

# Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis

Studia Paedagogica II (2012)

*Maria Butkowska*

## Nie bójmy się karate w pracy z dziećmi z wieloraką niepełnosprawnością

Sport to rozmaite formy aktywności fizycznej i umysłowej, podejmowane dla przyjemności lub współzawodnictwa. Od zwykłej rekreacji sport różni się tym, że uprawianie go jest związane z przestrzeganiem szeregu reguł obowiązujących w danej dyscyplinie, jednak praktycznie granica między sportem a rekreacją jest dość płynna (Sarnacka 2007, s. 10). Profesor Zbigniew Szot twierdzi, że gimnastyka jest uniwersytem ruchu ze względu na bogactwo ćwiczeń i wielorakie możliwości zastosowania ich w wielu dyscyplinach sportowych, korekcie wad postawy, rehabilitacji i terapii dzieci specjalnej troski – dlatego powinna ona również stanowić podstawę szkolnego systemu kultury fizycznej. Sport wpływa także na odczuwanie własnego ciała. Świadomość ciała umożliwia wykorzystanie go do komunikacji. Stanowi to 70% komunikacji interpersonalnej, stanowiącej język ciała (Kisiel, Bogdanowicz, Przasnycka 1992, s. 68).

W swoim wystąpieniu chciałabym ukazać sport w aspekcie czynnika sprzyjającego rozwojowi osób z wieloraką niepełnosprawnością. Przez lata zastanawiano się, czy niepełnosprawni mogą uprawiać sport. Aktywność ruchowa miała służyć jednak rehabilitacji, szybszemu powrotowi do zdrowia. Nie należy oddzielać sportu od rehabilitacji. Osoba niepełnosprawna, poprawiając swoją wydolność, wpływa na ogólną poprawę swojego stanu zdrowia.

Sport jest ważnym czynnikiem terapeutycznym i profilaktycznym. Psycholodzy twierdzą, że sport pomaga w przezwyciężaniu barier psychicznych, lęków, zapomnienia o kalectwie.

Istnieje także wiele głosów sprzeciwu wobec uprawiania sportów przez osoby niepełnosprawne, ale to chyba oni po konsultacjach z lekarzami powinni mieć prawo wyboru. W Polsce trenuje ok. 4260 zawodników z dysfunkcjami. Trenują w rozmaitych klubach, stowarzyszeniach, rywalizują między sobą w sportach wyczynowych. Znacząca liczba osób niepełnosprawnych poprzestaje na uprawianiu rekreacyjnym i okazjonalnym sportów poprzez udział w spływach kajakowych, rajdach, zawodach olimpiad specjalnych, takich jak: piłka nożna, pływanie, tenis stołowy, lekkoatletyka, itp.

Obecnie sportowcy niepełnosprawni co 4 lata startują w paraolimpiadach, czyli igrzyskach olimpijskich dla osób niepełnosprawnych, które odbywają się tuż po

zakończeniu olimpiady, zawsze w mieście goszczącym sportowców pełnosprawnych. Udział w zawodach, wyjazdy składają się w znacznej mierze na rehabilitację społeczną równie istotną w życiu osób niepełnosprawnych, jak i rehabilitacja zdrowotna.

Pięknie o paraolimpiadach powiedział Bohdan Tomaszewski:

Świat obserwuje tylko to, co jest ładne i efektowne. Olimpiada niepełnosprawnych jest wyzwaniem rzucanym zmaterializowanemu światu. Wyzwaniem i przypomnieniem. Nie można porównywać rekordów sportowców sprawnych i niepełnosprawnych. Bowiern rekordy olimpijczyków niepełnosprawnych są jeszcze wspanialsze i większe (Tomaszewski 2010).

Olimpiady specjalne prowadzą działalność sportową w głównej mierze na rzecz osób z niepełnosprawnością umiarkowaną, znaczną i głęboką oraz obejmują wszystkie dyscypliny sportowe, oczywiście ich przepisy są uproszczone i zmodyfikowane tak, by dawały szansę osobom z upośledzeniem na ich opanowanie. Zawody na tym szczeblu dają możliwość zwiedzania kraju, a nawet świata. Nawiązują się sportowe przyjaźnie, rywalizacja odbywa się na podobnym poziomie. Chociaż bardzo często rywalizacja stanowi największą barierę – tu lepiej poczekać na kolegę i razem przybiec na metę (Sarnacka 2007). Wychowanie fizyczne w procesie rewalidacji ma za zadanie prowadzenie do personalizacji, oznacza to rozwijanie podmiotowości ucznia (Marchewka, Schmidt, 2000).

Karate jest dyscypliną, która rozwinęła się przeszło tysiąc lat temu jako forma walk bez użycia broni, ale z zastosowaniem naturalnych dla człowieka środków walki, tj. pięści, łokci, kolan, stóp i głowy co stało się szkołą hartowania charakterów i sposobem na doskonalenie cech psychicznych.

Karate uczy nie zarozumiałości czy zuchwałości – ale głębokiej ufności w możliwość przekraczania swoich słabości, uczy też postępowania wobec otaczającego świata, bo prawdziwy zwycięzca to ten, który zwycięża trudy dnia codziennego.

Ćwiczmy karate, aby wydobywać ukryty w uczniach potencjał siły ducha i przezwycięzać samego siebie, aby mieć **radość życia**. I właśnie dla tych celów, o których wspomniałam, w naszym Ośrodku, o tej samej nazwie: „Radość życia” w Sandomierzu prowadzimy zajęcia karate już od pięciu lat. Programem tych zajęć objęte są dzieci i młodzież z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym i z autyzmem.

Mieliśmy wiele obaw, decydując się na zaproponowanie naszym uczniom tego typu zajęć. Wynikały one przede wszystkim z ograniczeń psychofizycznych naszych uczniów i trudno było nam przewidzieć, jak ta umiejętność będzie wdrażana w życiu codziennym naszych podopiecznych.

Nasze obawy okazały się bezpodstawne. Uczniowie już kolejny rok bardzo chętnie biorą udział w zajęciach, które zaspokajają ich bardzo różne potrzeby, które trudno tutaj wszystkie wymienić.

– Zajęcia karate przede wszystkim wyrabiają i kształtują sprawność fizyczną uczniów, która służy harmonijnemu rozwojowi organizmu i kształtowaniu prawidłowej postawy ciała. Szybkość, skoordynowanie ruchów ciała, napięcie poszczególnych partii mięśni, umiejętność właściwego oddychania, wytrzymałość, siła pozwala im uczyć się męstwa, wytrwałości, zaufania, współpracy w grupie.

Jest to też swoistego rodzaju stymulacja sensoryczna, służąca wyeliminowaniu zaburzeń sensorycznych (Delacato 1995).

- Wykonywane ćwiczenia rozwijają samodzielność, inicjatywę i pomysłowość. Nastolatek z niepełnosprawnością bywa często w dużym stopniu ubezwłasnowolnionym człowiekiem, za którego mama, tata, babcia, opiekunka, nauczyciel decyduje, w co ma się ubrać, co zjeść i jak spędzać wolny czas.



Fot. 1. Uczniowie z Ośrodka „Radość życia” podczas ćwiczeń karate

- Jedną z podstawowych potrzeb w wieku dorastania jest potrzeba demonstracji własnej tożsamości, „bycia ważnym”. Sport ten, bądź co bądź elitarny jest również dla nich osiągalny, co podnosi ich status społeczny. Strój kimono, zawołania w języku japońskim pozwalają im odreagowywać tłumione emocje, uczą zdyscyplinowania, samokontroli, dają wiele radości i satysfakcji, przyczyniają się do dobrego samopoczucia, dają pełną swobodę i możliwość zaspokojenia naturalnej potrzeby ruchu.
- Uczą się działania w zespole i współżycia w nim. Uprawiając tę dyscyplinę sportu, nasi wychowankowie przekraczają własne słabości i niemożności, wzmacniając własną tożsamość i wiarę we własne siły. Zajęcia karate umożliwiają uczniom podniesienie poczucia własnej wartości, tak bardzo nadwątłone przez fakt niepełnosprawności. Dla osób z upośledzeniem umysłowym bardzo ważna jest potrzeba własnej sprawczości, a przynależność do grupy sportowej jest atrakcyjną formą spędzenia czasu. Życie osób niepełnosprawnych jest uboższe w codzienne atrakcje, własne wybory i decyzyjność.
- Dla osób z autyzmem zajęcia te pełnią rolę socjalizacji, podnoszą umiejętność naśladowania – niesłuchanie ważną w przypadku tego zaburzenia. Kiedy dziecko z autyzmem naśladuje innych, to tworzy przestrzeń do rozwoju komunikacji, nawiązania kontaktu z rówieśnikami.

- Karate pomaga w kształtowaniu wizerunku – atrakcyjnego wizerunku własnej osoby. Nosząc kimono, przynależę do grupy, jestem w tym momencie kimś innym od osób, które na mnie patrzą, skupiam ich wzrok, jestem osobą ważną. Kimono musi być wyprasowane, czyste, prawidłowo założone. W ten sposób przekazujemy informację i wdrażamy nawyk, że zawsze musimy dbać o estetyczny wygląd, często trudny do wypracowania u osób z niepełnosprawnością intelektualną.
- Sekwencje niektórych ćwiczeń pozwalają uczyć planowania czynności, a planowanie czynności to bardzo ważna umiejętność w codziennym życiu, w wykonywaniu prozaicznych czynności. Układy „choreograficzne”, duże napięcie mięśniowe oparte na kontroli ciała, głośne okrzyki, kontrolowanie oddechu – jest też swoistego rodzaju stymulacją sensoryczną, synchronizującą pracę poszczególnych zmysłów (dotyku – ćwiczenia w dwójkach, wzroku – praca oko ręka, oko noga, węchu – zapach potu, słuchu – okrzyki).



Fot. 2. Uczniowie podczas publicznego pokazu swoich umiejętności

- Karate przez obecność senseja, mistrza, nauczyciela, kształtuje u naszych podopiecznych pojęcie autorytetu; kogoś, kogo powinno i chce się naśladować. To mistrz zauważa wszystkie dobre ruchy, dokonuje korekty i podtrzymuje na duchu, wzniecając wolę walki ze swoją słabością.
- Argumentem za ćwiczeniem karate, a jednocześnie kontrargumentem wobec zapytania o rozwój agresji jest to samo przekonanie, co u zdrowych nastolatków. To właśnie karate pokazuje irracjonalność agresji, w swojej filozofii jest dialogiem, wymianą myśli, kontemplacją. Karate nigdy nie było sztuką agresji, czyli inaczej: karate nigdy nie atakuje pierwsze.

Wielokrotnie nasi uczniowie prezentowali swoje umiejętności podczas pokazów zorganizowanych w Ośrodku, a także na różnorodnych imprezach środowiskowych. Odnoszone przez nich sukcesy utwierdzają nas w przekonaniu, że to dobry

kierunek w kreowaniu pozytywnego wizerunku osoby niepełnosprawnej. Nasi uczniowie nie wykorzystują opanowanych technik karate w celu zaimponowania rówieśnikom swojej siły i przewagi fizycznej.

Zajęcia prowadzi instruktor sztuki karate posiadający czarny pas, z wykształcenia nauczyciel. Zajęciami objętych jest 40 naszych uczniów – z roku na rok przybywa chętnych.

Sukces zajęć karate to zasługa w 50% uczniów natomiast drugie 50% to osoba prowadzącego. Tylko ktoś taki, jak Pan Dariusz Chorzępa, który z ogromną pasją, zaangażowaniem wręcz z oddaniem podjął się prowadzenia tych zajęć i włożył w tę pracę całe swoje serce.

Mam nadzieję, że nasze doświadczenia przyczynią się do popularyzacji i upowszechniania zajęć karate wśród dzieci i młodzieży z upośledzeniem umysłowym.

Nie bójmy się karate w pracy z dziećmi z wieloraką niepełnosprawnością. Przygotowując się do tego artykułu, bardzo długo analizowałam nasze pięć lat z karate w Ośrodku. I muszę przyznać, że nie znalazłam żadnych minusów, żadnego ryzyka, żadnego kontrargumentu. Wszystko, co nasze dzieci wynoszą z tych zajęć, pracuje dla ich dobra. Dobra wielofunkcyjnego i na wielu obszarach.

I kiedy patrzę na nastolatka z upośledzeniem umysłowym, z mutyzmem, którego drugie imię brzmi Nieśmiałość, a potem widzę go roześmianego, w kimonie, wykonującego pewne, płynne ruchy – myślę: „Mój Boże – kto by pomyślał?”

Karate???

Uwierzcie mi: Warto!

## Literatura

Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnycka M., *Metoda rozwijającego ruchu Weroniki Sherborne*, WSiP, Warszawa 1992.

Delacato C., *Dziwne i niepojęte dziecko autystyczne*, Fundacja Synapsis, Warszawa 1995.

Marchewka A., Schmidt O., *Cechy indywidualne a sprawność fizyczna osób umysłowo upośledzonych. Wychowanie fizyczne i zdrowotne*, Oficyna Wydawnicza AMOS, Warszawa 2000, nr 2/3.

Sarnacka R., *Rola wychowania fizycznego i sportu w procesie rewalidacji i resocjalizacji*, nr publikacji 2599, Biuletyn Fundacji IDZIK, Wyszaków 2007.

Szot Z., <http://www.maraton.net.pl/szot.htm> (dostęp 10.08.2010).

Tomaszewski B., „Przegląd Sportowy”, nr 36, 2010.

## Don't be afraid of karate in work with children with multiple disabilities

### Abstract

Sport is an important therapeutic and prophylactic factor. Psychologists believe that it helps to forget about disability as well as overcome mental barriers and fears. Karate is a discipline that developed over a thousand years ago as a fighting form that does not require any weapon but uses the natural means only, namely fists, elbows, knees, feet and the head. It became a school of toughening up the characters and a way of perfecting mental features.

We practice karate to explore the potential of the strength of spirit hidden in our students, to overcome ourselves and to feel the joy of life. That is why karate classes have been conducted

for five years in the Rehabilitation and Education Centre. The programme is addressed to children and adolescents with moderate and severe intellectual disability and with autism. The karate classes develop mainly the physical fitness of students. It has a positive influence on the harmonious development of the organism and of the proper bodily posture. For autistic children the classes are a form of socialization and increase the ability of imitating movement which is extremely important in the case of this disorder.

One should not be afraid of using karate in work with children with multiple disabilities. Conducting the classes for disabled children has no downsides, carries no risks, has no counterarguments. Everything that children acquire during these classes works for their multifunctional advantage.