

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie  
Zakład Teorii i Metodyki Sportów Wodnych  
The Academy of Physical Education  
Department of Theory And Methodology Of Water Sports

IZABELLA GEDL-PIEPRZYCA

---

*The lifestyle of the blind youth and their physical dexterity*

---

**Styl życia młodzieży niewidomej a sprawność fizyczna**

Terapia ruchem i stymulacja ogólnej sprawności odgrywa ogromną rolę w życiu inwalidów wzroku. Już od najmłodszych lat winno się stwarzać niewidomemu warunki do częstego korzystania z różnych form ruchu, likwidować jego lęki przed aktywnością ruchową oraz wypracowywać zamiłowanie i nawyk do aktywnego stylu życia poprzez udział w sporcie i rekreacji. Coraz większy wachlarz dyscyplin sportowych staje się dostępny dla osób niewidzących, dzięki odpowiedniej organizacji, nowoczesnemu sprzętowi oraz pomocy wolontariuszy. Korzystanie z wielu form ruchu wymaga pomocy przewodnika. Są jednak nieliczne dyscypliny sportowe, które osoba niewidoma może trenować całkowicie samodzielnie. Należy do nich pływanie, najbardziej polecana i wskazana forma ruchu dla tej grupy inwalidów, wszechstronnie rozwijająca organizm, aktywizująca wszystkie grupy mięśniowe i poprawiająca lokomocję, gwarantując bezkontuzyjność i pełne bezpieczeństwo.

Celem pracy jest próba znalezienia odpowiedzi na pytania czy wśród niewidomej młodzieży zajęcia z pływania wpływają korzystnie na:

- rozwój motoryki
- jakość życia codziennego
- motywację do aktywnego stylu życia?

**MATERIAŁ I METODY BADAŃ**

Badania przeprowadzono na uczniach szkoły dla niewidomych w Krakowie. Porównywano dwie grupy młodzieży w wieku 14 – 18 lat. I grupa 16 osobowa uczęszczała na treningi pływackie, II grupa 22 osobowa nie pływała i nie była zainteresowana działalnością sportową. W skład prowadzonych badań wchodziły: wywiad przeprowadzany z każdym badanym oddzielnie, dotyczący jego stylu i jakości życia raz osiągnięć sportowych,

- test sprawności fizycznej dotyczący często upośledzonych u niewidomych jej elementów jak:
- siła dynamiczna nóg mierzona skokiem w dal z miejsca [cm]
- rytmiczność mierzona liczbą podskoków w miejscu z kłaśnięciem pod kolanem nogi wykroczonej, w ciągu 10sek,
- równowaga statyczna to test Flamingo, mierzony liczbą podparć w ciągu 1 minuty,
- koordynacja mierzona liczbą powtórzeń w ciągu 30 sek cyklu: przysiad podparty, wyskok z odmachem ramion w górę, przysiad podparty, wyrzut nóg do podporu tyłem, przysiad podparty, przysiad rozkroczny [ 1 cykl – 5 pkt, 1 pkt za każdy element]

**WYNIKI BADAŃ**

Młodzież z I grupy lubi aktywność ruchową i swój wolny czas spędza w sposób czynny. Zajęcia z pływania odbywają się na basenie szkolnym. Zainteresowani tą formą ruchu odbywają treningi średnio 3-4 razy w tygodniu, biorą też udział w ogólnopolskich zawodach i międzynarodowych mityngach.

Młodzież II grupy to osoby nie uczęszczające na pływalnię, a swój wolny czas wolą spędzać w sposób bierny.

Porównano wyniki testów sprawnościowych przeprowadzonych w obu grupach.[tabela 1].

Tabela 1. Wyniki testów sprawności

	Siła dyn. nóg	Równowaga	Rytmiczność	Koordinacja
Grupa I	Min. 79 M= 92,8 Max 104 δ= 8,269 Różn. 25 V= 8,9	Min. 5 M= 2,4 Max. 1 δ= 1,209 Różn. 4 V= 50,4	Min. 26 M= 29,18 Max. 33 δ= 2,1 Różn. 7 V= 7,196	Min. 25 M= 29,56 Max. 35 δ= 3,383 Różn. 10 V= 11,44
Grupa II	Min. 60 M= 83,77 Max. 105 δ= 10,8 Różn. 45 V= 12,8	Min. 10 M= 4,45 Max. 2 δ= 1,919 Różn. 8 V= 43,12	Min. 10 M= 20,59 Max. 31 δ= 5,86 Różn. 21 V= 28,4	Min. 15 M= 22,86 Max. 32 δ= 4,45 Różn. 17 V= 19,46

Wyniki jakie uzyskali uczestnicy sprawdzianu obu grup różnią się między sobą osiągniętym poziomem. Młodzież z grupy pływackiej wykazuje się lepszymi rezultatami we wszystkich czterech próbach sprawności. Średnie wyników są lepsze w grupie I w teście mierzącym: - równowagę statyczną o 46% - rytmiczność o 30% - koordynację o 22,7% - siłę dynamiczną nóg o 10%

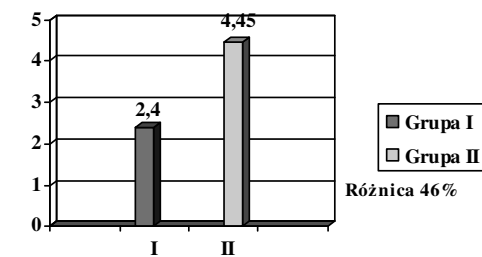
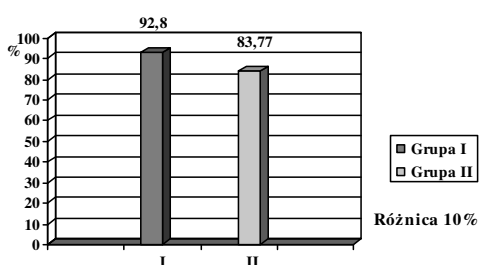


Diagram 1. Siła nóg

Diagram 2. Równowaga

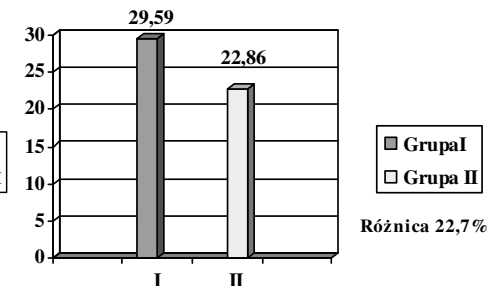
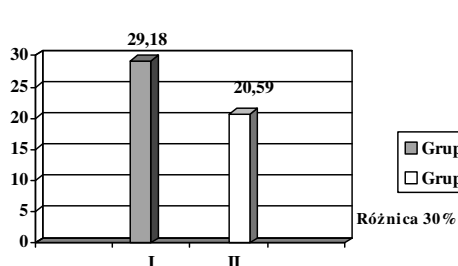


Diagram 3. Rytmiczność

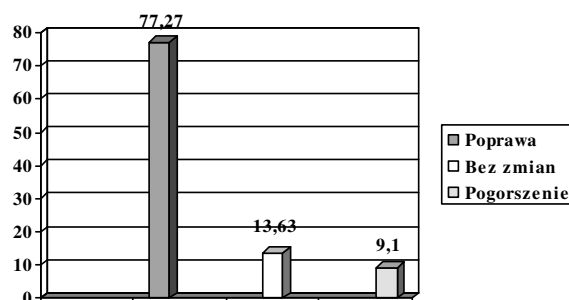
Diagram 4. Koordinacja

Grupa pływacka stanowi również bardziej jednolitą grupę, osiągającą w poszczególnych sprawdzianach wyniki o mniejszym rozrzucie. I tak w próbie rytmiczności rozrzut wyników w II grupie jest trzykrotnie większy niż w grupie I, w teście równowagi- dwukrotnie, w próbie siły nóg 1,8 razy większy, a w próbie koordynacji 1,7 razy większy.

Wszystkie wyniki minimalne w każdej próbie są zdecydowanie niższe w grupie II. Również wyniki maksymalne są wyższe w grupie I w trzech próbach. Tylko w próbie siły nóg są one porównywalne w obu grupach.

Przeanalizowano wyniki osiągane na zawodach w ostatnich trzech latach przez grupę pływającą. 77,27% z nich regularnie poprawia swoje rezultaty, 13,63% uczniów utrzymuje się na stałym poziomie, tylko w 9,1% przypadków wyniki w ostatnim roku były nieco słabsze. Pogorszenie formy nastą-

piło u uczniów przygotowujących się do matury, którzy musieli poświęcić więcej czasu nauce kosztem treningów.



**Diagram 5. Wyniki z pływania**

Uczniowie z grupy I uważają, że pływanie to rozrywka i relaks – 87,5%, lubią zawody i wyjazdy – 37,5%, chcą poprawiać wyniki sportowe jak ich pełnosprawni koledzy – 25%. Dostrzegają oni korzyści wynikające z uczęszczania na basen: poprawę sprawności- 75%, kondycji – 50%, codziennego funkcjonowania – 54%, zahartowanie – 56,25%, zlikwidowanie występujących uprzednio wad postawy – 68,75%, możliwość kontaktów towarzyskich – 62,5%. Pływanie to według nich dobry sposób na zagospodarowanie wolnego czasu.

Uczniowie II grupy preferują spędzanie czasu wolnego biernie, nie dostrzegając korzyści z aktywności ruchowej, nie lubią wody – 54,5%, ani innych sportów - 63,6%, nie umie pływać 45,5% z tej grupy. Niechęć do pływania tłumaczą słabym zdrowiem, częstym zapadaniem na choroby układu oddechowego i z uwagi na schorzenia oczu.

### OMÓWIENIE

Niewidomemu dziecku według Gawlik i Zwierzchowskiej powinno się zagwarantować od najmłodszych lat dużą swobodę ruchową i pomoc w pokonywaniu lęku związanego z przemieszczaniem się, co pozwoli na większą samodzielność w jego dorosłym życiu. Badaną grupę stanowią uczniowie pływający przez cały okres ich pobytu w szkole, dobrze radzący sobie w codziennym życiu, a 63% z nich posiada pozwolenie na samodzielne poruszanie się po mieście.

Maszczak stwierdza, że sport i rekreacja posiadają oddziaływanie rehabilitacyjne na niewidomych, podnoszą ich ogólną sprawność i poziom zdolności motorycznych. Przeprowadzone przeze mnie testy sprawności wyraźnie wskazują na wyższy poziom wyników osiągniętych przez grupę zajmującą się sportem. Sami zawodnicy potwierdzają w wywiadach iż dzięki pływaniu są sprawniejsi od nie trenujących kolegów.

Dziedzic, wiedząc o korzystnym wpływie ruchu na rozwój fizyczny niewidomych nadmienia, aby pamiętać o odpowiednim doborze ćwiczeń do schorzenia występującego u dziecka. Zważywszy na najczęstsze problemy niewidomych jak: wady postawy, osłabienie mięśni i ich nadmierne napięcie na skutek stresu, brak rytmiczności, upośledzona lokomocja i równowaga, zalecane jest dla nich pływanie jako najbardziej korzystny sport mogący usunąć występujące niedomagania. Elongacja w wodzie usuwa przykurcze i poprawia sylwetkę, naprzemianstronne ruchy w stylu grzbietowym i kraulu wzmacniają mięśnie i poprawiają lokomocję. W wodzie wykształcić można czucie własnego ciała, równowagę i koordynację, zlikwidować stresy i napięcia, zrelaksować się i wzmocnić poczucie pewności siebie.

Wśród młodzieży niewidomej niestety niewiele jest osób zainteresowanych sportem. Ci którzy znają jego korzystne oddziaływanie z przyjemnością uczestniczą w treningach i poprawiają wyniki. Ich styl życia jest ściśle związany z działalnością sportową.

Należy szerszemu gronu niewidomych uświadomić konieczność ruchu i umożliwić uczestniczenie w sporcie, zwłaszcza w pływaniu, jako leczniczym środku kultury fizycznej.

### WNIOSKI

Przeprowadzone badania pozwalają sformułować następujące wnioski:

1. Grupa niewidomych pływaków jest bardziej sprawna fizycznie od swoich nie trenujących kolegów.
2. Pływacy uważają, że sport pomaga im w lepszym, codziennym funkcjonowaniu i kompensacji inwalidztwa.
3. Osiągane wyniki sportowe motywują do dalszego wysiłku
4. Aktywny styl życia poprawia zdrowie, kondycję, dostarcza rozrywki.
5. Pływanie jest lubianą dyscypliną z uwagi na walor bezpieczeństwa i samodzielności

#### **PIŚMIENNICTWO**

1. Bahrynowska-Fic J., Właściwości i metodyka ćwiczeń fizycznych oraz sport inwalidzki, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa, 1987.
2. Dziedzic J., Remplewicz J., Kultura fizyczna w szkołach i zakładach dla niewidomych i niedosłyszących, Wyd. Szkolne i Pedagog., Warszawa 1980.
3. Gawlik K., Zwierzchowska A., Wychowanie fizyczne niewidomych i słabowidzących, AWF Katowice, 2004.
4. Gedl-Pieprzycza I., Pływanie młodzieży z upośledzonym narządkiem wzroku, Wych. Fiz. i Zdrow. 2003/10 s.16-18.
6. Janik E., Oddziaływanie ćwiczeń pływackich na rozwój fizyczny i motoryczny, Wych. Fiz. i Zdrow. 2003/2 s.36-37.
7. Jankowski R., Rozwój fizyczny i postawa ciała dzieci niedowidzących, Szkoła Specjalna, 1986/
8. Marchewka A., Wychowanie fizyczne specjalne, Wyd. Skrytowe nr 7, AWF Kraków 2001
9. Maszczak T., Wychowania fizyczne i sport dzieci specjalnej troski, AWF Warszawa, 1985
10. Sędkowska H., Z problematyki wychowania fizycznego niedowidzących, Szkoła Specjalna 1979/2.
11. Spisak E., Nauka pływania dzieci słabo widzących i niewidomych, Uniwersytet Warszawski 1985.

#### **STRESZCZENIE**

Wdrożenie niewidomym dzieciom nawyku aktywności ruchowej jest kluczowym zadaniem rodziców i nauczycieli.. Ruch jest niezbędny do ich prawidłowego rozwoju i kompensacji inwalidztwa.

Celem pracy było zbadanie czy trening pływacki niewidomych wpływa korzystnie na ich motorykę, jakość życia codziennego, motywację do aktywności fizycznej.

Badano 38 uczniów ze szkoły dla niewidomych w Krakowie. I grupa 16 osobowa uczestniczy regularnie w zajęciach z pływania, II grupa – 22 uczniów nie interesuje się sportem. Analizowano ich wyniki osiągane na zawodach sportowych, ich sprawność fizyczną oraz odpowiedzi na pytania zawarte w wywiadzie. Pływacy osiągnęli lepsze rezultaty we wszystkich przeprowadzonych testach sprawnościowych. 78% z nich regularnie poprawia swoje wyniki pływackie. Zauważają oni korzyści z pływania dla zdrowia, sprawności, lepszego funkcjonowania w życiu codziennym.

#### **SUMMARY**

Making blind children accustomed to physical activity is a crucial role of their parents and teachers. Physical activity is an indispensable factor allowing these children to grow up properly. It also compensates for their disability.

The research aimed at answering the question whether sports swimming influences the development of the motor skills of blind children, the quality of their everyday life and their motivation to live in an active way.

The subject of the research were 38 pupils of the school for the blind in Cracow.

Group I – 16 youths, who are swimmers

Group II – 22 youths, who are not interested in sport and physical activity.

The answers of the subjects to the questionnaire, their results they achieved in sports competitions and their physical ability were analysed.

Pupils from group I did better in all the tests than pupils from group II. 78% of the swimmers regularly improve their swimming achievements. They also notice the positive influence of swimming on their fitness and participation in everyday life activities.