Aktywność ruchowa w życiu człowieka

Ruch w życiu człowieka

Ruch towarzyszy człowiekowi od chwili narodzi, przejawiając się w różnych formach. Wykorzystujemy go w zabawie, w aktywnym wypoczynku oraz zwykłym, codziennym funkcjonowaniu (M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, 1997). Jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka i ma ogromne znaczenie w procesie rozwoju. „Już w okresie prewerbalnym ruch jest postrzegany jako najważniejszy środek do życia dziecka, które musi zdobywać informacje o sobie i otaczającym środowisku. Zarówno przypadkowe, jak i odruchowe ruchy samego dziecka oraz bardziej celowe ruchy ze strony otoczenia, powodują silną stymulację zmysłową" (D. Kozieło, 2002, s. 57). Najwcześniej można zauważyć u dziecka podstawowe odruchy ruchowe takie jak: odruch chwytny, odruch stąpania, odruch Moro. Odruchy dziecka występujące i zanikające w odpowiednim czasie są dla nas wskazówką, czy rozwój dziecka jest prawidłowy (W. Dykcik, 1997). Służą do rozwoju motorycznego, ćwiczenia mięśni i koordynacji między układem nerwowym a mięśniami. Dziecko uczy się i doznaje sensorycznych wrażeń właśnie poprzez ruch. Co więcej, na odpowiednie funkcjonowanie układu przedsionkowego, który jest odpowiedzialny między innymi za odczuwanie i koordynowanie ruchów naszego ciała, ogromny wpływ ma już aktywność ruchowa matki w czasie życia płodowego dziecka. Odpowiednio rozwijająca się motoryka ma również istotny wpływ na funkcjonowanie człowieka w innych obszarach. Na przykład zdolności ruchowe, rozwój małej motoryki i odpowiednie napięcie mięśniowe jest podstawą do rozwoju mowy u dziecka (B. Odowska-Szlachcic, 2010). Ruch odgrywa również dużą rolę w rozwijaniu funkcji poznawczych. Na przestrzeni czasu wielu naukowców za przedmiot badań brało sobie ruch i jego znaczenie dla prawidłowego rozwoju człowieka. Jednym z nich był Rudolf Steiner, który twierdził, że człowiek za pomocą ruchu i rytmu wyraża swoją osobowość: uczucia, myśli i wszelkie treści życia psychicznego. Rudolf von Laban uważał, że ruch jest wyrazem potrzeby ludzkiej aktywności. Stałe ograniczanie go prowadzi do wzrastania wewnętrznego napięcia, stresów i zahamowań, a w konsekwencji jest przyczyną utraty wiary we własne możliwości, zamykania się w sobie, unikania kontaktów z otoczeniem. Rudolf von Laban w czasie współpracy z Weroniką Sherborne wyróżnili kilka kategorii na jakie można podzielić ruch człowieka. Ich wykorzystywanie zauważa się już od momentu narodzenia, w ciągu całego życia, podczas spotykających nas sytuacji. Jedną

z kategorii jest ruch prowadzący do poznania własnego ciała. Pozwala on na stopniowe poznanie poszczególnych części ciała, co stanowi sprawę kluczową. Szczególne znaczenie mają stopy, kolana, nogi, biodra, gdyż na nich opiera się ciężar ciała oraz stanowią one łącznik między człowiekiem a podłożem (M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, 1997). „Kontrola nad ruchami tych części ciała jest warunkiem utrzymania równowagi. Poznanie własnego ciała i kontrola nad jego ruchami prowadzi do ukształtowania się własnej tożsamości: wyodrębnienia własnego „ja" od otoczenia („nie ja")" (M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, 1997, s. 11-12). Celem kategorii ruchu kształtującego związek jednostki z otoczeniem fizycznym jest wykształcenie orientacji w przestrzeni, aby na tej podstawie mógł wytworzyć się związek między człowiekiem a otoczeniem, a w rezultacie poczucie swobody w przestrzeni, bez lęku. „Nieumiejętność korzystania z „wolności w przestrzeni" prowadzi do zahamowań, poczucia zagrożenia, niechęci do nowych sytuacji, zasklepiania się w sobie i usztywnienia swoich zachowań, a w konsekwencji do izolacji od otoczenia" (M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, 1997, s. 12). Zasadniczym celem czynności ruchowych kolejnej kategorii jaką jest ruch wiodący do wytworzenia się związku z drugim człowiekiem, jest zachęcanie uczestników zajęć do nawiązania pozytywnych i znaczących kontaktów z innymi osobami. Kontakty te mają być oparte na wzajemnym poznaniu i zrozumieniu potrzeb partnera oraz na wzajemnym zaufaniu. Celem ćwiczeń w kategorii ruchu prowadzącego do współdziałania w grupie jest „zaangażowanie wszystkich uczestników w aktywność ruchową, we współdziałanie ze sobą. Można tu już mówić o współpracy" (M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, 1997, s. 16). W kategorii ruchu kreatywnego jest on spontaniczny, kreatywny i swobodny – art. taniec wyzwolony. Ma pomóc w sposób twórczy wyrazić „siebie". Ruchy znajdujące się w wyżej wymienionych kategoriach służą do rozwijania świadomości swojego ciała i otaczającej przestrzeni, usprawniania ruchowego, dzielenia przestrzeni z innymi oraz do nawiązywania z nimi bliskiego kontaktu. (M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, 1997).

Aktywność ruchowa osób z niepełnosprawnością

Niepełnosprawność towarzyszy ludzkości od zawsze. Może pojawić się na każdym etapie rozwoju człowieka. Ludzie z niepełnosprawnością opisywani są w literaturze od wieków. Można więc pomyśleć, że to pojęcie jest bez problemu definiowane. Niestety nie. Na pytanie o to czym jest niepełnosprawność padają różne odpowiedzi. Jak podaje Deborah Deutsch Smith „definicję niepełnosprawności różnią się w zależności od postaw, przekonań, orientacji kulturowej i dyscypliny naukowej" (D. Smith, 2008, s. 34). Według definicji WHO

niepełnosprawność jest to: „ograniczenie lub brak zdolności do wykonywania czynności w sposób lub w zakresie uważanym za normalny dla człowieka, wynikające z uszkodzenia i upośledzenia funkcji organizmu”. Obszar funkcjonowania organizmu, którego dotyczy ograniczenie sprawności, wskazuje rodzaj niepełnosprawności, a wyróżnia się niepełnosprawność fizyczną, sensoryczną, psychiczną. (J. Kierenko, 2006).

Patrząc na człowieka holistycznie i dążąc do jego całościowego rozwoju, musimy pamiętać, że niezależnie od rodzaju niepełnosprawności osoba nią dotknięta mierzy się z mniejszymi lub większymi ograniczeniami, które mają wpływ na inne sfery życia. Zarówno niepełnosprawność fizyczna czy sensoryczna ma wpływ na psychikę człowieka, jak i niepełnosprawność psychiczna może mieć wpływ na percepcję i sferę fizyczną. Przykładem niepełnosprawności sensorycznej może być osoba z uszkodzonym narządem wzroku. U osób niewidomych zauważyć można zaburzone powstawanie nawyków ruchowych. Zahamowany jest też rozwój poprzez naśladowanie. Dziecko niewidome nie może obserwować sfery motorycznej u innych, dlatego też nie wie, jak może poprawiać swoje nieprawidłowe ruchy i jak one powinny być wykonywane (M. Górny, 2009). Częste jest również powstawanie wad postawy wynikające z braku odpowiedniej stymulacji wzrokowej. Zaczyna się to już podczas pierwszych ruchów niemowlęcia. Gdy jest ono niewidome, rzadziej podnosi głowę i rozgląda się dookoła. Nie wyciąga rąk po to, co znajduje się blisko niego i nie czołga się po to. Sylwetka osób niewidomych kształtuje się w właściwy dla siebie sposób. Najczęściej występuje powiększona lordoza szyjna i lędźwiowa oraz kifoza piersiowa. Ramiona wyciągnięte są do przodu, a głowa i tułów cofnięta ku tyłowi. Ruchy osób niewidomych ograniczają się często do minimum, pojawiają się tzw. tiki funkcjonalne, a to wszystko na skutek strachu przed różnego rodzaju przeszkodami, które trzeba pokonać (R. Ossowski, 2001). Osoba z niepełnosprawnością fizyczną, która nie jest w stanie wykonać samodzielnie różnych czynności albo będzie potrzebowała na to dużo więcej czasu i dostosowań, może się mierzyć z tego powodu z obciążeniem psychicznym. Odpowiednio dostosowana aktywność ruchowa może mieć ogromny wpływ na poprawę koordynacji i sprawności fizycznej, a co bardzo istotne, ma też przełożenie na samodzielność w życiu codziennym i poprawę samopoczucia. Niewątpliwy wpływ na rozwój osób z niepełnosprawnością ma sport, którego definicja według Małej Encyklopedii Sportu mówi nam, iż jest to: „świadoma, dobrowolna działalność człowieka, podejmowana głównie dla zaspokojenia potrzeby zabawy, popisu, walki, a także wewnętrznego doskonalenia się w drodze systematycznego rozwoju cech fizycznych, umysłowych, wolicjonalnych” (Mała Encyklopedia Sportu tom II, 1987, s. 439). Sport osób

niepełnosprawnych, ale też ruch podczas prostych gier i zabaw, niesie za sobą wiele korzyści. Jest utrwaleniem leczenia podstawowego, może być kontynuacją fizjoterapii. Rzadziej występują wtórne zmiany, które wynikają z bezczynności, daje też warunki na kompensację zaburzonych funkcji psychofizycznych organizmu. Dzięki niemu umacniania się wiara we własne siły i możliwości. W jego wyniku osoby pozbywają się kompleksów w związku z niepełnosprawnością i swoimi ograniczeniami. Zwiększa szanse na pełniejszy udział w życiu społecznym (S. Grzeszczyk, 2008). Jest to możliwość poznawania i spotykania ciekawych ludzi, dzielących podobne pasje. Pozwala na naukę współpracy, budowania relacji, integrowania się i poczucie przynależności do pewnej grupy społecznej.

Podsumowując, chciałam zauważyć, iż wybór tematu spowodowany był istotną zmianą w naszym życiu. Nasze miejsca pracy/nauki zostały w większości skomputeryzowane, dużo czasu spędzamy przy biurku. Ale nie tylko obowiązki nas do tego zmuszają. Ciekawe programy telewizyjne, gry, zmęczenie czy brak motywacji sprawiają, że również dużą część swojego wolnego czasu spędzamy, siedząc przed komputerem, telewizorem czy z książką w ręku. Mimo potrzeby aktywności ruchowej w życiu każdego człowieka, nie tylko osób z niepełnosprawnością, w dzisiejszych czasach wypierana jest przez siedzący tryb życia. Niestety na dłuższą metę niesie to za sobą negatywne konsekwencje. Dlatego podkreślam, że aktywność ruchowa, zmęczenie fizyczne ma szczególny wpływ na sferę zarówno fizyczną jak i psychiczną. Dzięki niej podnosi się poziom dobrego samopoczucia, nabiera sił i motywacji do pokonywania codziennych trudności i zwiększa motywację do stawiania czoła nowym wyzwaniom.

Opracowała:
Alicja Sokołowska
nauczyciel współorganizujący kształcenie

Bibliografia:

1. Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnyska M. (1997). Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.

2. Deutsch Smith D. (2008). Niepełnosprawność wzrokowa, [w:] Firkowska – Mankiewicz, Szumski G. (red). Pedagogika specjalna – Podręcznik Akademicki, Polskie Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

3. Dykcik W. (2001). Wprowadzenie w przedmiot pedagogiki specjalnej jako nauki [w:] Dykcik W. (red). Pedagogika Specjalna, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań.

4. Górny M. (2009). Aktywność sportowa osób z uszkodzeniami narządów wzroku i słuchu, [w:] Kowalik S. (red). Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością. Dostosowana aktywność ruchowa, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.

5. Grzeszczyk S. (2008). Sport i turystyka w rehabilitacji osób niepełnosprawnych, [w:] Rottermund J. (red). Wybrane aspekty pracy z niepełnosprawnymi, Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków.

6. Kierenko, J. (2006). Oblicza niepełnosprawności. Wydawnictwo Wyższa Szkoła Społeczno-Przyrodnicza, Lublin.

7. Koziełło D. (2002). Taniec i psychoterapia, Wydawnictwo KMK PROMOTIONS, Poznań.

8. Mała Encyklopedia Sportu (1987). Tom II, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa.

9. Odowska - Szlachcic B. (2010). Metoda integracji sensorycznej we wspomaganiu rozwoju mowy u dzieci z uszkodzeniami ośrodkowego układu nerwowego, Wydawnictwo HARMONIA, Gdańsk.

10. Ossowski R. (2001). Pedagogika niewidomych i niedowidzących, [w:] Dykcik W. (red). Pedagogika Specjalna, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań.