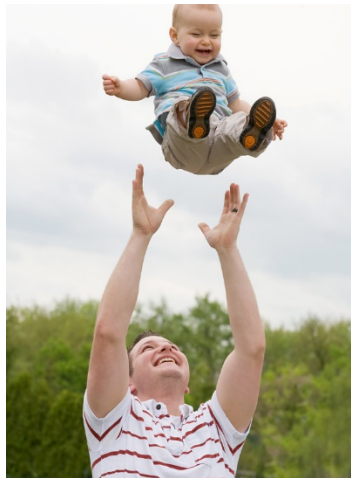


Vpliv gibanja na otrokov celostni razvoj

Gibanje otroci potrebujejo kot zrak, ki ga dihajo...



Celostni razvoj otroka

Prav vsak otrok je unikaten, »butični«, svojstven individuum. Razvoj vsakega posameznika poteka v skladu z njegovo individualnostjo in posebnostjo. Vsi otroci ne rastejo in se ne razvijajo enako.

Otrokov razvoj, ki poteka brez posebnih zapletov, poteka celostno in usklajeno na različnih področjih: na gibalnem, telesnem, kognitivnem, čustvenem in socialnem.

Do razlik in drugačnosti med otroki pa prihaja vselej in na vseh področjih. Vzroki so različni. Razlike v gibalnem razvoju so odvisne od hitrosti razvoja živčnega sistema, zdravstvenega stanja in vadbe ter lastne aktivnosti. Gibalni razvoj je še posebno buren v prvih letih življenja. Da otrok ne zaostane v najzgodnejšem razvoju, mora nenehno vaditi naravne oblike gibanja: prijemanje, plazenje, lazenje, hoja, tek, skakanje, plezanje, metanje ... Zamujeno je težko nadoknaditi. Zato so zelo pomembna prav otrokova prva leta starosti.

Dejavniki, ki vplivajo na otrokov razvoj

V razvoju otroka igrajo pomembno vlogo: zorenje, izkušnje (iz okolja) in interakcija posameznika in okolja. »Otrokov razvoj je dinamičen proces, ki ga interaktivno sodoločata dednost in okolje!« (Videmšek, Berdajs, Karpljuk – 2003). Vzpodbude, ki jih otroci dobivajo iz okolja, so senzorične (čutila), odzivi pa gibalni. Optimalen gibalni razvoj pomembno vpliva na otrokov razvoj na mentalni, intelektualni, čustveni in motorični ravni.

Gibalne sposobnosti

Gibalne sposobnosti ali t.i. motorične sposobnosti so gibljivost, koordinacija, hitrost, moč, vzdržljivost, ravnotežje in preciznost. So del psihofizičnih sposobnosti človeka, ki se nanašajo na določeno raven razvitosti osnovnih gibalnih dimenzij človeka, ki pogojujejo uspešno izvajanje gibanja. V določeni meri so prirojene. Z ustrežno vadbo in načinom življenja pa jih lahko še nadgradimo in izboljšamo.

Na razvoj gibalnih sposobnosti in spretnosti lahko vplivamo z elementarnimi igrami, pa tudi z nekaterimi drugimi sredstvi oziroma vajami. Šele ko sposobnosti dosežejo določeno višjo razvojno raven, je mogoče sprejemati nova gibalna znanja.

Vpliv gibanja na razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter spretnosti

Rast in razvoj otroka sta v nenehni odvisnosti od gibanja in obratno. Razvoj gibalnih funkcij je rezultat otrokovega zorenja in učenja. Sodobne študije opozarjajo na medsebojno povezanost in sodelovanje različnih razsežnosti, kot so: kognicija, percepcija, praktična dejavnost, ki zagotavljajo razvojno stabilnost, hkrati pa povzročajo spremembe.

Ob različnih športnih aktivnostih si otroci krepijo osebne lastnosti in socialne spretnosti kot so: vztrajnost, pogum, moč, voljo, strpnost, prav tako si krepijo samopodobo ob uspehu in neuspehu, se aktivno in izkustveno učijo drug od drugega ...

Gibanje naj daje otrokom občutek ugodja, varnosti, veselja, dobrega razpoloženja, počutja in skrbi za lastno zdravje. Mnoge raziskave v evropskih državah, vključno s Slovenijo, ugotavljajo, da se otroci premalo gibljejo in da prehitro usvajajo nezdrave življenjske navade. Podatek raziskave (Doupona, Petrović: 2000), da se več kot 50% družin pri nas s športno dejavnostjo sploh ne ukvarja, je kar zaskrbljujoč.

Pomen športne vadbe za otroke skupaj s starši

Otrok začne usvajati prve informacije v trenutku, ko se rodi, starši pa so tisti, ki mu omogočajo prve stike z okoljem in imajo veliko odgovornost za njegovo zgodnje učenje. Vse te informacije pa otrok pridobiva večinoma s pomočjo gibanja. Ker se ravno v družini najhitreje in najbolj oblikuje odnos do gibanja in športnih aktivnosti, je družina pomembna spodbujevalka otrokovega razvoja in gibanja. Če otroku omogoči normalno rast in razvoj in vsak njegov dan zapolni z veliko raznovrstnega gibanja, lahko otrok take izkušnje sprejme kot način življenja in na ta način lažje oblikuje pozitiven odnos do gibanja in športa. »Pomembno je, da ima otrok doma na voljo veliko različnih športnih rekvizitov, ki otroku omogočajo spoznavanje različnih možnosti uporabe ter sodelovanja v različnih športnih aktivnosti preko igre.« (Povzeto po: Berčič, 2000, Videmšek, 2002, Kajtna, Tušak, 2005)

Zaradi neustreznega strokovnega znanja staršev na področju športa, so danes programi športnih dejavnosti, ki jih pod strokovnim vodstvom izvajajo otroci skupaj s starši, zelo zaželeni. Takšna športna vadba prinaša številne prednosti. Na eni strani je otroku omogočena varna in strokovna vadba, po drugi strani pa aktivno sodelovanje staršev pri vadbi predstavlja gibalni vzor otroku, ki mu bo kasneje rad sledil. Pri skupni športni vadbi staršev in otrok se tkejo nove vezi, saj so oboji povezani drugače kot ob branju pravljic, gledanju televizije ... Skupna športna vadba je tudi priložnost za sproščeno igro otrok skupaj s starši. Droben namig in nasvet: En dan v tednu naj bo namenjen skupni športni družinski aktivnosti!

Otroci se ob spoznavanju različnih zvrsti športov učijo za življenje, za zdrav način življenja. Tega se učijo predvsem in najprej od svojih staršev.

Ko se zavedamo, da so dotik, gib, dih in objem, prvi fizični občutki, ki jih začuti otrok pri rojstvu, je to potrebno gojiti in ohranjati do konca življenja.



Mateja Petric
Posvetovalnica za učence in starše Novo mesto

Članek je bil objavljen v časopisu Dolenjski list, priloga Živa, april, 2017