

FIZIČKO VEŽBANJE I INKLUZIJA DECE SA SMETNJAMA U RAZVOJU – pitanja (4 nivo)

1. Invaliditet je:

Stanje organizma jedne osobe koja usled bolesti, povrede ili urođene mane ima trajno (delimično ili potpuno) smanjenje sposobnosti organizma za normalno funkcionisanje, odnosno, kada nastane smanjenje sposobnosti čoveka za normalan socijalni život, rad i privređivanje.

2. Definicija zdravlja:

Stanje kompletnog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti. Nije pogrešno osobe bez invaliditeta nazvati zdravim, ali to ne znači da osobe sa invaliditetom treba smatrati bolesnim - invaliditet nije bolest nego stanje organizma!

3. Tim za primenu sportskih aktivnosti za decu sa invaliditetom:

- sportski stručnjak – trener,
- lekar - fizijatar ili specijalista sportske medicine,
- psiholog,
- socijalni radnik,
- specijalni edukator (defektolog),
- roditelj.

4. Značaj učešća u sportskim aktivnostima za decu sa invaliditetom:

Sportske aktivnosti stimulišu angažovanje preostalih fizioloških rezervi u organizmu, i predstavljaju najuspešniji, najatraktivniji i najjeftiniji metod u trajnoj psihofizičkoj rehabilitaciji dece sa invaliditetom. One predstavljaju doživljaj i iskustvo u kome dete nalazi veliko zadovoljstvo, a benefiti se ostvaruju na polju motorike, funkcionalnih sposobnosti, psihološkog statusa, socijalnih interakcija, emocionalne kontrole:

- razvijaju kondiciju koja doprinosi boljem zdravlju i samopoverenju,
- dovode do normalnog pražnjenja energije, fiziološkog umora i relaksacije,
- omogućavaju izražavanje sopstvenih kvaliteta,
- sublimiraju agresiju,
- kontakt sa ljudima i predmetima učvršćuje samopouzdanje,
- emocionalna atmosfera i kooperativne aktivnosti olakšavaju resocijalizaciju.

5. Karakteristike dece sa invaliditetom:

Dece rođena sa invaliditetom (ili su ga rano stekli) specifično formiraju svoju ličnost. Dete sebe doživljava onako kako ga doživljava sredina i pod uticajem okoline formira svoje stavove. Roditelji ga uglavnom prihvataju sa bolećivošću, pa manje koristi svoje potencijalne psihofizičke sposobnosti. Najčešće se kloni raznih akcija među drugovima na ulici i školi, igre sa bratom ili sestrom, što se odražava na njegovo insuficijentno učenje socijalnih veština, pa često ostaje socijalno neadaptirano. Dete sva tri aspekta razvoja (intelektualni, emocionalni i socijalni) pretežno ostvaruje kroz formu igre, tako da im upravo sportske aktivnosti to mogu obezbediti. Manja deca nisu svesna značaja svog invaliditeta, pa ih ni ne treba opterećivati.

6. Karakteristike adolescenata sa invaliditetom:

Adolescenti su invaliditetom višestruko pogođeni. U to doba inače dolazi do promene njihove telesne šeme uslovljene fizičkim sazrevanjem, invaliditet samo intenzivira njihov osećaj nesigurnosti. U tom dobu su prevaziđene forme aktivnosti koje imaju karakter igre. Unosi se sve više pravila i normi, što povoljno deluje na formiranje karaktera. Svako uvežbavanje mora biti dozirano i ne po svaku cenu, te da donese emocionalno zadovoljstvo, a uspeh u sportu donosi afirmaciju, samopoštovanje, samopotvrđivanje, samodokazivanje. Nakon ovakvog uključivanja u društvo oni se lakše uključuju u profesionalne krugove, a sport umanjuje komplekse, malodušnost, pesimizam, pasivnost.

7. Osnovni principi vežbanja sa cerebralno paralizovanom decom:

Pre početka vežbanja dete treba da isprazni bešiku i creva. U početku mali broj ponavljanja (dva – tri puta), a broj ponavljanja postepeno povećati dok se ne dođe do 10, nakon čega dodajemo novu seriju. Detetu koje ne može samostalno da izvodi vežbe pomažemo (delimično ili potpuno) sve do mere dok mu pomoć više nije potrebna. Porodica ima velik značaj, a posebnu pažnju treba obratiti i na pripremu hrane (otežano žvakanje i gutanje), negu i vaspitanje, ritam sna i pravilno smenjivanje aktivnosti i odmora (više se zamaraju i duže spavaju).

8. Zadaci sportskih aktivnosti dece sa cerebralnom paralizom:

- doprinose relaksaciji CP dece,
- upoznaju CP decu sa granicama sopstvenih mogućnosti,
- omogućavaju savladavanje spasticiteta, aktivnim učešćem,
- da deca shvate ulogu stepena relaksacije u kontroli pokreta,
- doprinose razvoju i bogaćenju senzomotornog iskustva,
- doprinose sposobnosti opažanja u sredini,
- doprinose razvoju motorike i boljoj pokretljivosti, manipulaciji, koordinaciji, kontroli, brzini, tačnosti i ravnoteži u svim položajima,
- doprinose razvoju pokreta i govora, jezičkih formi,
- priprema dece u predškolskom periodu za lakše savladavanje čitanja i pisanja,
- doprinose emocionalnom razvoju i socijalnom prilagođavanju,
- omogućavaju korekciju i kompenzaciju nedostaka.

9. Glavni zadatak sportskih aktivnosti dece sa paraplegijom:

Prioritet je snaženje onih mišića čija je funkcija sačuvana. Time se postiže:

- prenošenje psihomotornih sposobnosti iz paralisanih delova na gornje delove, pa zbog bolje fiksacije trupa, snaga gornjih ekstremiteta dolazi do većeg izražaja,
- treniranje svih preostalih funkcija tela, cirkulatornog i respiratornog aparata, metabolizam,
- vraćanje ravnoteže i njena stabilizacija
- očuvanje sposobnosti hodanja (ako je hodanje indikovano),
- savlađivanje tehnike vožnje invalidskim kolicima,
- jačanje volje i samosvesti, kao i opšte fiz. kondicije,
- resocijalizacija putem uključivanja u društvo koje se bavi sportom, preko koga postepeno stupa u kontakt sa celom okolinom,

- uključivanje u profesionalni rad.

10. Specifičnosti rada sa decom koja imaju povrede kičmene moždine:

Prve vežbe već u krevetu ali pod kontrolom lekara. Treba i naviknuti na samostalan transfer iz kreveta u kolica, iz kolica na dušek ili u bazen i obrnuto... Opterećenje je individualno i zavisi od puno faktora: visine ozlede, zdravstvenog stanja unutrašnjih organa, kondicije, angažovanja, uvežbanosti, emotivnog angažovanja. Preteški zadaci izazivaju frustracije. Stručnjak za sprovođenje programa stalno mora biti u vezi sa doktorom. Čas treninga ne sme duže od školskog časa, ali može više puta dnevno. Mora se paziti na oštećenja kože kod puzanja i sličnih vežbi. Čas je usklađen sa praznjenjem bešike i creva, obezbediti higijensko kupanje.

11. Prioriteti prilikom izbora sportskih aktivnosti mladih sa invaliditetom:

- trenutne mogućnosti,
- želje i interesovanja,
- uklapanje sportskih aktivnosti u opšti plan rehabilitacionog tima,
- dostupan prostor i rekviziti,
- ranije sportske aktivnosti ili poznavanje nekih sportova,
- uzrast, sredina, buduće zanimanje (kontaktirati socijalnog radnika),...

12. Sportske aktivnosti za mlade sa oštećenjima Centralnog nervnog sistema (hemiplegija i slično):

Ako je kretanje bolje očuvano koristi se: stoni tenis, tenis-odbojka, šutiranje na gol, hodanje po liniji i poligonu sa preprekama...

Za procenu položaja, rastojanja i pravca koristi se:

- gađanje lopticom u mete postavljene na različite načine (horizontalno, vertikalno),
- bočanje,
- ubacivanje lopte u koš,
- bacanje obruče na stalke.

Kod delimičnog oštećenja ruke koristi se aktivnost koja angažuje oba gornja ekstremiteta simetrično ili asimetrično:

- hvatanje i dodavanje lopte,
- ubacivanje lopte u koš, bimanuelno,
- gađanje iz vazdušnog pištolja,
- gađanje iz luka, strelom.

13. Prioriteti sporta dece sa amputacijama i preporuke za njegovu primenu:

Kod amputacija donjih udova ojačati gornji deo tela i gornje ekstremitete, vratiti ravnotežu, kod amputacija ruku ojačati trup da ne dođe do nepravilnog držanja tela. Imati u vidu da je dete psihosomatska jedinica i brinuti i za njegovu psihičko stanje i resocijalizaciju. Sportsko opterećenje može biti veće nego kod dece sa paraplegijom i u više sportskih aktivnosti, ali obavezan lekarski pregled. Nema ograničenja u doziranju, ali treba oprez zbog povređivanja. Rad bazirati na principima:

- od lakšeg ka težem,
- od prostog ka komplikovanom,
- od poznatog ka nepoznatom.

Sportske aktivnosti sa protezom moguće su tek po sasvim automatizovanom hodu.

14. Sportske i rekreativne aktivnosti mentalno zaostale dece:

Treba da budu jednostavne, dinamične, proste neuromišićne koordinacije i sa manje elemenata ravnoteže, a treba da sadrže puzanje, lagano trčanje, skakanje, bacanje, vučenje, guranje, penjanje, okretanje, čučanje. Pravila igre treba menjati i pojednostaviti, ali ne treba ići do suštinskih promena. Pravila razvijaju disciplinu i poštovanje drugoga, pa moraju biti jasna i bez složenih detalja, te odgovarati psihofizičkom statusu korisnika. Prostor za vežbanje treba da bude bez gužve i buke, prijatan za vežbanje...

15. Sportske aktivnosti dece oštećenog vida:

Izbor sportske grane zasniva se na dva principa:

- a) kod potpuno slepih insistira se na korištenju drugih čula, pre svega dodira i sluha,
- b) kod slabovidih koristiti se ostatak vida.

Pre početka vežbanja sa slepima potrebno je obezbediti pažljivu pripremu mesta vežbanja, proveriti mesta vežbanja i pokazati ih vežbačima da se lično uvere da nemaju razloga da strahuju. Treba da „pregledaju“ dužinu i širinu sale, stadiona, trkačke staze, bacališta, skakališta, da „vide“ izbočine, predmete. Prilikom objašnjavanja i davanja uputstava predavač ili trener treba da se nalazi u centru sale ili dela stadiona gde se vežba i uvek na istom mestu kako bi slepi vežbači imali bolju orijentaciju. Poseban značaj za slepe ima elementarna predstava, koju stiču jasnim objašnjenjima i saopštenjima trenera. Potrebno je da dobro razmisle o vežbi. Samo jedno objašnjenje obično nije dovoljno, pa se često koristi i „pokazivanje“ vežbi pomoću osećaja za ritam, ukazivanja na pravac i brzinu pokreta, te na amplitudu i karakter vežbe. Početna obuka uvek je ovladavanje osnovnom aktivnošću. Za ispravljanje grešaka često se primenjuje metod „neposredne pomoći“, koji se sastoji u popravljajući izvođenja u toku vežbe od strane trenera.

16. Sport lica sa oštećenim sluhom

Bavljenje sportom omogućava licima sa oštećenim sluhom da na zabavan i pristupačan način uspostave vezu sa društvenom sredinom i svetom koji ih okružuje. Posredstvom sportskih aktivnosti razvijaju niz pozitivnih osobina koje su izgubili ili ih nisu ni razvili: drugarstvo, smisao za grupno - timski rad i saradnju, životnu radost... Lica sa oštećenim sluhom kroz sport manifestuju i potvrđuju svoje psihofizičke sposobnosti. Ako je sport dobro odmeren i prilagođen, on postaje korisno sredstvo psihofizičkog prilagođavanja, samopotvrđivanja, uspostavljanja ravnoteže u emocionalnom i voljnom životu, tj. kompletne socijalne integracije gluvi i nagluvi. Kod gluve dece česti su razni deformiteti i poremećaj opšteg telesnog razvoja ili pojedinih delova tela, a sport može da ublaži ili potpuno otkloni ove nedostatke. Postizanje uspeha u sportu i izjednačavanje sa licima koja imaju regularno čulo sluha suzbija osećaj niže vrednosti i razvija svest o sopstvenoj vrednosti. Vrlo često ostvaruju i vrhunske rezultate u sportu opšte populacije.

17. Modaliteti uključivanja u sport dece sa invaliditetom:

- Integrativni – učešće u sportu opšte populacije bez izmena i modifikacija pravila,
- Inkluzivni – učešće u sportu opšte populacije uz izmenu i modifikaciju pravila,
- Segregativni – potpuno odvojen sistem takmičenja.