

Tabela 1. Korelacje wyników "Eurofitu,, z ilorazem inteligencji

		Grupa 1	Grupa 2
Pryba 2	Stukanie w krętki	0,20	0,52
Pryba 3	W siadzie skłon dosiżki w przód	- 0,11	- 0,02
Pryba 4	Skok w dal z miejsca	0,38	0,39
Pryba 5	Zaciskanie ręki	0,43	0,49
Pryba 6	Złężenia siady	0,41	0,60
Pryba 7	Zwis na ramionach ugiętych	0,19	0,78
Pryba 8	Bieg wahadłowy 10 x 5 metryw	0,37	0,38

PIŚMIENNICTWO

1. Bolach E., Szczygieł A. (1989) Określenie sprawności fizycznej osób opóźnionych w rozwoju psychosomatycznym w stopniu umiarkowanym oraz próba kształtowania cech motorycznych, [w:] Pąchalska M. (red.) Zdrowie w koncepcji doktora H. Jordana, Kraków.
2. Bolach E. Ocena sprawności fizycznej wszechstronnej 9 - i 11-letnich dzieci upośledzonych umysłowo w stopniu umiarkowanym, Fizjoterapia 1995, 3, (1), AWF Wrocław.
3. Clarke A.M., Clarke A.D.B. (1971), Upośledzenie umysłowe, PWN, Warszawa.
4. Eurofit. Europejski Test Sprawności Fizycznej (1991), AWF Kraków, (przekład z j. angielskiego Grabowski H., Szopa J.).
5. Momola I., Marszałek R. (1997) Sprawność fizyczna dzieci upośledzonych umysłowo a ich aktywność ruchowa. [w:] Ślężyński J. (red.) Sport szansą życia niepełnosprawnych. PSON, Kraków.

6. Ślężyński J., Gawlik K. (1997) Rozwój fizyczny i motoryczny uczniów umysłowo upośledzonych. [w:] Ślężyński J. (red.) Sport szansą życia niepełnosprawnych. PSON, Kraków.

PHYSICAL FITNESS OF MODERATELY MENTAL
HANDICAPPED PEOPLE
EUGENIUS BOLACH

In paper the evaluation of the general physical ability of the moderately mentally handicapped with comparison to the healthy ones is presented. Besides an attempt is made to prove that the „Eurofit” test (European Test of Physical Fitness) could be applicable to evaluate the physical fitness of people with lower value of intelligence quotient (IQ).

The usefulness of the „Eurofit” for estimation of physical fitness of mentally handicapped people was fully proven. The obtained results show that the average level of physical ability of impaired persons is comparable with the lower limit of physical fitness presented by the healthy ones.

КОМАНДНІ СПОРТИВНІ ІГРИ У ЗМАГАННЯХ
СЛІПІХ І НАПІВСЛІПІХ ОСІБ

SPORTOWE GRY ZESPOŁOWE W REWALIDACJI OSÓB NIEWIDOMYCH I
NIEDOWIDZĄCYCH

ЕУГЕНІУШ БОЛАХ

Вроцлавська Академія фізичного виховання, Польща

EUGENIUSZ BOLACH

Akademia Wychowania Fizycznego, Wrocław, Polska

Słowa kluczowe: sport niepełnosprawnych, sportowe gry zespołowe niewidomych i niedowidzących

Sportowe gry zespołowe dla niewidomych i niedowidzących z użyciem piłek dźwiękowych w ciągu kilkunastu ostatnich lat zyskały tak ogromną popularność w świecie, że w 1976 roku zostały wprowadzone do programu igrzysk olimpijskich (Bolach 1982, 86). Gry te w sposób kompleksowy poprawiają nie tylko sprawność wszechstronną (ogólną), jak również wpływają na postawę ciała (Bolach 1986, 94, 99) oraz kontakty społeczne.

CEL PRACY

Celem pracy jest wykazanie, że niewidomi i niedowidzący sportowcy wykazują się lepszymi wynikami w grupie niż tacy sami niepełnosprawni, którzy nie mają kontaktu ze sportem.

MATERIAŁ BADAN

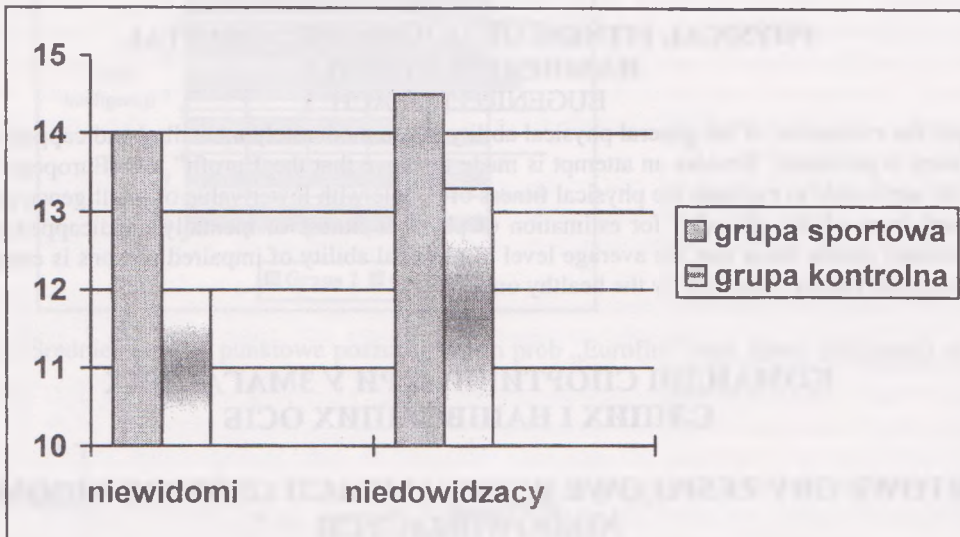
Badania przeprowadzono w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla dzieci upośledzonych we Wrocławiu w terminie od 15.02. do 15.04. 1998 r. Badaniami objęto 138 mężczyzn niewidomych i niedowidzących. 30 niewidomych i 35 niedowidzących zawodników sekcji sportowej klubu „Start” we Wrocławiu, zaś 35 niewidomych i 38 niedowidzących nie miało żadnych styczności z grami sportowymi i stanowiło grupę kontrolną. Wiek badanych grup kształtował się od 16-22 lat.

METODA BADAN

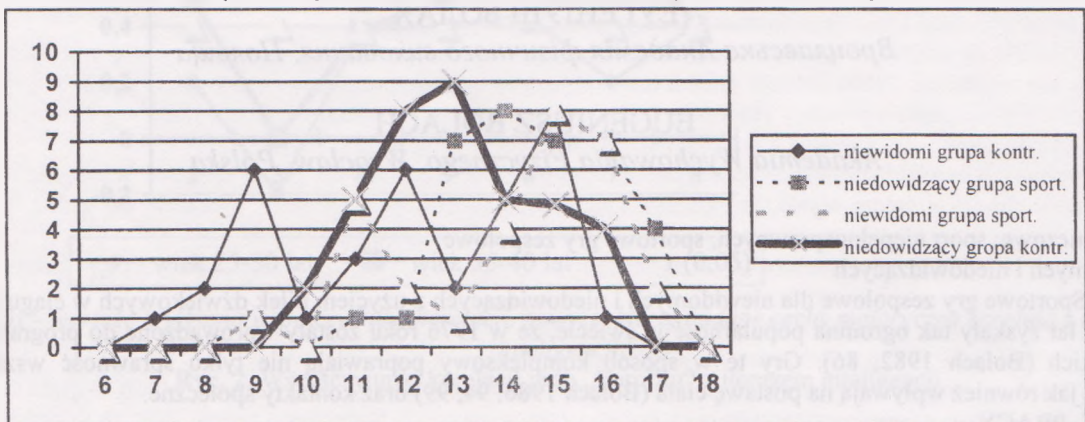
Do oceny wpływu sportowych gier zespołowych na kontakty społeczne osób (social competency) niewidomych i niedowidzących zastosowano Kwestionariusz Czynników Emocjonalnych (KECZ). Kwestionariusz ten został opracowany jako badania osobowości i przystosowania emocjonalnego niepełnosprawnych, także niewidomych. KECZ jest polską wersją Erofional Factors Inventory (EFI), skonstruowanego przez Bauman (1958,1968). Kwestionariusz KECZ składa się z 7 skal diagnostycznych i skali kłamstwa (aneks). Jednak do oceny wpływu sportowych gier zespołowych na kontakty społeczne niewidomych i niedowidzących zastosowano skalę III KECZ. Ocenia ona współzycie społeczne i zawiera 23 pytania (aneks). Badano osoby niewidome i niedowidzące indywidualnie, czytając im głośno test zawierający 23 pytania i zapisując odpowiedzi bezpośrednio na arkuszu testowym. Notowano odpowiedzi „tak” lub „nie”, natomiast nie notowano odpowiedzi „nie wiem”. Odpowiedzi „tak” - „tak” i „nie” - „nie” oceniano I punktem, zaś za odpowiedzi „tak - „nie” i „nie” - „tak” badany otrzymywał 0. Badający stwarzał atmosferę, która sprzyjała szczerości odpowiedzi i pod żadnym pozorem nie objaśniał treści pytań. Jedynie w niektórych przypadkach powtarzał pytanie kwestionariusza, ale nie udzielał żadnych dodatkowych odpowiedzi. „Nie ma tu odpowiedzi dobrych ani złych, proszę więc nie zastanawiać się długo i dawać pierwszą odpowiedź, która przyjdzie Panu(i) do głowy po usłyszeniu pytania” – brzmiało wyjaśnienie.

WYNIKI BADAN

Na podstawie badań stwierdzono, że średnie wartości testu przystosowania społecznego są wyraźnie wyższe w grupach sportowych, których przewaga nad grupami kontrolnymi jest wysoce istotna statystycznie. Zarówno niewidomi, jak i niedowidzący aktywnie uprawiający sport wykazują wyraźnie lepsze przystosowanie do życia społecznego w porównaniu z osobami nie aktywnymi fizycznie [Ryc. 1 i 2].



Ryc. 1. Wyniki testu KECZ osób niewidomych i niedowidzących



Ryc. 2. Rozkład wyników testu KECZ osób niewidomych i niedowidzących

Związek aktywności fizycznej ze stopniem przystosowania do życia społecznego jest bardziej skomplikowany w przypadku osób niewidomych. Rozkład wyników testu KECZ u niewidomych jest wielomodalny, co wiąże się z większą depresją. Porównanie średnich mogłoby więc ograniczać jednoznaczną odpowiedź na pytanie, czy aktywność fizyczna rzeczywiście wiąże się z lepszym przystosowaniem społecznym. Dlatego, niezależnie od testu t-Studenta, zastosowano dodatkowo test chi-kwadrat zgodności rozkładów empirycznych. W grupach osób niedowidzących zróżnicowanie rozkładów jest istotne statystycznie, natomiast u osób niewidomych można jedynie mówić o granicy istotności (poziom istotności 0,08). Resztką wzroku, jaką dysponują niedowidzący, stanowi ważny czynnik ułatwiający kontakty społeczne [tabela 1 – aneks].

Tabela 1. Wyniki testu KECZ oceniającego stopień przystosowania społecznego niewidomych i niedowidzących

Grupa	Niewidomi		Niedowidzący		T	p
	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
Sportowa	14,1	2,1	14,4	1,7	3,34	0,01
Kontrolna	12,1	2,6	13,1	1,7	3,22	0,01

rezultatów skali III KECZ wykazał przewagę grup sportowych nad kontrolnymi. Interesujące jest spostrzeżenie, iż przewaga ta jest nawet relatywnie nieco większa u niewidomych, u których silna potrzeba ruchu, aktywności jest w znacznym stopniu zaspokajana uprawianiem gier sportowych. Ponadto lęk i strach przed nieznanymi, przykrymi następstwami, powodujące ostrożność i bierność, są w wyniku uprawiania gier niwelowane. Efektem jest lepsze przystosowanie niewidomego sportowca do sytuacji, z jakimi spotyka się w codziennych kontaktach społecznych.

WNIOSKI

1. Uprawianie sportowych gier zespołowych wpływa na poprawę kontaktów społecznych niewidomych i niedowidzących sportowców w porównaniu do osób niewidomych i niedowidzących, które nie uprawiają sportu.
2. Stwierdzono związek aktywności fizycznej, ze stopniem przystosowania do życia społecznego.
3. Resztką wzroku, jaką dysponują niedowidzący, stanowi ważny czynnik ułatwiający kontakty społeczne.

PISMIENNICTWO

1. Bauman M. K. (1958) *A manual of norms for tests used in counseling blind persons*. American Fundation for the Blind, New York.
2. Bauman M. K. (1968) *Psychological evolution of the visually handicapped*. Personnel Research Center, Philadelphia.
3. Bolach E. (1982) *Przepisy obowiązujące w dyscyplinach sportu inwalidów*. AWF Wrocław.
4. Bolach E. (1986) *Sportowe gry zespołowe dla osób niepełnosprawnych*. AWF Wrocław.
5. Bolach E. (1944) *Zespołowe gry sportowe jako sposób inwalidów narządu wzroku*. AWF Wrocław.
6. Bolach E. (1999) *Sportowe gry zespołowe w usprawnianiu niewidomych i niedowidzących*. AWF Wrocław.

A N E K S

Kwestionariusz czynników emocjonalnych (KECZ)

1. **Skala I – wrażliwość (sensitivity)**. Ocenia skłonność do popadania w zmartwienie, ogólną chwiejność emocjonalną, lękliwość, drażliwość, odporność na stres, tendencje do zbyt łatwego odczuwania urazu i niepokoju, do rozmyślań nad własnymi trudnościami i niepowodzeniami. Rzetelność – 0,911.
2. **Skala II – objawy somatyczne (somatic symptoms)**. Jest bardzo krótka i składa się wyłącznie z pytań dotyczących dolegliwości somatycznych, często wiążących się z napięciem nerwowym, bólami głowy, zmęczeniem, zaburzeniami trawiennymi, snami itp. Rzetelność – 0,733.
3. **Skala III – współzycie społeczne (social competency)**. Zawiera pytania odnoszące się do łatwości obcowania z ludźmi, poczucia bezpieczeństwa i pewności siebie w kontaktach z innymi, chęci odgrywania roli przywódcy, łatwości nawiązywania rozmowy itp. Rzetelność – 0,874.
4. **Skala IV – podejrzliwość (attitudes of distrust)**. Zawiera pytania ujawniające skłonność badanego do przeceniania samego siebie, do nieufności wobec innych ludzi – zwłaszcza jeśli nie uznają oni wartości cenionych przez badanego oraz pytania wykrywające ogólny brak zaufania do ludzi, do ich szczerości, uczciwości i dobrych intencji itp. Rzetelność – 0,875.
5. **Skala V – poczucie niewydolności (feeling of inadequacy)**. Odnosi się częściowo do wszelkich upośledzeń fizycznych, nie tylko do ślepoty. Zawiera pytania wykrywające lęk przed trudnościami, poczucie bezradności, brak zaufania do własnych decyzji itp. Rzetelność – 0,851.

6. **Skala VI – depresja** (*depression*). Jest miarą nadziei, że zawsze może się zdarzyć coś radosnego, wiary w przyszłość, w przeciwieństwie do przekonania, że „życie nic nie jest warte”. Rzetelność – 0,857.
7. **Skala VII – postawy wobec kalectwa** (*attitudes re blindness*). Zawiera pytania dotyczące ślepoty i związanych z nią trudności. Skala ta służy do pomiaru tych uczuć, których doświadcza niewidomy, gdy uderzy w jakąś przeszkodę, gdy musi pytać nieznajomych o drogę lub radzić się widzących w sprawach doboru odpowiedniego ubrania i w wielu innych sytuacjach codziennych. Rzetelność – 0,849.
8. **Skala VIII – kłamstwa**. Ma badać skłonność badanego do przedstawiania się w lepszym świetle, tendencję do symulowania lub desymulowania objawów złego przystosowania emocjonalnego oraz ogólna postawę wobec badania.

Kwestionariusz czynników emocjonalnych KECZ – skala III współżycie społeczne

- 1 (10*) *W nieznanym terenie poruszam się z trudem i wywołuje to we mnie niepokój* TAK
- 2 (13) *Zostaniesz pominięty, jeżeli nie zrobisz umyślnie czegoś, co zwróciłoby na siebie uwagę innych ludzi.*
TAK
- 3 (18) *Palę więcej, niż powinienem.* NIE
- 4 (29) *Zawieranie przyjaźni przychodzi mi z łatwością.* NIE
- 5 (42) *Lubię się chwalić znajomością z niektórymi ludźmi.* TAK
- 6 (56) *Nie lubię chodzić na spotkania towarzyskie, jeśli nie znam większości zaproszonych osób.* TAK
- 7 (67) *Jestem raczej nieśmiały.* TAK
- 8 (84) *Sądzę, że czułbym się raczej nieswojo, gdybym miał pójść na wycieczkę z ludźmi widzącymi.* TAK
- 9 (94) *Czuję się bardzo nieswojo w towarzystwie ludzi widzących, których dobrze znam.* TAK
- 10 (104) *Nie widzę powodu, aby martwić się o innych.* TAK
- 11 (106) *Jestem skłonny próbować wszystkiego, co robią inni.* NIE
- 12 (134) *Trudno mi usiedzieć na miejscu.* NIE
- 13 (136) *Ludzie woleliby się mnie pozbyć, gdy planują przyjemną wycieczkę lub inną rozrywkę.* TAK
- 14 (139) *Mam mnóstwo przyjaciół.* TAK
- 15 (155) *Przychodzi mi łatwo nawiązanie rozmowy z nowo poznanymi osobami.* TAK
- 16 (162) *Zwykle zwracam ludziom uwagę, jeśli robią coś, co mi się nie podoba.* TAK
- 17 (164) *Wolę ograniczyć swoje stosunki towarzyskie do kilku przyjaciół.* TAK
- 18 (173) *Wypowiadanie własnego zdania w zespole przychodzi mi bardzo łatwo.* NIE
- 19 (175) *Zazwyczaj warto powiedzieć szczerze ludziom, że coś nam się nie podoba w ich postępowaniu.* TAK
- 20 (176) *Zazwyczaj dobrze się bawię na przyjęciach i zebraniach towarzyskich.* NIE
- 21 (180) *Na zebraniach towarzyskich najczęściej pozostaję w cieniu.* TAK
- 22 (185) *Nie mam żadnych trudności ze znalezieniem sobie partnerów do tańca.* NIE
- 23 (189) *Przez całe życie trzeba przebijać się łokciami.* TAK
- * numer pytania w Kwestionariuszu czynników emocjonalnych KECZ

**SPORTS TEAM GAMES IN THE REHABILITATION OF VISUALLY DISABLED PEOPLE
EUGENIUS BOLACH**

The aim of study is to answer the question if groups of visually disabled sportsmen present better social contact in comparison with groups of the same visual handicap, but without any contact with sport.

The sample under study consisted on 138 men, divided into sport active and control groups. Among sport active (torball players) men 30 was blind and 35 had suffered on some extent of visual impairment. In control group 35 persons were blind while 38 were visually disabled to some extent.

The quality of social contacts as well as their intensity was evaluated with help of 3rd scale of Emotional Factors Questionnaire (KECZ).

The obtained results fully proved the thesis that sport activity of visually disabled people distinctly betters their social contact, which is very important in their rehabilitation.

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА СТАН ЗОРОВОЇ ФУНКЦІЇ

ОЛЬГА НИЦЕЛЯ

Південноукраїнський державний педагогічний університет
ім. К. Д. Ушинського

Кількість дітей з порушеннями зору визначається рівнем соціального, культурного та техніко-економічного розвитку суспільства. За останній час значно збільшилася кількість слабкозорих дітей, які хворіють короткозорістю. На думку багатьох дослідників на виникнення та характер протікання цього