

redakcja naukowa: Stanisław Kowalik

-
-
-
-

Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością

Gdańsk 2009



Spis treści

Noty o autorach	11
Przedmowa	16
CZĘŚĆ I	
Podstawy teoretyczne	21
Rozdział 1.	
Wykorzystanie ruchu w rehabilitacji osób niepełnosprawnych: historia idei i jej praktycznych zastosowań	
<i>Stanisław Kowalik</i>	23
1.1. Źródła powstania idei „ruch w służbie osób niepełnosprawnych”	26
1.2. Drogi rozwoju terapii ruchowej – medycyna i edukacja	30
1.3. Narodziny sportu osób niepełnosprawnych	34
1.4. Dalszy rozwój dostosowanej aktywności ruchowej – integracja	37
1.5. Podsumowanie	40
Rozdział 2.	
Teoria i praktyka oddziaływania na osoby niepełnosprawne	
<i>Stanisław Kowalik</i>	41
2.1. Uwagi metodologiczne	42
2.2. Pojęcie, zadania i zastosowania	47
2.3. Dostosowana aktywność ruchowa a nauki pokrewne	51
2.4. Struktura praktycznego działania	60
2.5. Podsumowanie	63
Rozdział 3.	
Biologiczne aspekty wpływu ruchu na doskonalenie sprawności życiowej	
<i>Grażyna Cywińska-Wasilewska</i>	65
3.1. Aspekty neurofizjologiczne	65
3.1.1. Kontrola ruchu	65
3.1.2. Ruch a postawa ciała	67

3.2. Ruch – wysiłek fizyczny – wydolność organizmu	69
3.2.1. Leczenie ruchem w celu utrzymania i odbudowy lub rozwoju sprawności fizycznej	70
3.2.2. Sprawność fizyczna	71
3.3. Ruch a rozwijanie sprawności fizycznej	72
3.4. Przeciwwskazania do podejmowania aktywności ruchowej w różnych rodzajach niepełnosprawności	74
3.4.1. Aktywność fizyczna osób z chorobami krążenia	75
3.4.2. Schorzenia układu oddechowego	80
3.4.3. Aktywność ruchowa osób ze schorzeniami neurologicznymi	82
3.4.4. Aktywność ruchowa osób ze schorzeniami narządu ruchu	84
3.4.5. Aktywność fizyczna osób z cukrzycą	88
3.5. Podsumowanie	89
 Rozdział 4.	
Psychologiczne modele wpływu ruchu na doskonalenie sprawności życiowej	
<i>Stanisław Kowalik</i>	92
4.1. Działalność ruchowa w świetle psychologii rozwoju człowieka	93
4.2. Ekologiczny model aktywności ruchowej	96
4.3. Cybernetyczny model nadzorowania przebiegu aktywności ruchowej	101
4.4. Teoria nastawienia	106
4.5. Dynamiczne systemy aktywności ruchowej	111
4.6. Podejmowanie dostosowanej aktywności ruchowej	113
4.7. Podsumowanie	116
 Rozdział 5.	
Pedagogiczne modele aktywności ruchowej	
<i>Bożena Biniakiewicz</i>	118
5.1. Prawidłowości rozwoju ruchowego dzieci i młodzieży	118
5.2. Wpływ zaburzeń rozwoju ruchowego na przebieg socjalizacji	123
5.2.1. Problemy socjalizacyjne dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym (MPD)	126
5.2.2. Zaburzenia w rozwoju dziecka niesłyszącego a problemy socjalizacyjne	126
5.3. Turnusy rehabilitacyjne jako forma oddziaływania pedagogicznego	128
5.4. Podsumowanie	131
 Rozdział 6.	
Osobowość i kompetencje specjalisty w zakresie dostosowanej aktywności ruchowej	
<i>Vlasta Karásková</i>	133
6.1. Zawodowe kompetencje specjalisty	134
6.1.1. Kompetencja obywatelska	135
6.1.2. Kompetencja pedagogiczna (także w zakresie pedagogiki specjalnej)	135
6.1.3. Kompetencja specjalistyczna	136
6.1.4. Kompetencja komunikacyjna	136
6.1.5. Kompetencja organizacyjna	138
6.1.6. Zdrowie	138
6.1.7. Poczucie humoru	139
6.1.8. Stosunek do uczniów	139

6.2. Nauczyciel w oczach uczniów niepełnosprawnych	141
6.3. Wychowawcze aspekty działalności nauczyciela	143
6.4. Etyczne aspekty zawodu nauczyciela i wypalenie zawodowe	147
6.5. Podsumowanie	150
Rozdział 7.	
Metody diagnostyczno-ewaluacyjne	
<i>Wiesław Osiński</i>	151
7.1. Koncepcja <i>health-related fitness</i> – H-RF	151
7.1.1. Podstawowe założenia koncepcji H-RF	151
7.1.2. Koncepcja H-RF jako teoretyczna podstawa kształcenia sprawności fizycznej	153
7.1.3. Test sprawności ukierunkowany na zdrowie (H-RF) a test sprawności oceniający osiągnięcia motoryczne (M-FP)	157
7.1.4. Standardy oceny oparte na normie statystycznej i kryterium poziomu zdrowia	159
7.1.5. Znaczenie poszczególnych komponentów sprawności w koncepcji H-RF	162
7.1.6. Praktyczne implikacje wdrażania koncepcji H-RF	169
7.2. Diagnoza i ewaluacja w prowadzeniu dostosowanej aktywności ruchowej	170
7.2.1. Ogólne cele i zasady diagnozowania i ewaluacji	170
7.2.2. Pomiary i testy rozwoju motorycznego i sprawności fizycznej	174
7.2.3. Ocena poziomu aktywności fizycznej	182
7.3. Podsumowanie	193
Rozdział 8.	
Metody promowania kultury fizycznej wśród osób niepełnosprawnych	
<i>Stanisław Kowalik</i>	195
8.1. Potrzeba promocji aktywności ruchowej	196
8.2. Zasady promowania aktywności ruchowej	200
8.3. Osobowość skutecznego specjalisty	207
8.4. Podsumowanie	212
Rozdział 9.	
Etyczne aspekty aktywizacji ruchowej osób niepełnosprawnych	
<i>Anna Nadolska, Maciej Wilski</i>	214
9.1. Standardy etyczno-prawne	215
9.1.1. Prawa osób niepełnosprawnych	215
9.1.2. <i>Europejska karta sportu dla wszystkich: osoby niepełnosprawne</i>	218
9.1.3. <i>Kodeks etyczny International Paralympics Committee</i>	219
9.1.4. <i>Kodeks etyczny Special Olympics Inc.</i>	219
9.1.5. Kodeks specjalisty nauczania dostosowanej aktywności ruchowej	220
9.2. Dylematy etyczne	222
9.2.1. <i>Fair play</i>	223
9.2.2. Zdrowie	224
9.2.3. Odpowiedzialność	226
9.2.4. Równość szans	228
9.2.5. Przestrzeganie reguł i przepisów	230
9.3. Podsumowanie	233

CZĘŚĆ II**Zastosowanie w praktyce** 235

Rozdział 10.

Sport osób niepełnosprawnych

<i>Joanna Sobiecka</i>	237
10.1. Podstawowe pojęcia, klasyfikacja, dyscypliny sportowe	237
10.1.1. Klasyfikacja w sporcie osób niepełnosprawnych	239
10.1.2. Dyscypliny sportowe uprawiane przez osoby niepełnosprawne ..	255
10.2. Przepisy i regulamin zawodów sportowych	263
10.2.1. Przepisy sportowe dla osób niepełnosprawnych	263
10.2.2. Regulamin zawodów sportowych dla osób niepełnosprawnych ..	268
10.3. Podstawy treningu sportowego	274
10.3.1. Podstawowe uwarunkowania treningu osób niepełnosprawnych ..	274
10.3.2. Zasady, metody, formy i środki treningu osób niepełnosprawnych	277
10.3.3. Praktyczne zalecenia dla trenerów	288
10.4. Zawody sportowe	292
10.4.1. Poziomy zawodów sportowych	292
10.4.2. Warunki uczestnictwa osób niepełnosprawnych w zawodach sportowych	296
10.4.3. Cykl organizacyjny zawodów sportowych	297
10.4.4. Struktura i zadania komitetu organizacyjnego zawodów sportowych	301
10.5. Podsumowanie	309

Rozdział 11.

Aktywność ruchowa w procesie edukacji osób z niepełnosprawnością

<i>Vlasta Karásková</i>	313
11.1. Nauka umiejętności ruchowych	313
11.1.1. Motywacja	313
11.1.2. Prezentacja	314
11.1.3. Utrwalanie umiejętności	316
11.1.4. Automatyzacja ruchów	318
11.2. Indywidualizacja przy realizacji programów aktywizacji ruchowej	319
11.2.1. Bezpieczeństwo programów aktywności ruchowej	321
11.2.2. Organizacyjne formy zajęć	322
11.2.3. Lekcja wychowania fizycznego	324
11.3. Sprzęt przydatny w prowadzeniu zajęć ruchowych	330
11.4. Podsumowanie	333

Rozdział 12.

Rekreacja ruchowa osób z niepełnosprawnością

<i>Jana Labudová</i>	334
12.1. Warunki podejmowania rekreacji	334
12.2. Rekreacja osób niepełnosprawnych umysłowo	339
12.3. Wykorzystanie pływania w rekreacji ruchowej	345
12.4. Podsumowanie	352

Rozdział 13.

Dostosowana aktywność ruchowa dla osób z uszkodzeniem narządu ruchu <i>Tomasz Tasiemski, Magdalena Koper</i>	354
13.1. Osoby z uszkodzeniami narządu ruchu a uprawianie sportu	354
13.1.1. Podejmowanie aktywności sportowej	354
13.1.2. Klasyfikacja w sporcie osób z uszkodzeniami narządu ruchu	358
13.1.3. Klasyfikacja zawodników w praktyce	361
13.2. Dostosowana aktywność ruchowa osób z uszkodzeniem narządu ruchu	371
13.2.1. Aktywna Rehabilitacja	372
13.2.2. Specjalistyczny sprzęt sportowy	373
13.2.3. Aktywność rekreacyjna	375
13.3. Dyscypliny sportowe	377
13.3.1. Dyscypliny sportowe letnich igrzysk paraolimpijskich	378
13.3.2. Dyscypliny sportowe zimowych igrzysk paraolimpijskich	390
13.3.3. Przykład treningu stosowanego w sporcie osób niepełnosprawnych (rugby na wózkach)	392
13.4. Podsumowanie	394

Rozdział 14.

Aktywność sportowa osób z uszkodzeniami narządów wzroku i słuchu <i>Mirosław Górny</i>	396
14.1. Upośledzenie narządu wzroku – terminologia i podstawowe zagadnienia ..	396
14.1.1. Podział upośledzeń narządu wzroku	398
14.1.2. Przeciwwskazania okulistyczne dotyczące uprawiania ćwiczeń ruchowych i sportu	399
14.1.3. Rewalidacja osób niewidzących poprzez sport	401
14.1.4. Sport osób niewidzących	402
14.1.5. Dyscypliny i konkurencje sportowe	403
14.2. Upośledzenie narządu słuchu – terminologia i podstawowe zagadnienia ..	418
14.2.1. Podział osób niesłyszących i przyczyny braku słuchu	419
14.2.2. Specyfika procesów poznawczych w kulturze fizycznej osób niesłyszących	420
14.2.3. Przeciwwskazania do uprawiania sportu	422
14.2.4. Rewalidacja osób niesłyszących	422
14.2.5. Nauczanie ruchu osób niesłyszących	423
14.2.6. Sport osób niesłyszących	424
14.3. Podsumowanie	424

Rozdział 15.

Aktywność sportowa osób z niepełnosprawnością intelektualną <i>Wiesława Dłużewska-Martyniec</i>	426
15.1. Niepełnosprawność intelektualna a uprawianie sportu	426
15.2. Charakterystyka ruchu Olimpiad Specjalnych	437
15.2.1. Rozwój ruchu Olimpiad Specjalnych	437
15.2.2. Założenia i cele SOI	440
15.2.3. Programy sportowe SOI	442
15.2.4. Programy SOI rozwijające kompetencje społeczne zawodników ..	457
15.2.5. Działalność SOI w środowisku osób bez niepełnosprawności intelektualnej oraz działania społeczne na rzecz SOI	458
15.2.6. Efektywność działań SOI	461

15.3. Charakterystyka działalności INAS-FID	465
15.3.1. Założenia i cele INAS-FID	465
15.3.2. Program sportowy INAS-FID	465
15.4. Kontrola rozwoju sprawności fizycznej	468
15.4.1. Pomiar sprawności fizycznej	468
15.4.2. Test Eurofit Specjalny – opis prób	470
15.5. Podsumowanie	473
Rozdział 16.	
Terapia ruchem w rzadkich zespołach zaburzeń rozwojowych	
<i>Zbigniew Szot</i>	476
16.1. Charakterystyka zaburzeń rozwojowych o podłożu genetycznym	478
16.1.1. Autyzm	478
16.1.2. Zespół Retta (ZR)	479
16.1.3. Zespół Aspergera	483
16.1.4. Zespół Angelmana	484
16.2. Terapia ruchowa osób z zaburzeniami genetycznymi	487
16.2.1. Metoda stymulowanych seryjnych powtórzeń ćwiczeń (SSP)	491
16.3. Podsumowanie	499
Rozdział 17.	
Aktywność ruchowa osób niedostosowanych społecznie	
<i>Pavol Bartík</i>	503
17.1. Niedostosowanie społeczne w aspekcie uprawiania sportu i turystyki	503
17.1.1. Podstawowe pojęcia z zakresu prewencji uzależnień	505
17.1.2. Przyczyny powstania uzależnienia i etapy jego rozwoju	507
17.2. Rola aktywności ruchowej w ograniczaniu zachowań antyspołecznych	508
17.3. Zasady uprawiania sportu przez młodzież niedostosowaną społecznie	515
17.4. Turystyka osób niedostosowanych społecznie	521
17.5. Podsumowanie	526
Rozdział 18.	
Aktywność ruchowa osób w starszym wieku	
<i>Wiesław Osiński</i>	527
18.1. Wyzwania społeczne, ekonomiczne i medyczne	527
18.2. Spadek sprawności w populacji ludzi starszych	531
18.3. Programy i wskazania	535
18.4. Osteoporoza – możliwości zapobiegania i ograniczenia skutków	541
18.5. Zaburzenia równowagi i upadki	545
18.6. Zintegrowane programy aktywności fizycznej osób starszych	548
18.7. Podsumowanie	549
Postawie	552
Bibliografia	556
Indeks osobowy	593
Indeks rzeczowy	600