

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu  
University School of Physical Education - Wrocław

RYSZARD BARTOSZEWICZ

---

*Physical activity of the students with slight mental handicap*

---

**Aktywność ruchowa uczniów upośledzonych umysłowo w stopniu lekkim**

Jednym z najważniejszych celów szkolnego wychowania fizycznego jest przygotowanie młodych pokoleń do samodzielnego podejmowania aktywności ruchowej. Aktywności, która stanowić będzie podstawę utrzymania wysokiego poziomu zdrowia, sprawności fizycznej, zdolności do podejmowania działań twórczych prowadzących do optymalnego samorozwoju jednostki i społeczności, do której ona należy. Cel ten w przypadku pracy pedagogicznej z dzieckiem upośledzonym umysłowo nabiera szczególnego wymiaru. Upośledzeniu umysłowemu rozumianemu w sposób potoczny jako obniżenie potencjału intelektualnego, może towarzyszyć, bowiem cały zespół innych zaburzeń. Należą do nich, między innymi, zaburzenia percepcyjne, somatyczne, fizyczne, emocjonalne czy społeczne, (Kirejczyk, 1981). Nie trudno, więc w tej sytuacji przewidzieć możliwość wystąpienia u dzieci i młodzieży ograniczeń w aktywności ruchowej. Dotyczyć one mogą aktywności codziennej, o charakterze utylitarnym, a także aktywności sportowo-rekreacyjnej. Wielkość tych ograniczeń jest uzależniona od wielu czynników, wśród których najważniejszym jest stopień upośledzenia. O ile stan upośledzenia umysłowego nie jest (w sensie pedagogicznym) chorobą, to naturalne ograniczenia aktywności ruchowej mogą stać się podłożem zaburzeń zdrowotnych osób upośledzonych. Dlatego też, tak ważnym zadaniem procesu edukacyjnego i rewalidacyjnego jest maksymalna aktywizacja ruchowa oraz kształtowanie nawyków i postaw gwarantujących optymalną samodzielną aktywność ruchową osób upośledzonych umysłowo (Kościelak 1989; Orkisz 2000).

Te trudne, w świetle dyspozycji osobowościowych uczniów upośledzonych, zadania możliwe są do zrealizowania przy zachowaniu pewnych warunków. Pierwsza ich grupa to uwarunkowania materialno-organizacyjne. Choć są niezwykle ważne, ze względu na charakter niniejszego opracowania zostaną one pominięte. Drugie, to uwarunkowania czysto pedagogiczne, wśród których w pewnością do kluczowych należy dogłębna znajomość wychowanka.

Elementem dość często pomijanym w diagnozowaniu pedagogicznym i rewalidacyjnym jest stan aktywności ruchowej. Niniejsza praca stanowi zasygnalizowanie tej problematyki, a wyniki badań w niej zawarte mogą być punktem odniesienia dla osób realizujących proces rewalidacji upośledzonych umysłowo.

Podstawowym celem opracowania jest porównawcze określenie struktury aktywności ruchowej uczniów upośledzonych umysłowo w stopniu lekkim na tle wyników uzyskanych w badaniach uczniów ze szkół masowych.

Osiągnięcie przedstawionego celu umożliwią odpowiedzi na poniższe pytania badawcze.

- ⇒ Jaki odsetek badanych uczniów podejmuje aktywność ruchową w czasie wolnym?
- ⇒ Ile godzin w tygodniu badani uczniowie poświęcają na podejmowanie aktywności ruchowej w czasie wolnym?
- ⇒ Jaki jest udział zorganizowanych form zajęć w aktywności ruchowej badanych uczniów?
- ⇒ W oparciu o jakie dyscypliny sportowe podejmowana jest przez badanych uczniów zorganizowana i niezorganizowana aktywność ruchowa w czasie wolnym?
- ⇒ Czy i w jakim zakresie płęć różnicuje aktywność ruchową uczniów?

- ⇒ Czy i w jakim zakresie występują różnice w aktywności ruchowej u uczniów upośledzonych umysłowo i ich rówieśników ze szkół masowych?

### MATERIAŁ BADAWCZY

Badaniami objęto łącznie 377 uczniów w wieku gimnazjalnym ze szkół specjalnych dla upośledzonych umysłowo w stopniu lekkim. Badania odbyły się w ośrodkach specjalnych we Wrocławiu, Jeleniej Górze, Raciborzu, Głubczycach i Leśnicy. Uzyskane wyniki badań poddano porównaniu z wynikami uzyskanymi w kilkunastu masowych szkołach południowo-zachodniej Polski (tab.1).

**Tab. nr 1. Struktura badanej grupy**

N = 2452	Dziewczęta n = 1248		Chłopcy n = 1204	
	Szkoły specjalne n=178	Szkoły masowe n=1070	Szkoły specjalne n=199	Szkoły masowe n=1005
	Szkoły Specjalne n = 377			
	Szkoły Masowe n = 2075			

### METODY BADAŃ

Podstawową metodą zebrania materiału faktograficznego był sondaż diagnostyczny. W badaniach wykorzystano technikę ankietową z zastosowaniem kwestionariusza ankietowego „Zainteresowania w zakresie aktywności ruchowej”. Narzędzie to zostało opracowane w języku czeskim i polskim w ramach problemu badawczego nr RS95R5002, „Struktura sportownich zajęć a pohybových aktivit mládeže”, finansowanego grantem ministerialnym Republiki Czeskiej (Frömel, 1998).

Opracowanie statystyczne materiału faktograficznego przeprowadzono wykorzystując specjalnie do tego celu opracowany program komputerowy. Przeprowadzona analiza objęła wskaźniki średnich, frakcji procentowych, istotności różnic oraz korelacji porządkowych.

### WYNIKI BADAŃ

Jednym z najbardziej obrazowych i najprostszych wskaźników aktywności ruchowej człowieka jest czas, jaki przeznacza on na podejmowanie różnych działań ruchowych. W praktyce niniejszego opracowania działania te dotyczą form sportowo-rekreacyjnych. Ponieważ zadaniami szkoły w zakresie aktywizacji ruchowej uczniów jest z jednej strony kształtowanie pożądanych postaw uczniów w tym zakresie, a z drugiej organizowanie i prowadzenie różnych pozalekcyjnych zajęć ruchowych, aktywność ruchową badanych podzielono na samodzielną oraz kierowaną instytucjonalnie.

Dla określenia poziomu kierowanej aktywności ruchowej uczniów, poza średnim czasem aktywności w tygodniu, uwzględniono też odsetek badanych podejmujących takie działania. Wyniki przeprowadzonych badań (tab. nr 2) wskazują na zróżnicowanie zaangażowania uczniów ze szkół specjalnych i masowych w zorganizowanych zajęciach ruchowych. Dziewczęta upośledzone umysłowo wyraźnie procentowo mniej licznie, niż ich rówieśnice ze szkół masowych, uczestniczą w czasie wolnym w zajęciach organizowanych instytucjonalnie. Z informacji zebranych poza kwestionariuszem wynika, że zdecydowanie dominują tu szkolne zajęcia pozalekcyjne. Podobnie jest w grupach badanych chłopców. Zarejestrowane różnice, zarówno między dziewczętami, a także chłopcami są istotne statystycznie na poziomie  $\alpha < 0,001$ .

**Tab. nr 2. Kierowana aktywność ruchowa badanych uczniów**

N = 2452	Dziewczęta n = 1248		Chłopcy n = 1204	
Rodzaj szkoły	Szkoły specjalne n = 178	Szkoły masowe n = 1070	Szkoły specjalne n = 199	Szkoły masowe n = 1005
Odsetek podejmujących	18,5%	40,8%	22,6%	51,9%
Średnia liczba godzin tygodniowo	0,5	1,6	0,8	2,8

Trudno jest taki stan uznać za sukces. Przy uzyskanym odsetku, biorąc pod uwagę liczebność klas, zaledwie troje uczniów upośledzonych umysłowo z przeciętnej klasy uczęszcza na pozalekcyjne organizowane zajęcia ruchowe.

Zaangażowanie czasowe uczniów podejmujących zorganizowaną aktywność ruchową jest w obu grupach również zróżnicowane. Przeciętny czas udziału w zajęciach kierowanych, zarówno w przypadku dziewcząt jak i chłopców upośledzonych umysłowo, jest niższy niż u uczniów ze szkół masowych. Różnice te, w odniesieniu do obu płci uczniów uczestniczących w takich zajęciach są bardzo istotne statystycznie ( $\alpha < 0,001$ ).

**Tab. nr 3. Samodzielna aktywność ruchowa badanych uczniów**

N = 2452	Dziewczeta n = 1248		Chłopcy n = 1204	
Rodzaj szkoły	Szkoły specjalne n = 178	Szkoły masowe n = 1070	Szkoły specjalne n = 199	Szkoły masowe n = 1005
Odsetek podejmujących	73,6%	89%	85,9%	93,8%
Średnia liczba godzin tygodniowo	3,1	5,9	4,9	8,7

Analiza ilości czasu przeznaczanego na samodzielną aktywność ruchową również wskazuje na wyraźną przewagę uczniów ze szkół masowych (tab. nr 3). Zarówno dziewczęta, jak i chłopcy upośledzeni umysłowo statystycznie istotnie mniej czasu poświęcają na samodzielną aktywność ruchową ( $\alpha < 0,001$ ). Wyraźnie większa ilość czasu przeznaczanego przez uczniów ze szkół masowych na zajęcia rekreacyjno-sportowe jest prawdopodobnie przejawem lepiej ukształtowanych ich postaw wobec kultury fizycznej, a także zdecydowanie ograniczonej samodzielności uczniów upośledzonych umysłowo. Bardzo niepokojącym zjawiskiem jest to, że blisko 20% badanych dziewcząt i 10% chłopców ze szkół specjalnych nie podejmuje żadnej aktywności sportowo-rekreacyjnej w czasie wolnym. Jest to ewidentne zaniedbanie środowiskowe, za które w równej mierze odpowiadają szkoły jak i rodzice oraz opiekunowie tych uczniów.

Struktura podejmowanych przez uczniów upośledzonych umysłowo form kierowanej aktywności ruchowej jest bardzo uboga. U dziewcząt zdecydowanie dominują zajęcia lekkoatletyczne – głównie formy biegowe (około 18%) oraz gry zespołowe – głównie tenis stołowy i koszykówka (około 76%). Podobna jest struktura jakościowa aktywności upośledzonych chłopców – odpowiednio 15,6% i 73% (głównie piłka nożna i koszykówka). W grupie młodzieży ze szkół masowych struktura ta jest silnie rozbudowana i zawiera po kilkanaście form aktywności, choć i tu dominują zajęcia z gier zespołowych.

W tym kontekście należy raczej krytycznie spojrzeć na pracę szkół specjalnych, stanowiących główne ogniwo organizacji zajęć ruchowych dla uczniów upośledzonych umysłowo. Ich oferta jest bardzo uboga i szlampowa. Nie służy ona z pewnością rozwijaniu zainteresowań i aktywności ruchowej tej specyficznej grupy młodzieży.

Nieco lepiej ocenić można strukturę aktywności badanych podejmowanej samodzielnie. Jej rozszerzenie jednak wynika z często jednostkowych przypadków podejmowania dodatkowych form aktywności ruchowej. I w tym przypadku dominują różne rodzaje gier sportowych (38,2% u dziewcząt i 64,9% u chłopców), jednak z nieco odmienną, zwłaszcza u dziewcząt, strukturą wewnętrzną. Preferują one elementy siatkówki, koszykówki i piłki nożnej. U chłopców nadal dominuje piłka nożna i koszykówka.

Zarówno dziewczęta (19%) jak i chłopcy (16%) dość często spędzają wolny czas jeżdżąc na rowerze. Należałoby zwrócić większą uwagę na wykorzystanie rowerów w zorganizowanych zajęciach ruchowych. Sprzyjałoby to nie tylko rozwijaniu sprawności i zdrowia uczniów, ale i podnoszeniu ich bezpieczeństwa, poprzez poznawanie zasad i przepisów poruszania się w ruchu drogowym.

### PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Dokonując ogólnej oceny stanu aktywności ruchowej uczniów upośledzonych należy pamiętać, że przeprowadzone badania obejmowały niewielką część populacji. Nie ma tym samym statystycznych podstaw do uogólniania wyników badań na całą populację. Biorąc jednak pod uwagę, że ośrodki, w

których przeprowadzono sondaż należą raczej do typowych w naszym kraju, można spodziewać się zbliżonych wyników w badaniach szerszych. Zarejestrowany stan aktywności jest zły. Dotyczy to zwłaszcza jej instytucjonalnego zakresu, czyli tego, który może gwarantować niezbędne, ze zdrowotnego punktu widzenia, minimum zaspokojenia potrzeb rozwojowych uczniów upośledzonych. Dlatego też, władze szkolne powinny w procesie planowania procesu kształcenia i rewalidacji w szkołach specjalnych uwzględniać poniższe wnioski.

Wśród uczniów upośledzonych objętych sondażem blisko 20% dziewcząt i 10% chłopców nie podejmuje żadnych form aktywności ruchowej w czasie wolnym. Jednocześnie jedynie około 20% dziewcząt i chłopców objętych jest zorganizowanymi pozalekcyjnymi zajęciami ruchowymi.

W grupie uczniów upośledzonych objętych sondażem, średni tygodniowy czas aktywności w zorganizowanych zajęciach ruchowych wyniósł w przypadku dziewcząt 0,5 godziny, a w przypadku chłopców 0,8 godziny tygodniowo. Jest to jedynie około trzeciej części czasu aktywności uczniów szkół masowych.

Średni tygodniowy czas aktywności ruchowej podejmowanej przez uczniów upośledzonych samodzielnie wynosi 3,1 godziny w przypadku dziewcząt oraz 4,9 godziny u chłopców. Stanowi to około 50% czasu, jaki przeznaczają na to uczniowie ze szkół masowych.

Struktura aktywności ruchowej podejmowanej przez uczniów upośledzonych w czasie wolnym, zarówno w zorganizowanych jak i niezorganizowanych zajęciach jest uboga. Dominują w niej gry sportowe oraz jazda na rowerze i różne formy biegu.

## PIŚMIENNICTWO

1. Frömel K. Stryktura sportovních zájmů a pohybových aktivit mládeže. Raport z badań. Olomuniec, 1998.
2. Kirejczyk K., Upośledzenie umysłowe - Pedagogika. Warszawa, PWN, 1980.
3. Kościelak R., Psychologiczne podstawy rewalidacji upośledzonych umysłowo. Warszawa, PWN, 1989.
4. Orkisz M., Piszczek M., Smyczek A., Szwiec J(red), Edukacja uczniów z głębokim upośledzeniem umysłowym, Przewodnik dla nauczycieli, CPM-PN, Warszawa, 2000.

## STRESZCZENIE

Podstawowym celem opracowania jest porównawcze określenie struktury aktywności ruchowej uczniów upośledzonych umysłowo w stopniu lekkim na tle wyników uzyskanych w badaniach uczniów ze szkół masowych.

Badaniami objęto 377 uczniów w wieku gimnazjalnym ze szkół specjalnych dla upośledzonych umysłowo w stopniu lekkim. Badania odbyły się w ośrodkach specjalnych we Wrocławiu, Jeleniej Górze, Raciborzu, Głubczycach i Leśnicy. Uzyskane wyniki badań poddano porównaniu z wynikami uzyskanymi w kilkunastu masowych szkołach południowo-zachodniej Polski. Metodą zebrania materiału faktograficznego był sondaż diagnostyczny. W badaniach wykorzystano technikę ankietową z zastosowaniem standaryzowanego kwestionariusza ankietowego.

W wyniku przeprowadzonych badań sformułowano następujące wnioski:

- ⇒ Wśród uczniów upośledzonych objętych sondażem blisko 20% dziewcząt i 10% chłopców nie podejmuje żadnych form aktywności ruchowej w czasie wolnym. Jednocześnie jedynie około 20% dziewcząt i chłopców objętych jest zorganizowanymi pozalekcyjnymi zajęciami ruchowymi.
- ⇒ W grupie uczniów upośledzonych objętych sondażem, średni tygodniowy czas aktywności w zorganizowanych zajęciach ruchowych wyniósł w przypadku dziewcząt 0,5 godziny, a w przypadku chłopców 0,8 godziny tygodniowo. Jest to jedynie około trzeciej części czasu aktywności uczniów szkół masowych.
- ⇒ Średni tygodniowy czas aktywności ruchowej podejmowanej przez uczniów upośledzonych samodzielnie wynosi 3,1 godziny w przypadku dziewcząt oraz 4,9 godziny u chłopców. Stanowi to około 50% czasu, jaki przeznaczają na to uczniowie ze szkół masowych.
- ⇒ Struktura aktywności ruchowej podejmowanej przez uczniów upośledzonych w czasie wolnym, zarówno w zorganizowanych jak i niezorganizowanych zajęciach jest uboga. Dominują w niej gry sportowe oraz jazda na rowerze i różne formy biegu.

## SUMMARY

The basic aim of the study is a comparative estimation of the physical activity of students with slight mental handicap against a background of results gathered while examining students from mass schools.

The research embodied 377 students at grammar-school age, from schools for the slightly mentally-handicapped. The research was conducted in the centers of Wrocław, Jelenia Góra, Racibórz, Głubczyce and Leśnica. The gathered results underwent confrontation with those stemming from a dozen or so mass schools of south-western Poland. The method used in the collection of factual materials was a diagnostic survey. In the research, the inquiry technique and a standardized questionnaire were applied. On the ground of the findings, the following conclusions have been formulated:

Among the surveyed handicapped students nearly 20% of girls and 10% of boys do not undertake any forms of free-time physical activity. At the same time, as merely as about 20% of girls and boys take part in the organized after-school physical activities.

In the group of the surveyed handicapped students, the average weekly period of time spent on physical activity during organized classes in the case of girls amounted 0.5 h and boys 0.8 h a week. It comprises only one third of the time mass schools students spend on physical activity.

The average weekly period of time of physical activity individually carried out by the handicapped, amounts 3,1 hours in the case of girls and 4,9 hours of boys respectively. It comprises 50% of the time mass schools students spend on it.

The structure of the free-time physical activity undertaken by the handicapped students, both in organized and individual forms, is rather scant. What dominates here, are sports games, cycling and different types of run.