



Marta Wieczorek  
AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU

## AKTYWNOŚĆ RUCHOWA MŁODZIEŻY NIEPEŁNOSPRAWNEJ INTELEKTUALNIE JAKO ŚRODEK JEJ REHABILITACJI

### ABSTRACT

Motor activity in mentally-disabled youth as a means of their rehabilitation

In the recent years some profound positive changes pertaining to relations of societies towards individuals with various mental and physical dysfunctions may be observed worldwide. The mentally-disabled individuals constitute one group among the disabled. The cognitive objective of the present paper was to identify and compare motor activity in mentally-disabled youth and healthy one. The practical aim was to present a role of motor activity in environmental integration as well as rehabilitation of this group of youth. The research was carried out among the students of a selected high school for mentally non-disabled healthy youth and youth with mental dysfunctions. The research included 30 normally developed girls and boys and the same number of mentally disabled students. In the present investigation, for the purposes of determining motor activity and sports interests among children and youth a questionnaire published by Fromel in *International Journal of Physical Education* was used. The results enable its author to make a general conclusion that no significant differences occur in terms of sports interests and manifestation of motor activity between mentally non-disabled and mentally-disabled youth. Taking a longer view, it may be said that an important role in encouraging students to take up motor activity and developing their sports interests is played by physical education teachers. While working with the mentally-disabled the possibilities for development of a given individual, and not only their value in relation to other individuals or norms, should be emphasized.

**Key words:** mentally-disabled, motor activity, rehabilitation, youth

### WPROWADZENIE

Jednym z rodzajów aktywności człowieka jest aktywność fizyczna. Można ją zdefiniować jako dowolny ruch ciała wywołany przez mięśnie szkieletowe, który powoduje wydatek energetyczny na poziomie wyższym niż metabolizm spoczynkowy. Wyróżnia się: aktywność fizyczną w czasie wolnym (ćwiczenia fizyczne, sport), którą nazywa się także aktywnością ruchową, aktywność związaną z pracą zawodową oraz pracami domowymi i inne działania wpływające na ogólny bilans energetyczny organizmu [1]. Ruch jest naturalną potrzebą człowieka, której zaspokajanie zapewnia równowagę psychiczną i fizyczną. Poprzez różnorodne, racjonalnie stosowane formy ruchu stymulowany jest rozwój fizyczny, poprawia się funkcjonowanie narządów i układów wewnętrznych, kształ-

tuje się zdolności motoryczne, pozytywnie wpływa na rozwój osobowości, hartuje organizm, zaspokaja się potrzebę zabawy i odpoczynku. Dzięki aktywności ruchowej pomnażane jest więc zdrowie. Lekceważenie biologicznych walorów aktywności ruchowej i jej znaczenia dla prawidłowego rozwoju psychofizycznego w okresie dzieciństwa i wieku młodzieńczego znajduje odbicie w obniżonym poziomie zdolności przystosowawczych w wieku dojrzałym. Aktywność ruchowa wpływa na przedłużenie życia i podnosi jego jakość w znaczeniu biologicznym. Jest potężnym narzędziem w walce z chorobami cywilizacyjnymi [2].

W ostatnich latach na całym świecie można zauważyć duże pozytywne zmiany dotyczące postawy społeczeństw wobec osób z różnymi dysfunkcjami psychofizycznymi. Zmiany te zachodzą także we wzajemnych

relacjach i kontaktach dzieci i młodzieży. Jednym z czynników ułatwiających wzajemne poznanie, akceptację, a następnie integrację jest aktywność ruchowa. Ruch jest obszarem wspólnych działań sportowych, zabawy i realizacji zainteresowań. Dzięki aktywności ruchowej dzieci i młodzież niepełnosprawna stymulują swój rozwój psychofizyczny, co zbliża je do pełnosprawnych rówieśników. Pełnosprawni poznają natomiast ich problemy, uczą się empatii i solidarności.

Jedną z grup osób niepełnosprawnych są osoby z niepełnosprawnością intelektualną. W literaturze przedmiotu używa się w stosunku do niepełnosprawności również takich określeń, jak: upośledzenie umysłowe, obniżona sprawność umysłowa, niedorozwój umysłowy. Według Dykcyka, niedorozwój umysłowy to niższa od przeciętnej ogólna sprawność intelektualna, która powstaje w okresie rozwojowym do 18 lat i łączy się z ograniczoną zdolnością przystosowania. Zaburzenia w przystosowaniu pojawiają się w postaci zaburzeń w zakresie dojrzwania, uczenia się i funkcjonowania społecznego. Wśród wielu klasyfikacji upośledzenia umysłowego najbardziej rozpowszechnione są te, które opierają się na ilorazie inteligencji. Według nich upośledzenie umysłowe podzielone jest na cztery grupy: niedorozwój umysłowy lekki, umiarkowany, znaczny i głęboki [3].

#### CEL BADAŃ

Z powyższych rozważań teoretycznych wynikają cele opisywanych tu badań. Celem poznawczym było ustalenie i porównanie zainteresowań aktywnością ruchową oraz podejmowanej aktywności ruchowej młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie i młodzieży w normie rozwojowej. Cel praktyczny natomiast to uświadomienie wszystkim, którzy pracują z upośledzonymi umysłowo, znaczenia aktywności ruchowej dla prawidłowego rozwoju psychofizycznego wychowanków oraz ukazanie roli aktywności ruchowej w integracji środowiskowej i rehabilitacji tej grupy młodzieży. W pracy postawiono następujące pytania badawcze:

1. Jak kształtują się zainteresowania aktywnością ruchową badanej młodzieży?

2. Jak przedstawia się podejmowana aktywność ruchowa?
3. Czy podejmowana aktywność ruchowa jest zgodna z zainteresowaniami młodzieży?
4. Czy i jakie różnice występują w zakresie badanych obszarów między młodzieżą pełnosprawną a niepełnosprawną intelektualnie?

#### MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Badania zostały przeprowadzone w zespole szkół ponadgimnazjalnych, gdzie kształci się młodzież zarówno pełnosprawna intelektualnie, jak i z dysfunkcjami intelektualnymi. Badaniami objęto 30 dziewcząt i chłopców w normie rozwojowej uczących się w technikum i 30 dziewcząt i chłopców upośledzonych umysłowo w stopniu lekkim pobierających naukę w szkole zawodowej. W obu grupach byli to uczniowie klas II.

Aby opisać znaczenie określonej aktywności ruchowej dla danego organizmu, należy posłużyć się następującymi pojęciami: forma aktywności, intensywność, częstość podejmowania, czas trwania. Określenie powyższych parametrów aktywności ruchowej nie jest zadaniem prostym. Można je oceniać z perspektywy behawioralnej i fizjologicznej. W literaturze wymieniane są trzy podstawowe grupy metod oceny aktywności ruchowej: z wykorzystaniem kwestionariusza lub podczas bezpośredniej obserwacji, oparte na mechanicznym lub elektronicznym monitorowaniu oraz oparte na pomiarze fizjologicznym [1]. W naukach pedagogicznych najczęściej stosowaną metodą oceny aktywności ruchowej jest sondaż diagnostyczny. Jako technikę stosuje się wywiad, a jako narzędzie badawcze – kwestionariusz wywiadu (ankietę). W niniejszej pracy do określenia aktywności ruchowej i zainteresowań sportowych dzieci i młodzieży posłużono się ankietą [4]. Kwestionariusz składał się z 12 pytań, które były podzielone na dwie części. Pierwsza z nich dotyczyła określenia zainteresowań w zakresie aktywności ruchowej, druga – opisanie swojej aktywności ruchowej i jej formy (zorganizowanej i niezorganizowanej). Na potrzeby

niniejszej pracy analizie poddano jedynie odpowiedzi na wybrane – zgodnie z tematem pracy – pytania.

## WYNIKI

### Zainteresowania aktywnością ruchową

W obu badanych grupach młodzież deklaratywnie uznała, że interesuje się aktywnością ruchową. Wśród niepełnosprawnych intelektualnie takich osób było 90%, a wśród ich pełnosprawnych rówieśników 87%. Odpowiedzi na pytanie (dwukrotnego wyboru) dotyczące form aktywności ruchowej, które najbardziej odpowiadają badanym, wykazały, że w obu grupach największą popularnością cieszą się wycieczki rowerowe, wycieczki piesze oraz zabawy i gry z kolegami (ryc. 1).

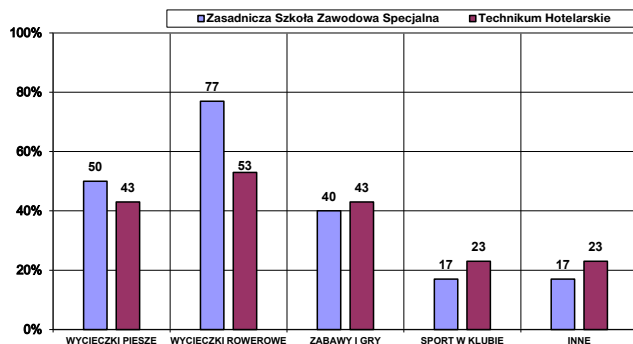
Jedno z kolejnych pytań dotyczyło celów podejmowanej aktywności ruchowej. Okazało się, że najistotniejsze w obu badanych grupach są cele zdrowotne, a następnie rekreacyjne i kondycyjne. Najmniej istotne

dla młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie są cele twórcze (samorealizacja, samodoskonalenie), a dla pełnosprawnej intelektualnie – estetyczne (ryc. 2).

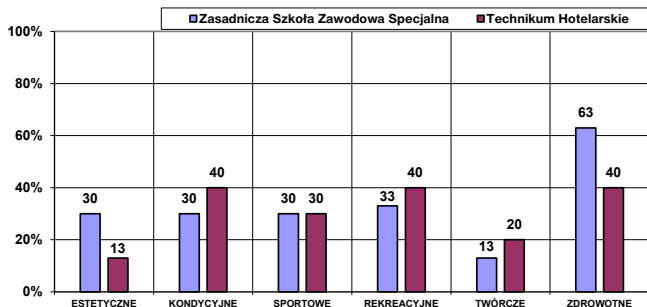
Z odpowiedzi na pytanie dotyczące określenia, które dyscypliny sportowe podobają się ankietowanym najbardziej, wynika, iż jest to pływanie oraz zespołowe gry sportowe. Różnice ilościowe i jakościowe wystąpiły w podpunkcie otwartym „inne”. Uczniowie niepełnosprawni intelektualnie wymienili dwa elementy wskazujące na interesującą ich dyscyplinę sportu: rower i narty, a ponadto tenis ziemny. Młodzież pełnosprawna intelektualnie wypowiadała się bardziej precyzyjnie, wymieniając konkretne dyscypliny: kolarstwo, tenis ziemny, jazda konna, ćwiczenia siłowe, aerobik i sporty motorowe.

### Podjęmowana aktywność ruchowa

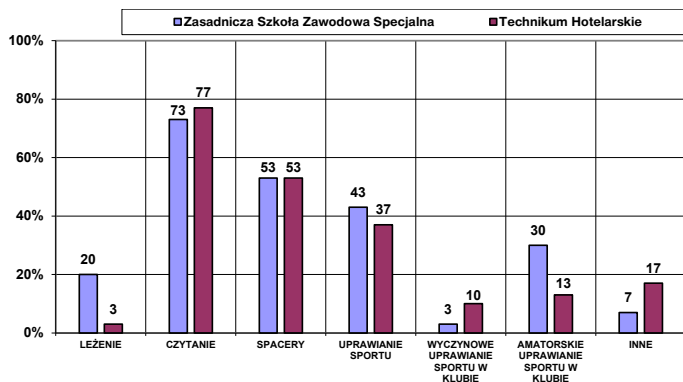
Badana młodzież jako formę spędzania czasu wolnego preferuje w zdecydowanej większości czytanie, słuchanie muzyki oraz spacer. Tylko 43% niepełnosprawnych intelektualnie i 37% ich pełnosprawnych intelektualnie



Ryc. 1. Najbardziej lubiane formy aktywności ruchowej badanej młodzieży



Ryc. 2. Cele podejmowanej aktywności ruchowej w badanych grupach młodzieży



Ryc. 3. Preferowane formy spędzania wolnego czasu wśród badanej młodzieży

rówieśników uprawia w czasie wolnym sport (ryc. 3).

Najwięcej wśród badanych niepełnosprawnych intelektualnie (38%) na aktywność ruchową poświęca mniej niż 1 godzinę dziennie. Pełnosprawni intelektualnie rówieśnicy w 47% deklarują, że poświęcają na aktywność 1–2 godziny w ciągu dnia.

Kolejne pytanie miało na celu określenie, jaki odsetek badanych uprawia sport w klubie (wyczynowo lub amatorsko), w zakresie jakiej dyscypliny, na jakim poziomie i ile razy w tygodniu. Wśród pełnosprawnych intelektualnie takich osób było 23% w zakresie różnych dyscyplin i na różnym poziomie zaawansowania; wśród niepełnosprawnych intelektualnie – 33%. Uprawiane dyscypliny to: piłka nożna, lekkoatletyka, piłka siatkowa i koszykowa – głównie na poziomie podstawowym. Pytanie dotyczące posiadanego sprzętu sportowego wykazało, że około 90% badanych z obu grup ma w domu piłkę i rower.

Rozbudzenie nawyku podejmowania aktywności ruchowej w młodym wieku procentuje trwałymi postawami w tym zakresie w ciągu całego życia. Zapytano więc respondentów, czy zamierzają być aktywni ruchowo w przyszłości. Wśród niepełnosprawnych intelektualnie 43%, a wśród pełnosprawnych 50% odpowiedziało „z pewnością tak”. Odpowiednio 27% i 40% odpowiedziało „raczej tak”. Pozostali byli niezdeterminowani lub nie mieli zdania na ten temat.

## PODSUMOWANIE

Aktywność ruchowa stanowi integralną część życia człowieka. Jej cele: estetyczne, kondycyjne, sportowe, rekreacyjne, twórcze i zdrowotne wpływają w pozytywny sposób na samopoczucie, podwyższają wartość i zdrowie człowieka. Aktywność ruchowa poparta odpowiednim poziomem sprawności fizycznej nie tylko stymuluje fizyczną stronę naszego organizmu, lecz także wpływa na rozwój emocjonalny, intelektualny i społeczny. Człowiek sprawny fizycznie jest pewny swoich możliwości, odważnie patrzy w przyszłość, nie boi się nowych wyzwań. Prawidłowości te dotyczą także osób niepełnosprawnych intelektualnie. Aktywność ruchowa wśród młodzieży może być inspirowana poprzez ciekawie prowadzone lekcje wychowania fizycznego, modę na aktywne spędzanie wolnego czasu promowaną w środkach masowego przekazu oraz w najbliższym otoczeniu.

Celowa i systematyczna praca w zakresie szeroko rozumianej kultury fizycznej w szkole specjalnej pozwala dzieciom i młodzieży z różnego rodzaju dysfunkcjami na wszechstronniejszy rozwój fizyczny i motoryczny. We współczesnym świecie wiele mówi się i pisze o konieczności zrównania szans edukacyjnych dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Aby można było tego dokonać, trzeba najpierw rozpoznać istniejący stan, a następnie w sposób celowy i zaplanowany próbować go stymulować.

Badania nad aktywnością ruchową niepełnosprawnych intelektualnie (wykorzyst-

tując identyczne narzędzie badawcze) prowadził Bartoszewicz [5]. Objął nimi 377 uczniów i uczennic szkół podstawowych i ponadpodstawowych z dysfunkcją intelektualną. Dokonał także porównania uzyskanych wyników z wynikami rówieśników ze szkół masowych. Rezultaty tych badań wskazują, że 25% dziewcząt i blisko 15% chłopców upośledzonych umysłowo nie podejmuje żadnych form aktywności ruchowej w czasie wolnym. Średni czas przeznaczany na aktywność ruchową to około 3 godzin w tygodniu w przypadku dziewcząt i około 5 godzin wśród chłopców. Struktura podejmowanej aktywności ruchowej uczniów niepełnosprawnych intelektualnie jest uboga. Dominują gry, jazda na rowerze oraz różne formy biegu. Wyniki Bartoszewicza są zbliżone do uzyskanych w niniejszej pracy.

## WNIOSKI

Uzyskane wyniki badań zainteresowań aktywnością ruchową i ich praktycznych odniesień młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie pozwalają na sformułowanie następujących wniosków:

1. Nie występują istotne różnice w zakresie zainteresowań i przejawów aktywności ruchowej młodzieży niepełnosprawnej i pełnosprawnej intelektualnie.
2. Młodzież obu badanych grup deklaruje swoje zainteresowanie aktywnością ruchową, nie przekłada się to jednak na czynne jej uprawianie w czasie wolnym.
3. Podejmowana aktywność fizyczna związana jest z zainteresowaniami sportowymi badanej młodzieży.

4. Podsumowując, można sformułować następujące postulaty metodyczne:

- Nauczyciele wychowania fizycznego powinni odgrywać ważną rolę w zachęcaniu ucznia do aktywności ruchowej i kształtowaniu jego zainteresowań sportowych. Wychowanie fizyczne w szkole powinno być zatem naturalnym i aktywnym procesem nabywania doświadczeń ruchowych, uwzględniającym zainteresowania i potrzeby młodzieży.
- Aktywność fizyczna niepełnosprawnych intelektualnie powinna być skierowana nie na osiągnięcia okazjonalne i chwilowe, lecz trwałe, dające efekty przez wiele lat. Aby w pracy z dzieckiem niepełnosprawnym intelektualnie to osiągnąć, należy eksponować możliwości rozwoju danej osoby, a nie jedynie jej wartość w stosunku do innych osób czy norm.

## BIBLIOGRAFIA

- [1] Osiński W., Antropomotoryka, AWF, Poznań 2003. [2] Bielski J., Życie jest ruchem. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego, Agencja Promo-Lider, Warszawa 1996. [3] Dykcik W., Pedagogika specjalna, Poznań 1998. [4] Fromel K., Sporting Interests of Children Aged 10–13 in the Czech Republic, *International Journal of Physical Education*, 1994, 3 (31), 30–32. [5] Bartoszewicz R., Aktywność ruchowa i zainteresowania sportowe uczniów szkół specjalnych dla upośledzonych umysłowo w stopniu lekkim, [w:] Ślężyński J. (red.), Efekty kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej, Katowice 1998, 71–78.