)

Ta vadba bo poleg razvoja motorike vsebovala še prilagojene igre z žogo; kot so sedeča odbojka, košarka, hokej in druge igre z žogo, ter razne variante le-teh (igre z baloni, napihljivimi žogami). Igre z žogo se bodo najprej učili po posameznih elementih.

## DEJAVNOSTI ZA OSEBE Z MOTNJAMI V RAZVOJU (otroci z avtizmom)

Vadba za otroke z avtizmom je usmerjena v razvoj gibalnih in funkcionalnih spretnosti. Pri mlajših otrocih bo vadba temeljila predvsem na razvoju osnovnih gibalnih sposobnosti, kot sta na primer ravnotežje in koordinacija telesnih gibov. Razvoj motorike bodo pridobivali z izvajanjem raznih elementov gimnastike (hoja po klopi, kolebnici, gredi, kotaljenje, plazenje čez ovire), z vajami z rekviziti kot so žoge, obroči, baloni.

## DEJAVNOSTI ZA OSEBE Z MIŠIČNO DISTROFIJO

Vadba za otroke z mišično distrofijo bo usmerjena tako v gibalni razvoj, kot v izvedbo vaj za krepitev dihalnih sposobnosti, vaje za obvladovanje gibanja na vozičku, pa vse do iger z žogo. Z različnimi igrami bodo spodbujali hojo, plazenje, premagovanje ovir in čim boljše ohranjanje gibalne ter srčno-žilne zmogljivosti.

## DEJAVNOSTI ZA OSEBE S CEREBRALNO PARALIZO

Vadba bo usmerjena v razvoj osnovnih gibalnih spretnosti, ravnotežja in ohranjanja gibljivosti. Izvajali bodo razne vaje z in brez pripomočkov, aktivnosti na poligonu, na blazinah. Vaje bodo vsebovale tudi nekatere elemente fine motorike (prijemanje različnih rekvizitov in rokovanje z njimi).

## ZAČETNI PLAVALNI TEČAJ ZA OTROKE INVALIDE IN OTROKE S POSEBNIMI POTREBAMI

Začetni plavalni program za otroke invalide in otroke s posebnimi potrebami je namenjen prilagajanju na vodo in učenju osnov plavanja. Otroci, ki imajo težje oblike invalidnosti, se učijo plavanja po metodi Hallwick. Otroci z lažjimi oblikami invalidnosti pa po klasični metodi. Delo je v osnovi prilagojeno vsakemu posamezniku glede na njegovo vrsto invalidnosti. V začetku se otroci naučijo potopiti glavo, gledati in izdihovati pod vodo. Nato

sledi učenje plavanja prsno, hrbtno ali katere od prilagojenih tehnik. Učenje poteka preko iger in uporabe sodobnih plavalnih pripomočkov. Ker je vrst invalidnosti veliko, velja, da je tudi način učenja plavanja specifičen in individualen.

## BALINANJE

Balnanje je zelo priljubljeno. Z balnanjem se ukvarjajo tako na profesionalni ravni, kot tudi na rekreacijski. Za vrhunške dosežke je potrebnih veliko treningov in odrekanja. Ta trud se kaže v vrhunskih dosežkih na tekmovanjih izven naših meja.

## NAMIZNI TENIS

Atleti z različnimi vrstami invalidnosti, razen slepih in slabovidnih oseb, tekmujejo v enem od 11. razredov namiznega tenisa. Le-ta je kategoriziran na igralce, ki igrajo stoje, igralce, ki tekmujejo sede na invalidskih vozičkih in posebno kategorijo igralcev (ki ne tekmujejo v sklopu paraolimpijskih iger) z motnjami v duševnem razvoju. Zastopana sta oba spola, ki tekmujeta individualno in v dvojicah.

Vprašali smo še za odbojko sede, golbal in šah, za katere pa žal nismo dobili podatka.

Programe športne rekreacije v Ljubljani uresničujejo preko posebnih socialnih programov in invalidskih organizacij:

- Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine,
- Kulturno, prosvetno in športno rekreacijsko društvo Karel Jeraj,
- Društvo civilnih invalidov vojn Slovenije Ljubljana,
- Društvo invalidov Ljubljana Šiška,
- Društvo invalidov Ljubljana Center,
- Društvo invalidov Ljubljana Vič Rudnik,
- Društvo invalidov Ljubljana Moste Polje,
- Društvo Sožitje za pomoč ljudem z motnjami v duševnem razvoju Slovenije,
- Združenje multiple skleroze Slovenije – podružnica Ljubljana,
- Društvo paraplegikov Slovenije,
- Društvo gluhih in naglušnih Ljubljana,

- Invalidsko društvo ILKO,
- Društvo vojnih invalidov Ljubljana,
- Mestno društvo gluhih Ljubljana,
- Društvo za cerebralno paralizo,
- Društvo laringektomiranih Slovenije,
- Športno društvo invalid Ljubljana,
- Športno društvo FIT,
- Konjeniški klub PIP.

### **1.10 VPLIV ŠPORTNE DEJAVNOSTI NA OTROKA**

Pozabljamo na dejstvo, da sta gibanje in šport človeku pomemben vir zdravja in skladnega življenja. Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati gibanje daje otroku občutek ugodja, veselja, varnosti in dobrega počutja. Otrok z gibanjem raziskuje, spoznava in dojema svet okoli sebe. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja smeri, razmerja do drugih. Z gibanjem otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Otrok na svoje zdravje gleda drugače kot mi odrasli, saj je načeloma zdrav. Ampak danes tudi otroci in mladostniki vedno pogosteje zbolevajo. In ena najpogostejših bolezni otrok je debelost.

Velikokrat je pri osebah z različnimi motnjami izražena prevelika telesna teža. S kontrolo intenzivnosti lahko z različno vadbo uspešno porabljammo odvečno zalogo. Čeprav športna neaktivnost sama po sebi neposredno ne povzroča debelosti, obstaja povezanost med sedečim življenjskim slogom in stopnjo prekomerne telesne teže in debelosti. Stalna debelost v otroštvu lahko poveča ogroženost za nastanek in razvoj številnih bolezni v odraslem obdobju (Videmšek in Pišot, 2007).

Nepriemerne prehranjevalne navade, slaba kakovost hrane in pomanjkanje gibanja povzročajo, da prekomerna telesna teža in debelost zavzemata eno najpogostejših kliničnih stanj, ki

pogosto povzročajo zdravstvene težave že pri otrocih, v polni meri pa se izrazijo v odraslosti. V poročilu WHO je na svetu med odraslimi že 1 milijarda prekomerno težkih, med njimi pa je najmanj 300 milijonov debelih, med temi je kar 17,6 milijona otrok, ki so mlajši od 5 let.

Pri nas je bilo v letih 2003 do 2005 ugotovljeno, da je čezmerno hranjenih petletnikov 18,4% pri dečkih in 20,9% pri deklicah, 9% dečkov in 7,9% deklic pa izpolnjuje merila za debelost. Delež pretežkih med 7. in 19. letom starosti se je izrazilo povečal od leta 1983 do 2003 (Kovač in Starc, 2007).

Za celosten razvoj otroka je značilna celostnost (integrativnost); tako je prisotna znotraj gibalnega prostora, ki opredeljuje gibalne sposobnosti otrok. Človekovo gibalno učinkovitost omejuje 6 gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. Gibljivost, ravnotežje, natančnost, moč, vzdržljivost in hitrost določajo učinkovitost posameznika pri različnih gibalnih nalogah. Pri otroku pa imata med gibalnimi sposobnostmi ključni pomen predvsem koordinacija in ravnotežje. Slednje predstavlja filter, ki omogoča ali otežuje realizacijo večine gibalnih nalog. To dejstvo je pri učenju novih gibalnih nalog velikega pomena (Pišot in Jelovčan, 2006).

Za razvoj novih gibalnih spretnosti je potrebna določena raven razvitosti otrokovega mišičja, živčnega in zaznavnega sistema, pomemben pa je tudi proces učenja (Videmšek in Pišot, 2007).

Pri gibalnem razvoju gre za proces, s pomočjo katerega otrok pridobiva gibalne spretnosti in vzorce, kar je rezultat interakcije med genskimi in okoljskimi vplivi. Genski dejavniki so odločilni za morfološke značilnosti, živčno-mišično zorenje, predvsem v smislu velikosti, razmerij in kompozicije telesa, fizioloških značilnosti ter tempa rasti in zorenja. Med okoljskimi dejavniki pa je najpomembnejši vpliv predhodne gibalne izkušnje, tudi iz prenatalnega obdobja in pridobivanje novih gibalnih izkušenj (Videmšek in Pišot, 2007).

Vsi otroci pa ne rastejo in se ne razvijajo enako, zato lahko vidimo razlike v njihovem gibalnem razvoju. Te razlike so odraz razvoja inteligentnosti, zdravstvenega stanja otroka in tudi vadbe. Telo otroka nenehno raste in se spreminja, razvija. Na to pa vpliva v veliki meri ravno gibanje. Z rastjo in razvojem se otrokove sposobnosti večajo in tako sta rast in razvoj v nenehni odvisnosti od gibanja in obratno.

Zelo je pomembno, da učitelj z individualnim pristopom omogoča otroku nadgradnjo svojega znanja, tako da bo otrok občutil svoj napredek. Manj spreten otrok bo interes kmalu izgubil in se na razne načine izogibal aktivnosti. Zato je pri delu z otroki potrebno poznati dialog dobre komunikacije, ki temelji na zaupanju, spoštovanju in spodbudah. Pohvala in kritika naj bo vedno usmerjena na opravljeno aktivnost, ne pa na otroka (Videmšek in Pišot, 2007).

Vsak, ki se ukvarja z otrokom, se mora zavedati in biti pri svojem delu potrpežljiv in strpen.

### **1.11 ŠPORT ZA VSE IN LJUDJE S POSEBNIMI POTREBAMI**

Svet Evrope je posebej za športno dejavnost ljudi s posebnimi potrebami sprejel dokument in ga v nameri uveljavljanja, razvijanja in formalne ureditve kot priporočilo pošilja svojim članicam, tudi Sloveniji. Upoštevanje priporočil je odvisno od splošne razvitosti neke države, dosežene ravni športne kulture ter od odnosa do drugačnosti in ozaveščenosti ljudi nasploh. Pomemben in v prihodnosti naravnani dokument No. R (86) 18 priporoča vladam držav članic, da podprejo naslednje standarde in prizadevanja glede športne dejavnosti ljudi s posebnimi potrebami (Vute, 1999):

#### **POVZETEK PRVEGA DELA DOKUMENTA**

- prizadevati si, da bodo s športom za ljudi s posebnimi potrebami (telesna, duševna, senzorna, organska, psihosomatska prizadetost) seznanile vse zainteresirane in pomembne javne in zasebne ustanove, z vzgojno-izobraževalnimi vred;
- ustvariti primerne možnosti za vključevanje ljudi s posebnimi potrebami v različne oblike športa. Naloga: oblikovati odnos do ljudi s posebnimi potrebami;
- omogočiti neoviran dostop do športnih objektov. Naloga: ustrezno projektiranje športnih objektov;
- spodbujati sodelovanje različnih strok pri športu za ljudi s posebnimi potrebami. Naloga: vključitev zdravstva, socialnih dejavnosti, šolstva;
- ustanoviti, če je treba, usklajevalno delovno telo za razvoj športa za ljudi s posebnimi potrebami;
- spodbujati sponzoriranje, namenjeno športnemu udejstvovanju ljudi s posebnimi potrebami;

- pomagati razvijati šport za ljudi s posebnimi potrebami kot sestavni del readaptacije;
- spodbujati znanstveno-raziskovalno delo o vplivih športa na vse skupine ljudi s posebnimi potrebami;
- omogočiti prilagojeno športno vzgojo v vrtcih in šolah za vse otroke s posebnimi potrebami;
- pomagati pri ustvarjanju možnosti, da si bodo tudi prizadeti lahko pridobili poklicno izobrazbo za delo v športu;
- spodbujati izobraževanje vaditeljev za delo v športu za ljudi s posebnimi potrebami;
- omogočiti, da se v splošni politiki o športu upoštevajo interesi in mišljenja prizadetih;
- v okviru pooblastil poskrbeti, da se navedena priporočila upoštevajo tudi na regionalni in lokalni ravni.

## POVZETEK DRUGEGA DELA DOKUMENTA

- sodelovanje pri razvijanju vseh ravni športa za ljudi s posebnimi potrebami, posebno športne rekreacije;
- poiskati možnosti za vključevanje ljudi s posebnimi potrebami v lokalne športne klube in športne organizacije;
- spodbujati ljudi s posebnimi potrebami, da dejavno sodelujejo pri oblikovanju politike o športu za vse;
- obravnavati splošno problematiko športa v sodelovanju s prizadetimi;
- priznavati in upoštevati možnosti vključevanja ljudi s posebnimi potrebami v vrhunski šport;
- nadaljevati prizadevanja, s sodelovanjem pristojnih mednarodnih organizacij, po usklajevanju in poenostavljanju, po potrebi pa tudi po zmanjševanju tekmovalnih skupin v vrhunskem športu;
- preprečevati telesno, duševno in finančno zlorabo športnikov;
- pospešiti prizadevanje, da prizadeti športniki sodelujejo na tekmovanjih skupaj z neprizadetimi, upoštevajoč fair play;
- okrepiti sodelovanje in povezovanje tistih nacionalnih in mednarodnih športnih organizacij, ki vključujejo športno dejavnost ljudi s posebnimi potrebami;
- prizadevati si za čim boljšo obveščenost javnosti o športni dejavnosti ljudi s posebnimi potrebami.

## **1.12 CILJI**

V diplomski nalogi želimo preučiti vlogo športa, rekreacije v družini otrok s posebnimi potrebami in koliko časa namenijo dodatnim športnim dejavnostim. Izpostavili bomo problem vključevanja otrok s posebnimi potrebami v športne dejavnosti. Naš cilj je bil ugotoviti, če so starši otrok s posebnimi potrebami zainteresirani, da so njihovi otroci vključeni v dodatne športne dejavnosti. Med cilje smo si zadali ugotoviti, da je v Ljubljani premalo možnosti za vključevanje otrok s posebnimi potrebami v dodatne športne dejavnosti. Mislimo, da otroci s posebnimi potrebami v popoldanskem času niso vključeni oziroma zelo redki, v popoldanske športne dejavnosti. Zanimajo nas tudi interesi staršev otrok s posebnimi potrebami za vključevanje v športne dejavnosti. In seveda na koncu, kakšne možnosti sploh imajo otroci s posebnimi potrebami za vključevanje v športne dejavnosti. Kako vse to vpliva na njihovo samopodobo?

## **1.13 HIPOTEZA**

**HIPOTEZA** : Otroci, ki so vključeni v dodatne športne dejavnosti, so v primerjavi z otroki, ki tega nimajo, bolj razpoloženi, se bolje počutijo v družbi in imajo manj težav z zdravjem.



## **2 METODA DELA**

### **2.1 Preizkušanci**

Opravljen je bil anketni vprašalnik, in sicer na Zavodu Janeza Levca, Levstikov trg. Anketo je izpolnilo 95 staršev otrok s posebnimi potrebami, ki obiskujejo ta zavod.

### **2.2 Pripomočki**

Uporabili smo anketni vprašalnik, ki smo ga dali staršem. Vprašanja so bila v obliki Likertove lestvice.

### **2.3 Postopek**

Podatke smo pridobili z anketnim vprašalnikom, ki smo ga sami sestavili. Dobljeni podatki so bili šifrirani. Za oblikovanje in urejanje podatkov smo uporabili računalniški program Microsoft Word in Excel. Vsi podatki so bili nato obdelani z računalniškim paketom Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Uporabili smo deskriptivno metodo in analizo variance.

### 3 REZULTATI in RAZPRAVA

Vprašalnik je bil razdeljen na dva dela.

V prvem delu vprašalnika smo ugotavljali osnovne podatke otrok in njihovih staršev: starost, kje stanujejo, izobrazba, kako pogosto so športno aktivni, kaj jim to onemogoča in s katero dejavnostjo se ukvarja njihov otrok.

V drugem delu vprašalnika pa je Likertova lestvica s 30 vprašanji, ki nam bodo pomagala pri potrjevanju ali zavračanju hipotez.

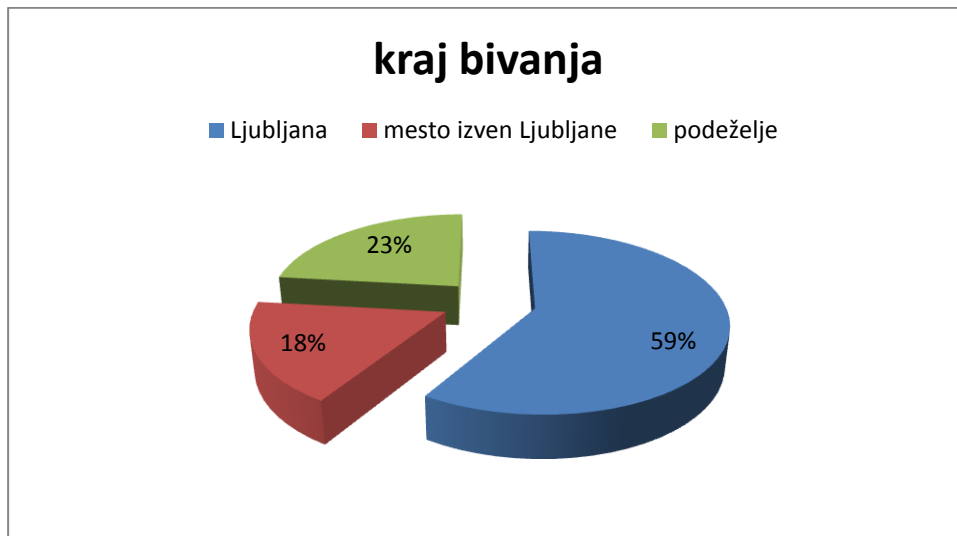


Slika 1. Starost anketiranih staršev.

Slika 1 prikazuje, koliko so stari starši otrok s posebnimi potrebami, ki so bili vključeni v anketo. V anketnem vprašalniku je bilo vključeni 95 staršev otrok s posebnimi potrebami in kot vidimo, je kar velik odstotek, kar 65% staršev starih nad 40 let, 31% jih je starih med 30 in 40 let in 4% jih je mlajših od 30 let.

Tušak, Marinšek in Tušak (2009) pravijo, da je družina tista prva vez med otrokom in zunanjim svetom, ki otroku nudi neko zavetje, varnost in toplino. Poleg čustvenega in socialnega razvoja ima družina velik vpliv tudi na gibalni razvoj otroka.

Starši so v našem primeru dovolj zreli, dovolj stari, da znajo vzgajati svoje otroke in se hkrati zavedajo pozitivnih učinkov športne dejavnosti na njihovega otroka.



Slika 2. Kraj bivanja.

Iz slike 2 je razvidno, da skoraj 60% otrok biva v Ljubljani, kar je bil tudi namen, saj nas zanima dodatna športna dejavnost v sami Ljubljani in njena ponudba. Na podeželju živi 23% otrok, v drugih mestih pa 18% otrok.

Slika 2 nam je pokazala, kje živi velika večina anketiranih. Tudi naša hipoteza 3 (*Premalo je možnosti za vključevanje otrok s posebnimi potrebami v športne aktivnosti v Ljubljani*) temelji na anketirancih v Ljubljani.



Slika 3. Izobrazba staršev.

Slika 3 prikazuje stopnjo izobrazbe, ki je tudi eden izmed dejavnikov, ki vpliva na izbiro in aktivno udejstvovanje otrok s posebnimi potrebami v dodatne športne dejavnosti. 49% staršev ima srednješolsko izobrazbo, 20% osnovnošolsko, ostalih 31% pa višješolsko ali več. Veliko odgovorov v anketnem vprašalniku je sovpadalo z izobrazbo in njihovo športno aktivnostjo. Tudi izobrazba je eden izmed dejavnikov, kako bodo otroci s posebnimi potrebami vključeni v dodatne športne dejavnosti. Bolj kot so starši izobraženi, bolj kot se zavedajo pomembnosti ukvarjanja njihovih otrok z dodatnimi športnimi dejavnostmi, lažje in boljše bo njihovemu otroku.



Slika 4. Ukvarjanje staršev s športom.

Iz slike 4 je razvidno, da je med 95 anketiranimi je 6% takšnih, ki se ukvarjajo s športom samo med letnim dopustom, 16% je takšnih, ki niso športno aktivni, 29% pa jih je športno aktivnih samo med vikendom. Večkrat na teden je športno aktivnih 36% staršev in če so starši vzgled otroku, potem je dobrih 70% staršev športno aktivnih vsaj dvakrat na teden. Vsak dan se ukvarja s športom 13% anketiranih staršev.

Videmšek in Visinski (2001) navajata, da so starši zgled svojim otrokom. Tako jim lahko z zgledom vcepijo ljubezen do športne dejavnosti. Če pa to vse počnejo še skupaj z otroki, pa toliko boljše, saj se otrok nauči zapolniti in aktivno preživeti svoj prosti čas.

Menimo, da so starši dovolj športno aktivni in predvidevamo, da svoj način preživljanja prostega časa prenašajo tudi na svoje otroke.



Slika 5. Razlog za ukvarjanje staršev s športom.

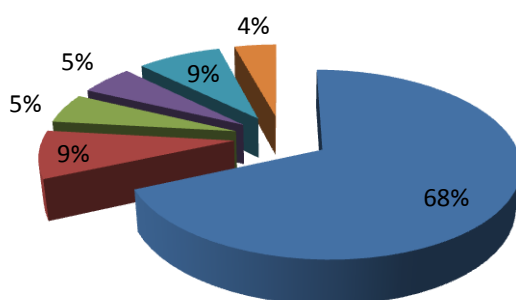
Na vprašanje, kakšni so razlogi za ukvarjanje s športom, smo pričakovali, da bo večina odgovorila, da zaradi boljšega počutja. In tako se je izkazalo (Slika 5), saj je 36% anketiranih to potrdilo, 28% pa je takšnih, ki so športno aktivni zaradi vzdrževanja telesne kondicije. Zaradi zmanjšanja vsakodnevnega stresa se ukvarja s športom 16% anketiranih, enak odstotek pa je športno neaktivnih. 4% je takšnih, ki se ukvarjajo s športom zaradi nasveta zdravnika.

Mnogi avtorji tudi navajajo, da je zgodnji razvoj otroka odločilen za oblikovanje podobe odrasle osebnosti in del te podobe je mogoče oblikovati le s sredstvi, ki jih uporablja šport. Premajhne prisotnosti ali popolne odsotnosti gibalnih dejavnosti v vzgoji je kasneje zelo težko nadomestiti. Verjetno je tudi to eden izmed razlogov za ukvarjanje staršev s športom.

Menimo, da starši poznajo pozitivne učinke ukvarjanja s športom in prenašajo to svoje vedenje na svoje otroke.

## kaj staršem onemogoča še več športne aktivnosti

- pomanjkanje časa
- pomanjkanje denarja
- zdravstvene težave
- ukvarjanje s športom me ne zanima
- sem dovolj športno aktivna/aktiven
- oddaljenost od organiziranih športnih dejavnosti



Slika 6. Kaj staršem onemogoča še več športne aktivnosti.

Danes živimo v zelo hitrem tempu, pod velikim stresom in vse manj časa imamo zase in svoje najbližje, zato smo predvidevali, da je glavni razlog za dodatne športne aktivnosti staršev pomanjkanje prostega časa. To se je izkazalo za resnično, saj je kar 68% anketiranih (Slika 6) to potrdilo. Pomanjkanje denarja, oddaljenost od organiziranih športnih dejavnosti, zdravstvene težave in mnenje, da so dovolj športno aktivni, pa so si razdelili ostali deleži.

Če se starši redno ukvarjajo z gibalno/športno aktivnostjo, potem je veliko možnosti, da bo tudi otrok posegel po gibalno/športni aktivnosti kot obliki življenja. Razne raziskave kažejo, da gibalno/športno aktivnejši starši spodbujajo svojega otroka k večji gibalno/športni aktivnosti (Volmut, Jelovčan, Zorc in Pišot, 2004).

Zaključimo lahko, da starši kljub pomanjkanju prostega časa ohranjajo zavedanje o pomembnosti ukvarjanja s športom (Slika 5) in da se dovolj ukvarjajo s športom (Slika 4) in predvidevamo, da te vrednote prenašajo na svoje otroke.

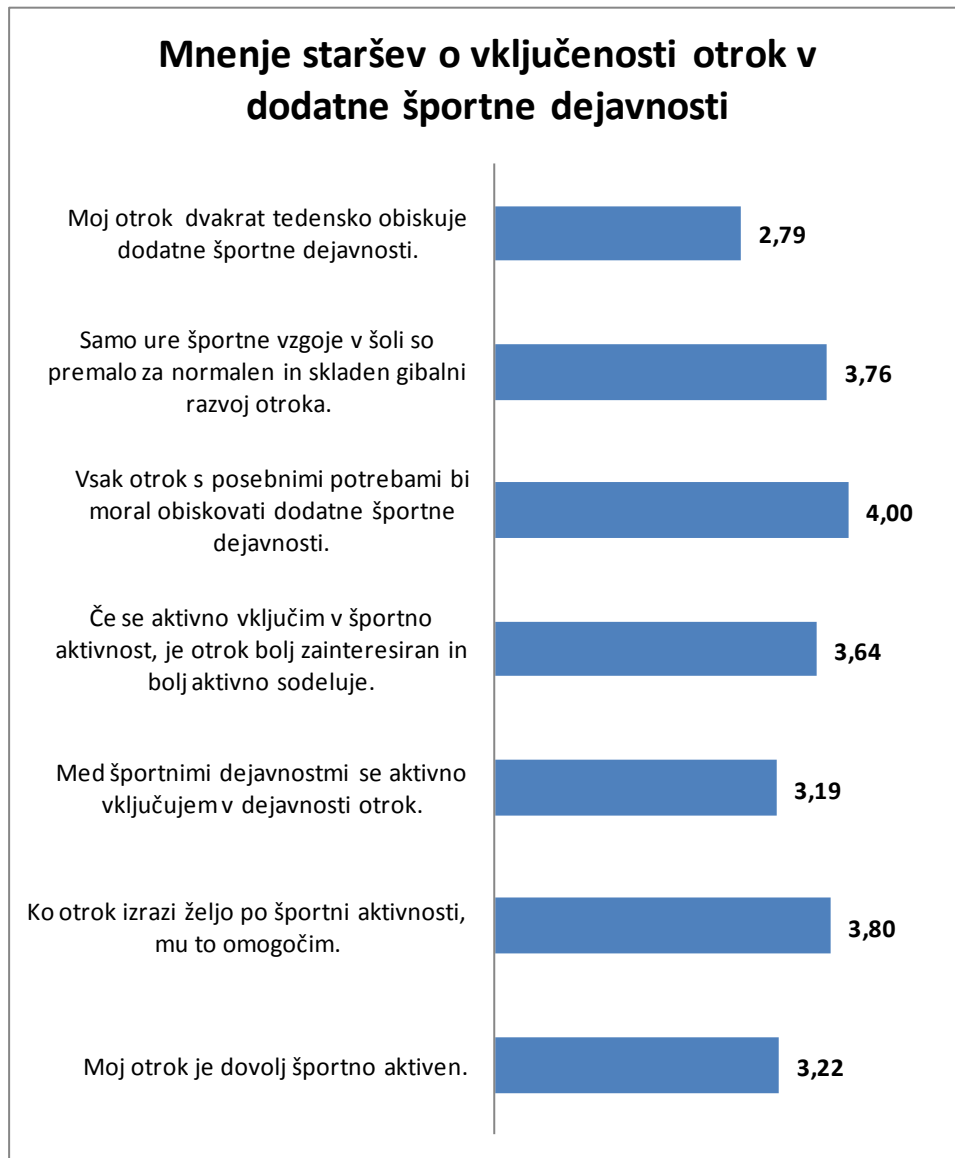


Slika 7. Športna dejavnost, s katero se ukvarja otrok.

Zanimalo nas je tudi, s katero športno dejavnostjo se otroci že ukvarjajo. Iz slike 7 je razvidno, da največ otrok obiskuje nogomet (26%), sledi plavanje s 17%, 16% jih obiskuje ples, 14% košarko, 3% obiskujejo vodeno športno vadbo, 15% otrok pa se ukvarja z drugimi športnimi dejavnostmi (badminton, kolesarjenje, namizni tenis, judo ). 10% otrok se ne ukvarja s športom.

Menimo, da se veliko otrok ukvarja s športno dejavnostjo, kar je po našem mnenju posledica načina življenja njihovih staršev, kar je razvidno iz prejšnjih slik.





Slika 8. Mnenja staršev o vključenosti otrok v dodatne športne dejavnosti.

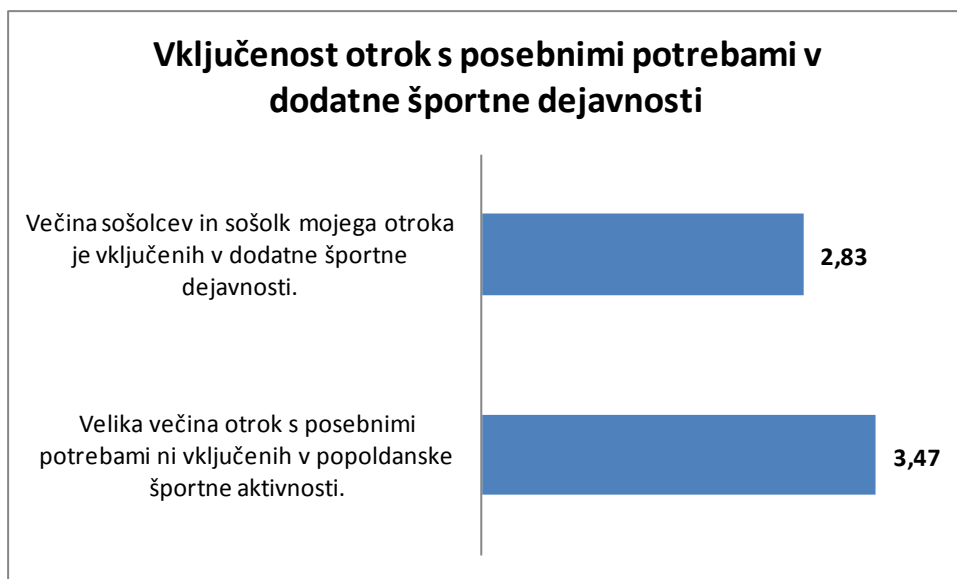
#### Legenda ocen trditev:

- 1 sploh se ne strinjam
- 2 se ne strinjam
- 3 delno se strinjam, delno se ne strinjam
- 4 se strinjam
- 5 popolnoma se strinjam

V Sliki 8 so prikazana mnenja staršev o vključenosti otrok v dodatne športne dejavnosti:

- pri trditvi **Moj otrok dvakrat tedensko obiskuje dodatne športne dejavnosti** se nagiba proti oceni *delno se strinjam, delno se ne strinjam*, saj je povprečna ocena odgovorov = 2,79;
- trditev, **da so ure športne vzgoje v šoli premalo za normalen in skladen gibalni razvoj otroka**, ima povprečno oceno = 3,76 in se nagiba k oceni *delno se strinjam, delno se ne strinjam* in *se strinjam*;
- naslednja trditev, **vsak otrok s posebnimi potrebami bi moral obiskovati dodatne športne dejavnosti**, ima oceno *se strinjam*, povprečna ocena = 4;
- pri trditvi, **če se aktivno vključim v športno aktivnost, je otrok bolj zainteresiran in bolj aktivno sodeluje**, se nagiba proti oceni *delno se strinjam, delno se ne strinjam* in *se strinjam* in ima povprečno oceno 3,64;
- trditev, **med športnimi dejavnostmi se aktivno vključujem v dejavnosti otrok**, se nagiba k oceni *delno se strinjam, delno se ne strinjam*, saj je ocena 3,19;
- pri trditvi, **ko otrok izrazi željo po športni aktivnosti, mu to omogočim**, se približujemo oceni *se strinjam*, saj je povprečna ocena odgovorov 3,80;
- pri zadnji trditvi, **moj otrok je dovolj športno aktiven**, je povprečna ocena odgovorov 3,22 in se nagibamo proti oceni *delno se strinjam, delno se ne strinjam*.

Na osnovi ocen mnenj staršev o vključenosti otrok v dodatne športne dejavnosti lahko (*Starši so zainteresirani, da so otroci s posebnimi potrebami vključeni v športne dejavnosti*) trdimo, da starši spodbujajo in podpirajo svoje otroke pri vključevanju v dodatne športne dejavnosti, kar je bil tudi eden izmed ciljev diplomske naloge.



Slika 9. Vključenost otrok s posebnimi v dodatne športne dejavnosti.

Mnenje anketiranih staršev o vključenosti otrok s posebnimi potrebami v dodatne športne dejavnosti:

- se pri trditvi **večina sošolcev in sošolk mojega otroka je vključenih v dodatne športne dejavnosti** nagiba proti oceni *delno se strinjam, delno se ne strinjam* (povprečna ocena trditve = 2,83);
- pri trditvi **velika večina otrok s posebnimi potrebami ni vključenih v popoldanske športne aktivnosti** niha med ocenama *delno se strinjam, delno se ne strinjam* in *se strinjam* (povprečna ocena trditve = 3,47).

Predvidevamo, da starši nimajo informacij, koliko se sošolci njihovih otrok ukvarjajo s športom, zato so neopredeljeni (povprečna ocena trditve = 2,83). Verjetno pa starši na osnovi nepopolnih informacij tudi za ostale otroke s posebnimi potrebami zaključujejo, da se ne vključujejo v popoldanske športne aktivnosti (povprečna ocena = 3,47).

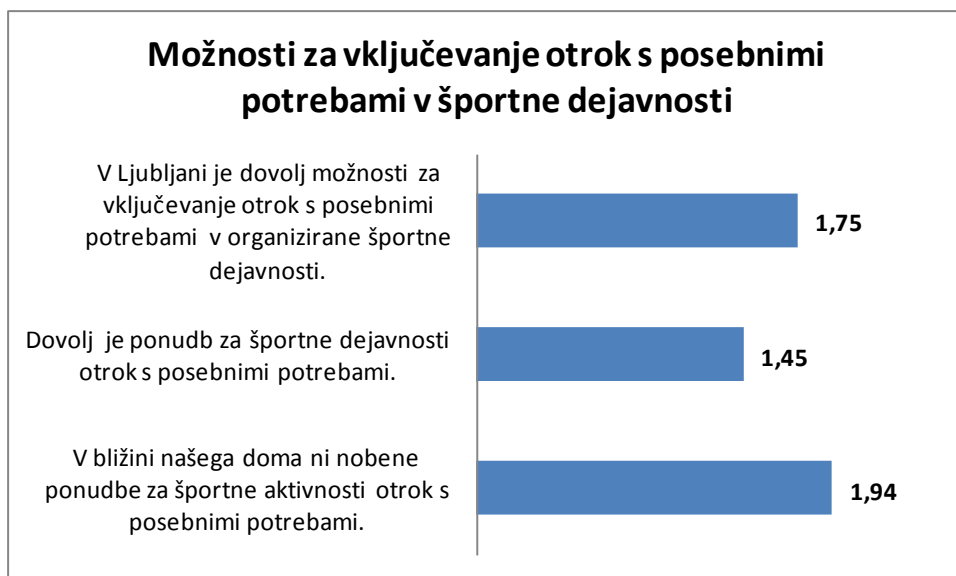
Cilj diplomske naloge je bil tudi pokazati, da otroci s posebnimi potrebami v popoldanskem času niso vključeni v razne športne dejavnosti, kot njihovi vrstniki.

Predvidevamo tudi, da so starši vprašanje št. 7 (**S katero športno dejavnostjo se ukvarja vaš otrok?**) razumeli kot neorganizirano ukvarjanje v prostem času, prej omenjeni trditvi pa kot organizirane športne dejavnosti v popoldanskem času v okviru šole ali športnega društva. Tako smo ti dve trditvi tudi zastavili v anketi.

Kljub vsemu pa je razveseljiv podatek (Slika 10), da se velika večina (90,5%) otrok s posebnimi potrebami anketiranih staršev, čeprav na neorganiziran način, redno ukvarja s športno dejavnostjo, saj redna športna dejavnost pozitivno vpliva na vsakega posameznika, na njegovo zdravje in počutje in seveda tudi na samopodobo posameznika.



*Slika 10.* Dodatno ukvarjanje otrok s športom.



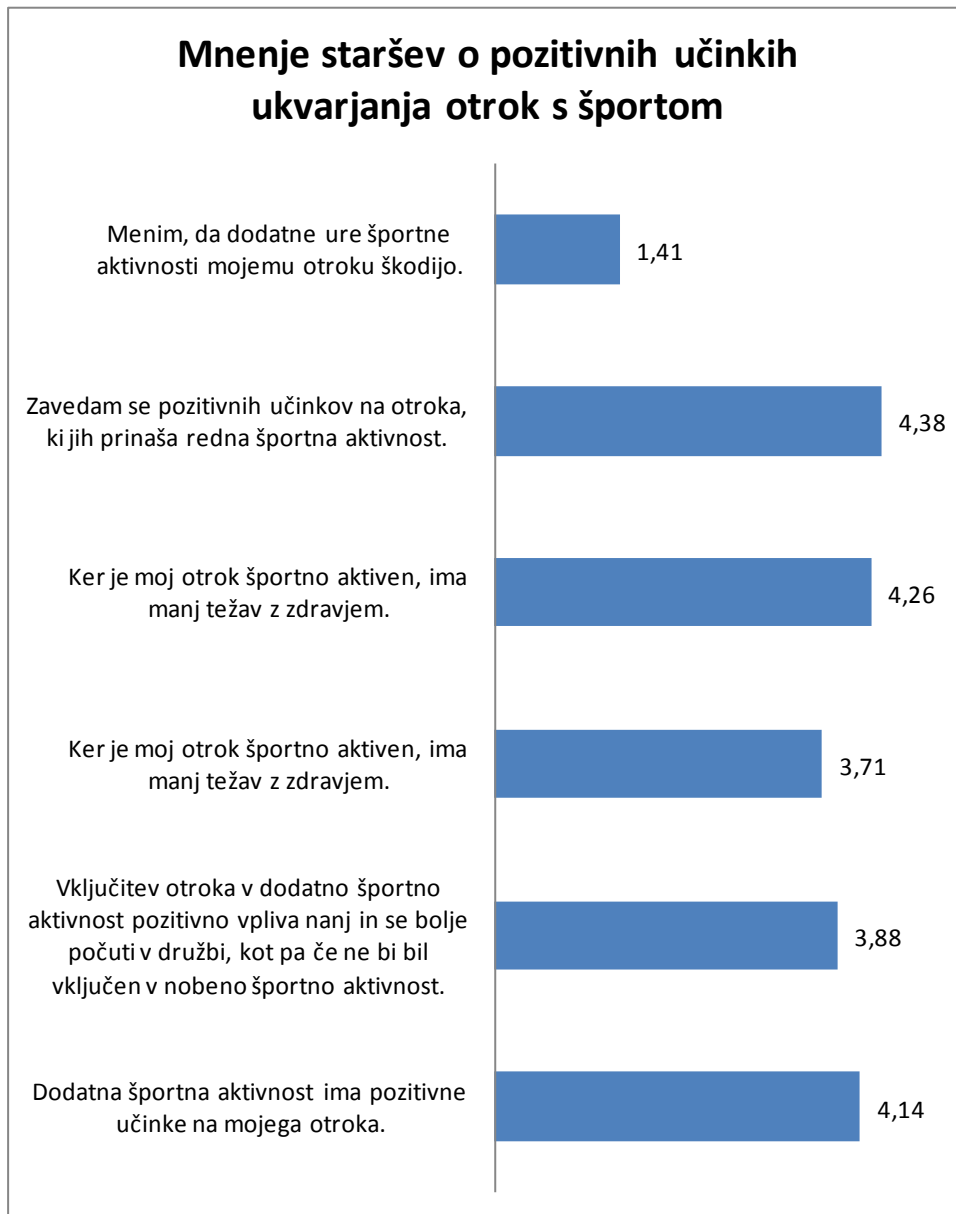
Slika 11. Možnosti za vključevanje otrok s posebnimi potrebami v športne dejavnosti.

Mnenja anketiranih staršev o premalo možnostih za vključevanje otrok s posebnimi potrebami v športne aktivnosti v Ljubljani (Slika 11):

- se pri trditvi **V Ljubljani je dovolj možnosti za vključevanje otrok s posebnimi potrebami v organizirane športne dejavnosti** ocena nagiba proti *sploh se ne strinjam* in *se ne strinjam* (povprečna ocena trditve = 1,75);
- pa je pri trditvi **Dovolj je ponudb za športne dejavnosti otrok s posebnimi potrebami** ocena trditve še nižja in sicer = 1,45;
- pri tretji trditvi **V bližini našega doma ni nobene ponudbe za športne aktivnosti otrok s posebnimi potrebami** pa se nagiba ocena proti 2 in sicer *se ne strinjam* (povprečna ocena = 1,94).

Tudi sami smo imeli težavo dobiti verodostojen podatek točnega števila ponudnikov v mestu Ljubljana, kjer je možna vključitev otrok s posebnimi potrebami v dodatne športne dejavnosti. Glede na podane odgovore lahko trdimo, da je v Ljubljani premalo možnosti in ponudb za vključevanje otrok s posebnimi potrebami v dodatne športne dejavnosti.

## Vrednotenje hipoteze:



Slika 12. Mnenje staršev o pozitivnih učinkih ukvarjanja otrok s športom.

Mnenja anketiranih staršev so:

- pri trditvi **Menim, da dodatne ure športne aktivnosti mojemu otroku škodijo** je ocena = 1,41, *sploh se ne strinjam* in *se ne strinjam*;
- trditev **Zavedam se pozitivnih učinkov na otroka, ki jih prinaša redna športna aktivnost** se nagiba proti oceni *popolnoma se strinjam* (povprečna ocena = 4,38);

- pri trditvi **Ker je moj otrok športno aktiven, ima manj težav z zdravjem** niha med ocenama *se strinjam* in *popolnoma se strinjam* (povprečna ocena trditve = 4,26);
- trditev **Ukvarjanje s športnimi dejavnostmi pozitivno vpliva na otrokovo samopodobo** niha med *delno se strinjam*, *delno se ne strinjam* in *se strinjam*, vendar se bolj nagiba slednjemu (povprečna ocena trditve = 3,71);
- naslednji dve trditvi, **Dodatna športna aktivnost ima pozitivne učinke na mojega otroka** in trditev **Da vključitev otroka v dodatno športno aktivnost pozitivno vpliva nanj in se boljše počuti v družbi, kot pa če ne bi bil vključen v nobeno športno aktivnost** se nagibata proti oceni *se strinjam* (povprečna ocena = 3,88 in 4,14).

Kot smo predvidevali, se starši zavedajo, da je športna aktivnost tudi v popoldanskem času pomembna za njihovega otroka. Odgovori staršev so potrdili, da imajo otroci, ki so več športno aktivni, manj težav z zdravjem in da športna aktivnost pozitivno vpliva tudi na otrokovo samopodobo. Otrok, ki je vključen v dodatno športno aktivnost, se tudi bolje počuti v družbi in gledano skozi celoto ima dodatna športna dejavnost na otroka pozitiven učinek. Tako lahko **Hipotezo** (*Otroci, ki so vključeni v dodatne športne aktivnosti, so v primerjavi z otroki, ki tega nimajo, boljše razpoloženi, se boljše počutijo v družbi in imajo manj težav z zdravjem*) **potrdimo**.

Tabela 1

Vpliv ukvarjanja s športom

odvisne spremenljivke	ukvarjanje otrok s športom	M	SD	t	Pom (t)
zdravje	da	3,76	1,07	1,36	0,17
	ne	3,22	1,48	1,05	
počutje v družbi	da	3,91	1,09	0,61	0,54
	ne	3,67	1,41	0,49	
samopodoba	da	4,29	1,03	0,78	0,43
	ne	4	1,32	0,64	
pozitivni učinek športne vadbe	da	4,47	0,80	2,87	0,12
	ne	3,56	1,59	1,69	

Iz tabele (Tabela 1) je razvidno, da so po mnenju staršev otroci, ki se ukvarjajo s športom bolj zdravi (da = 3,76, ne = 3,22, Pom(t) = 0,175), se bolje počutijo v družbi (da = 3,91, ne = 3,67, Pom(t) = 0,543) in imajo boljšo samopodobo (da = 4,29, ne = 4, Pom(t) = 0,438) ter da ima ukvarjanje s športom pozitiven učinek (da = 4,47, ne = 3,56, Pom(t) = 0,127). Razlike v korist otrokov, ki se ukvarjajo s športom v primerjavi z otroki, ki se ne ukvarjajo s športom, so minimalne, niso pa statistično značilne. Predvidevamo, da je razlog statistično nepomembne razlike v veliki razliki števila otrok, ki se ukvarjajo s športom (86; 90,5%) in otrok, ki se s športom ne ukvarjajo (9; 9,5%).

Po izračunu osnovne statistike (Tabela 1) so sicer vidne manjše razlike v povprečnih vrednostih ocen posameznih trditev staršev, katerih otroci so vključeni v dodatne športne dejavnosti in staršev, katerih otroci niso vključeni v dodatne športne dejavnosti. Izračun t-testa za neodvisne vzorce statistike (Tabela 1) pa dokaže, da te razlike niso statistično pomembne.

Predvidevamo, da je vzorec merjencev premajhen in zato rezultati statistične obdelave podatkov, pridobljenih z anketo, veljajo samo za vzorec merjencev, ki so bili vključeni v raziskavo.



## 4 SKLEP

Namen diplomske naloge je bil ugotoviti, kakšna je ponudba dodatnih športnih dejavnosti za otroke s posebnimi potrebami, kakšne imajo sploh možnosti, kakšna je ponudba. Seveda smo želeli tudi potrditi, da ima dodatna športna dejavnost pozitivne učinke na celotno otrokovo podobo. V raziskavi smo uporabili anketni vprašalnik, ki vsebuje osem vprašanj in še trideset vprašanj v obliki Likertove lestvice o športni aktivnosti staršev otrok s posebnimi potrebami oz. kaj jim to onemogoča, kakšna je možnost vključitve v Ljubljani, učinki športne vadbe itd.

Anketne vprašalnike so starši otrok s posebnimi potrebami reševali doma in jih v dogovorjenem roku prinesli nazaj ravnatelju. Vzorec je obsegal otroke s posebnimi potrebami, ki obiskujejo Zavod Janeza Levca v Ljubljani.

Anketni vprašalnik je izpolnilo 95 staršev otrok s posebnimi potrebami.

Vključevanje dodatne športne dejavnosti v otrokov vsakdan ima velik pomen. Če je zajeta v primernih količinah in okoliščinah, predstavlja zdrav način življenja, sprostitev otroka, spoznavanje in odkrivanje novih področij, dobro telesno in psihično pripravo, boljšo samopodobo. Z gibanjem vsak otrok zaznava in odkriva svoje telo, doživlja veselje.

Diplomsko delo temeljili na otrocih s posebnimi potrebami in njihovi športni dejavnosti. Zanima nas, koliko se otroci po končanem dopoldanskem dnevu v šoli, ukvarjajo s športno aktivnostjo? Ali so vključeni v kakšne klube, društva, organizacije, obiskujejo individualne programe? Koliko jim pri tem pomagajo starši? Kakšna je ponudba v Ljubljani z aktivnostmi za otroke s posebnimi potrebami? Bistvo diplomskega dela je, da ima otrok, pa če tudi otrok s posebnimi potrebami, pravico do ustrezne športne dejavnosti, da se razvija in gradi svojo samopodobo. Premalo je možnosti in ponudbe v Ljubljani za vključevanje otrok s posebnimi potrebami v dodatne športne dejavnosti, kljub temu, da se starši otrok zavedajo pomena in pozitivnih učinkov dodatne vadbe. Otroci s posebnimi potrebami doživljajo ob stvareh, ki jih veselijo, kjer so uspešni in zadovoljni, še posebej veliko srečo in zadovoljstvo.

Kar smo predvidevali, se je tudi nekako izkazalo za resnično. Vse kaže na to, da starši otrok s posebnimi potrebami potrebujejo pomoč, da jih kdo usmeri ali pa jim pomaga. Veseli nas podatek, da se zavedajo pomena vključitve njihovega otroka v dodatne športne dejavnosti.

Že samo podatek, da smo zelo težko prišli do informacije, koliko je društev, klubov, organizacij, ki omogočajo vključevanje otrok s posebnimi potrebami v dodatne športne dejavnosti, je grozno. Iz Športne zveze Ljubljana so nam posredovali nekatere podatke v zvezi z možnostjo vključevanja otrok s posebnimi potrebami v Ljubljani. Kaže kot da ni vse prav definirano, kdo kaj počne. Otroci, ki pa si tega želijo in jim nekako pripada, se nam pa zdi, da tega ne dobijo, vsaj ne vsi. In to je velik problem. A sploh kdo njih vpraša, kaj si želijo, kaj bi radi počeli? Na voljo je neka ponudba z dejavnostmi in hočeš nočeš to sprejmi ali pa pusti.

Osebe s posebnimi potrebami so imele, imajo in bodo najbrž vedno imele težave pri vključevanju v ožjo in širšo okolico. Čeprav so »drugačni«, jih moramo sprejeti medse, jim dati možnost, samo tako se bodo lahko razvijali – z enakovrednim odnosom, vendar z nekaj prilagoditvami.

Naj bodo otroci s posebnimi potrebami v okolju, kjer bodo deležni pravih spodbud, prijateljstva, spoštovanja in bodo imeli možnost vključitve in s tem možnosti za uspeh.

## 5 VIRI

- Bečaj, J. (1987). Problem uspešnosti pri obravnavanju vedenjskih motenj na osnovni šoli. V M. Bergant (ur.), *Vedenjske motnje mladostnikov v sodobnem času* (str. 78–103). Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije.
- Berčič, H. in Sila, B. (2004). Športna rekreacija (šport za vse) v družini kot osnova za pozitivne razvojne trende na področju športne rekreacije v Sloveniji. V H. Berčič (ur.), *V Zbornik 5. Kongresa športne rekreacije* (str. 8–22). Laško: Sokolska zveza Slovenije.
- Blatnik, M. (2005). *Vključevanje otrok s posebnimi potrebami v vzgojo in izobraževanje*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Bratož, M. (2004). Integracija učencev s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami. V Š. Krapše (ur.), *Otroci s posebnimi potrebami* (str. 9–49). Nova Gorica: Educa.
- Čeh, M. (2009). *Vključevanje staršev v delo z domskimi otroki s posebnimi potrebami*. Diplomsko delo. Maribor: Pedagoška fakulteta.
- Intihar, D. in Kepec, M. (2002). *Partnerstvo med šolo in domom: priročnik za učitelje, svetovalne delavce in ravnatelje*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Kesič, K. (2002). *Samopodoba otrok in mladostnikov z motnjo sluha*. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Kovač, M. in Starc, G. (2007). *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Krek, J. in Metljak, M. (ur.) (2011). *Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Kremžar, B. (1995). Gibalno vedenje otrok z motnjami v razvoju. *Naš Zbornik*, 28(4), 2–6.

- Kroflič, B. (1999). *Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka*. Ljubljana: Znanstveno publicistično središče.
- Lebarič, N., Kobal Grum, D. in Kolenc, J. (2006). *Socialna integracija oseb s posebnimi potrebami*. Radovljica: Didakta.
- Mitič-Petek, A. (2003). Specialno pedagoška podpora vzgoje in izobraževanja otrok s posebnimi potrebami v splošni osnovni šoli. V N. Frantar Čučkovič idr. (ur.), *Zbornik posveta Skupaj za otroke s posebnimi potrebami* (str. 48 – 49 ). Maribor: Osnovna šola Gustava Šiliha.
- Može, H. (2003). *Samopodoba slepih in slabovidnih otrok in mladostnikov*. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Novljan, E. in Jelenc, D. (2000). *Izobraževanje odraslih oseb z motnjami v duševnem razvoju*. Ljubljana: Center Kontura.
- Novljan, M. (2008). Otroci s posebnimi potrebami v večinski osnovni šoli. V M. Rovšek (ur.), *Otroci s posebnimi potrebami*. Nova gorica: Melior, Educa.
- Opara, B. (2009). *Otroci s posebnimi potrebami v vrtcih in šolah: vloga in naloga vrtcev in šol pri vzgoji in izobraževanju otrok s posebnimi potrebami: uresničevanje vzgojno-izobraževalnih programov s prilagojenim izvajanjem in z dodatno strokovno pomočjo*. Ljubljana: Centerkontura.
- Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Založba Annales: Pedagoška fakulteta.
- Rovšek, M. (2006). Poti in stranpoti vzgoje in izobraževanja otrok s posebnimi potrebami. V B. Založnik (ur), *Otroci s posebnimi potrebami: integracija in inkluzija* (str. 15–25). Nova Gorica: Melior.
- Sever, J. (2005). *Samopodoba otrok z govorno-jezikovnimi motnjami*. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

- Tušak, M., Marinšek, M. in Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Ukmar, U. (2006). *Samopodoba učencev s specifičnimi učnimi težavami*. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do 3. leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj; program športnih dejavnosti za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vizjak Kure, T. (2010). *Spodbujanje razvoja sensorike, motorike, kognicije, govora in jezika. Priročnik z vajami in lestvice za spremljanje razvoja*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Volmut, T., Jelovčan, G., Zurc, J. in Pišot, R. (2004). Ocena gibalne/športne ter zdravstvenega stanja in počutja vrtčevskih otrok. V M. Kovač (ur.), *Zbornik 17. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije* (str. 193–198). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Vute, R. (1999). *Izziv drugačnosti v športu*. Ljubljana: Debora.
- Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami* (2000). Ur.l. RS št. 54/2000. Pridobljeno 10.8.2012, iz <https://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=200054&stevilka=2496>

## 6 PRILOGE

Spoštovani!

Moje ime je Luka Sambolec in sem absolvent na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani. Pripravljam diplomsko nalogo z delovnim naslovom »**Vključevanje otrok s posebnimi potrebami v različne športne dejavnosti**«. Naloga vsebuje tudi anketni del, ki ga lahko napišem le z Vašo pomočjo. Na Vas se obračam s prošnjo, da si vzamete čas in odgovorite na spodaj zastavljena vprašanja.

Vprašalnik je anonimen, dobljene rezultate bom uporabil izključno za namene diplomske naloge.

Za Vaše iskrene odgovore ter za vložen trud in čas se Vam iskreno zahvaljujem in Vas lepo pozdravljam.

Marec, 2012

### **Navodila za izpolnjevanje vprašalnika:**

- Obkrožite črko pred ustreznim odgovorom na vprašanja od 1 do 8 .
- Pri trditvah, ki so na zadnji strani te ankete, obkrožite **samo eno številko** – tisto, ki se najbolj sklada z Vašim mnenjem.
- Prosim, da odgovorite na vsa vprašanja.

**1. Vaša starost:**

- a) do 30 let
- b) 30–40 let
- c) nad 40 let

**2. Kje stanujete:**

- a) v mestu
- b) na podeželju

**3. Vaša stopnja izobrazbe:**

- a) osnovnošolska
- b) srednješolska
- c) višješolska
- d) visokošolska ali več

**4. Kako pogosto ste Vi osebno športno aktivni?**

- a) vsak dan
- b) večkrat na teden
- c) samo med vikendi
- d) samo med letnim dopustom
- e) nisem športno aktiven/aktivna

**5. Športno sem aktivna/aktiven zaradi...(obkrožite lahko več odgovorov)**

- a) boljšega počutja
- b) vzdrževanja telesne kondicije
- c) nasveta zdravnika
- d) zmanjšanja vsakodnevnega stresa
- e) nisem športno aktivna/aktiven

**6. Kaj Vam osebno onemogoča še več športne aktivnost? (obkrožite lahko več odgovorov)**

- a) pomanjkanje časa
- b) pomanjkanje denarja
- c) zdravstvene težave
- d) ukvarjanje s športom me ne zanima
- e) sem dovolj športno aktivna/aktiven
- f) oddaljenost od organiziranih športnih dejavnosti( fitness, aerobika, plavanje...)

**7. S katero športno dejavnostjo se ukvarja vaš otrok? (obkrožite lahko več odgovorov)**

- a) nogomet
- b) plavanje
- c) ples
- d) košarka
- e) vodena vadba
- d) drugo \_\_\_\_\_

**8. Želel/a bi, da se moj otrok v popoldanskem času ukvarja z naslednjo športno dejavnostjo!**

---



Obkrožite številko ob trditvi, ki se najbolj sklada z Vašim mnenjem in sicer:

1	sploh se ne strinjam
2	se ne strinjam
3	delno se strinjam, delno se ne strinjam
4	se strinjam
5	popolnoma se strinjam

odgovori

1.	Moj otrok je dovolj športno aktiven.	1	2	3	4	5
2.	Ko otrok izrazi željo po športni aktivnosti mu to omogočim.	1	2	3	4	5
3.	Dodatna športna aktivnost ima pozitivne učinke na mojega otroka.	1	2	3	4	5
4.	Spodbujam in pomagam svojemu otroku pri raznih športnih dejavnostih.	1	2	3	4	5
5.	Velika večina otrok s posebnimi potrebami ni vključenih v popoldanske športne aktivnosti.	1	2	3	4	5
6.	Premalo je ponudb za športne dejavnosti otrok s posebnimi potrebami.	1	2	3	4	5
7.	Med športnimi dejavnostmi se aktivno vključujem v dejavnosti otrok.	1	2	3	4	5
8.	Moj otrok vsaj enkrat tedensko obiskuje dodatne športne dejavnosti.	1	2	3	4	5
9.	Otroci s posebnimi potrebami se težje vključijo v skupinske športne aktivnosti.	1	2	3	4	5
10.	Če se aktivno vključim v športno aktivnost, je otrok bolj zainteresiran in bolj aktivno sodeluje.	1	2	3	4	5
11.	Vsak otrok s posebnimi potrebami, bi moral obiskovat popoldanske športne dejavnosti.	1	2	3	4	5
12.	Razni klubi, društva, ne marajo sprejemati (ali se bojijo) otrok s posebnimi potrebami pod svoje okrilje.	1	2	3	4	5
13.	Na mesec porabim za otroka do 100 EUR za športne dejavnosti.	1	2	3	4	5
14.	Otroka ne sprejmejo v nobenem klubu, društvu in športne aktivnosti.	1	2	3	4	5
15.	Samo ure športne vzgoje v šoli so premalo za normalen, skladen razvoj otroka.	1	2	3	4	5

16.	Moj otrok dvakrat tedensko obiskuje dodatne športne dejavnosti.	1	2	3	4	5
17.	Vsak dan imamo športne dejavnosti.	1	2	3	4	5
18.	Sam/a sem aktivno vključen/a v dodatne športne dejavnosti v klubu, društvu.	1	2	3	4	5
19.	Vključitev otroka v dodatno športno aktivnost, pozitivno vpliva nanj in se bolje počuti v družbi, kot pa otrok ki ni vključen v nobene športne aktivnosti.	1	2	3	4	5
20.	V bližini našega doma ni nobene ponudbe za športne aktivnosti otrok s posebnimi potrebami.	1	2	3	4	5
21.	Dovolj je ponudb za športne dejavnosti otrok s posebnimi potrebami.	1	2	3	4	5
22.	Ker je moj otrok športno aktiven ima manj težav z zdravjem.	1	2	3	4	5
23.	Starši otrok niso dovolj aktivno pripravljeni sodelovati pri vključevanju njihovih otrok v dodatne športne aktivnosti.	1	2	3	4	5
24.	Vključitev otroka v dodatne športne dejavnosti je za našo družino prevelik strošek.	1	2	3	4	5
25.	V Ljubljani je dovolj možnosti za vključevanje otrok s posebnimi potrebami v organizirane športne dejavnosti.	1	2	3	4	5
26.	Razne športne dejavnosti pozitivno vplivajo na otrokovo samopodobo.	1	2	3	4	5
27.	Zavedam se pozitivnih učinkov na otroka, ki jih prinaša redna športna aktivnost.	1	2	3	4	5
28.	Velika večina sošolcev in sošolk mojega otroka je vključenih v dodatne športne dejavnosti.	1	2	3	4	5
29.	Moj otrok zavrača popoldansko športno aktivnost.	1	2	3	4	5
30.	Menim, da dodatne ure športne aktivnosti mojemu otroku škodijo.	1	2	3	4	5

**Še enkrat hvala za Vaše sodelovanje.**