



Politechnika
Wrocławska



POLITECHNIKA NOWYCH SZANS

**Organizacja zajęć sportowych z uwzględnieniem
zróżnicowanych potrzeb osób studiujących
na Politechnice Wrocławskiej**

Podręcznik dobrych praktyk



POLITECHNIKA NOWYCH SZANS

**Organizacja zajęć sportowych z uwzględnieniem
różnicowanych potrzeb osób studiujących
na Politechnice Wrocławskiej
Podręcznik dobrych praktyk**

Publikacja powstała w ramach projektu „Politechnika nowych szans”.
Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego
Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja
Rozwój 2014–2020. Nr projektu POWR.03.05.00-00-A054/19

Wrocław 2023 r.

Autorka:

Beata Gulati

Konsultacja dostępności:

Stowarzyszenie na rzecz równego dostępu do kształcenia
„Twoje Nowe Możliwości”, www.tnm.org.pl, biuro@tnm.org.pl

Ilustracje:

Nestor Lykholai, Anastasiia Shmundyr

Projekt okładki:

Dział Informacji i Promocji Politechniki Wrocławskiej

Projekt graficzny, skład, łamanie, redakcja, druk i oprawa:

Grafpol sp. z o.o.

ul. Żmudzka 21, 51-354 Wrocław

www.argrafpol.pl

Autorki i Autorzy serii: Anna Borkowska, Marta Cygan, Ariel Fecyk,
Małgorzata Franczak, Beata Gulati, Piotr Górski, Katarzyna Jach,
Tadeusz Lewandowski, Jagoda Mrzygłocka-Chojnacka,
Magdalena Peda, Anetta Stypułkowska, Anna Warda,
Sebastian Zalipski

ISBN druk 978-83-956203-5-5

ISBN on-line 978-83-970488-2-9



Politechnika Wrocławska



POLITECHNIKA
NOWYCH SZANS



twoje
nowe
możliwości

Spis treści

1. Osoba ze szczególnymi potrzebami, czyli kto?	6
2. Oferta Studium Wychowania Fizycznego i Sportu (SWFiS) dla studentów i doktorantów z niepełnosprawnościami	8
3. Czego potrzebuje osoba z niepełnosprawnością zgłaszająca się na zajęcia z WF-u?	11
3.1 Student z niepełnosprawnością ruchową	14
3.2 Student z niepełnosprawnością wzroku	22
3.3 Student z niepełnosprawnością słuchu	27
3.4 Student w kryzysie zdrowia psychicznego	31
3.5 Student w spektrum autyzmu	35
3.6 Studenci z niewidocznymi niepełnosprawnościami	38
Podsumowanie	42
Bibliografia	43

Szanowni Państwo,

oddajemy w Państwa ręce Podręcznik, który w naszym przekonaniu jest potrzebny i przydatny. Związane jest to z faktem, że uprawianie sportu w życiu osób z niepełnosprawnościami ma ogromne znaczenie. Z jednej strony służy podtrzymaniu lub podnoszeniu sprawności fizycznej. Z drugiej – zapewnia udział w życiu akademickim oraz integrację ze środowiskiem osób pełnosprawnych.

Podręcznik ten dotyczy szczegółowych zagadnień związanych z organizacją zajęć sportowych dostępnych dla osób o szczególnych potrzebach, w tym osób z niepełnosprawnością. Zagadnienia podstawowe – związane z tym, kim są osoby ze szczególnymi potrzebami, w tym z niepełnosprawnością, jak funkcjonują, jak się z nimi komunikować, czym jest dostępność i dlaczego ważne jest jej zapewnianie – znajdują się w Podręczniku Wprowadzającym. Lista wszystkich Podręczników znajduje się na końcu dokumentu, wraz z kodem QR i linkiem dostępu do nich.

Podręcznik ten przygotowany jest zgodnie z zasadami i dobrymi praktykami dostępności cyfrowej, co obejmuje między innymi: odpowiednią czcionkę, wyrównanie do lewej i opisy alternatywne ilustracji, lepiej dostępne dla osób korzystających z czytników ekranu.

Mamy nadzieję, że wysiłek Autorów Podręcznika (tego i kolejnych) – specjalistów od lat zajmujących się organizacją zajęć sportowych dla osób o szczególnych potrzebach – pozwoli nam wszystkim uczynić z Politechniki Wrocławskiej miejsce przyjazne, dostępne i wspierające. Jesteśmy przekonani, że może się to dokonać dzięki dostarczeniu Państwu standardów, dobrych praktyk, ale przede wszystkim konkretnych wskazówek i narzędzi pracy z osobami o szczególnych potrzebach, w tym z niepełnosprawnością.

Pragniemy podziękować wszystkim Osobom Współpracującym z nami:

- pracowniczkom i pracownikom Uczelni,
- jej ekspertkom i ekspertom wewnętrznym,
- Liderkom i Liderom Dostępności,
- a także specjalistkom i specjalistom spoza Uczelni,

za wszystkie cenne uwagi, komentarze, wkład merytoryczny i wsparcie w procesie tworzenia treści i formy podręcznika. Mamy nadzieję, że nasz wspólny wysiłek przyczyni się do poszerzenia wiedzy i świadomości w obszarze dostępności uczelni, edukacji i pracy.

Zespół Auterek i Autorów serii

1. Osoba ze szczególnymi potrzebami, czyli kto?

Szczególne potrzeby – różne, w różnych etapach życia – może mieć każdy z nas. Wyobraźmy sobie, że pewnego dnia złamaliśmy nogę i, aby wyjść z domu, musimy skorzystać z kul łokciowych, a może nawet wózka. Przed nami standardowy dzień pracy i niestety nie możemy skorzystać ze zwolnienia lekarskiego. Nasze miejsce pracy znajduje się na drugim końcu miasta, w budynku bez windy, na drugim piętrze. Jak dotrzemy do pracy na czas? Czy jesteśmy w stanie samodzielnie prowadzić samochód, a jeśli zazwyczaj podróżujemy komunikacją miejską, to czy jesteśmy w stanie samodzielnie dotrzeć na przystanek, a potem wsiąść do tramwaju lub autobusu? Jak dotrzemy na drugie piętro budynku z teczką pełną ważnych dokumentów? Jak wykonamy wszystkie nasze codzienne zadania? Czy będziemy w stanie spędzić w pozycji siedzącej, przy biurku, cały dzień?

Z takimi dylematami mierzą się każdego dnia osoby ze szczególnymi potrzebami. Są nimi nie tylko osoby z niepełnosprawnościami, na przykład wzroku, słuchu, ruchu, ale również osoby z czasowo naruszoną sprawnością organizmu, np. ze złamaną ręką, osoby w kryzysie zdrowia psychicznego, w depresji, kobiety w ciąży, rodzice z małymi dziećmi, osoby niskiego czy wysokiego wzrostu, osoby cięższe, osoby z trudnościami manualnymi, poznawczymi, osoby transpłciowe i niebinarne, obcokrajowcy nierozumiejący języka polskiego, osoby chorujące onkologicznie. Powyższy katalog nie jest zamknięty. Nie jest też jedynym obowiązującym. Ważne jest to, że osoby o szczególnych potrzebach to nie tylko osoby z niepełnosprawnościami. Każdy z nas w zasadzie w każdej chwili, na przykład na skutek wypadku lub choroby, może stać się osobą ze

szczególnymi potrzebami, zmuszoną do mierzenia się z wyzwaniami otaczającego świata.

Dlatego tak ważne jest, abyśmy zaprojektowali przestrzeń fizyczną, w której żyjemy, systemy komunikowania się czy usługi tak, aby były przyjazne dla wszystkich ich potencjalnych użytkowników. Szukajmy rozwiązań, które w możliwie największym zakresie będą odpowiadały potrzebom różnych ludzi.

Pamiętajmy, że zapewnianie dostępności nie jest już dziś wyłącznie powinnością społeczną, ale jest to obowiązek wprost wynikający z przepisów prawa. Dlatego naszym celem powinno być zapewnienie dostępu do pełnego i skutecznego udziału we wszystkich sferach życia społeczności Politechniki Wrocławskiej osobom ze szczególnymi potrzebami, w tym z niepełnosprawnością, także do zajęć sportowych (Rys. 1).



Rys. 1. Dostępność w ofercie zajęć sportowych

2. Oferta Studium Wychowania Fizycznego i Sportu (SWFiS) dla studentów i doktorantów z niepełnosprawnościami

Sport osób z niepełnosprawnościami znajduje się na kontinuum od rehabilitacji do aktywności ponadprzeciętnej – wyczynowej. Studenci uczestniczący w zajęciach sportowych mogą znajdować się na różnych etapach aktywności fizycznej. Ze względu na swoją sytuację zdrowotną mogą mieć zalecone ćwiczenia usprawniające, związane z kontynuacją leczenia czy też powrotem do zdrowia, np. po wypadku. Wśród studentów mogą być osoby aktywnie działające w lokalnych sekcjach sportowych, ale też w reprezentacji Polski czy nawet olimpijczycy i paraolimpijczycy, studenci osiągający sukcesy na arenie międzynarodowej.

Politechnika Wroclawska, otwierając się na potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami, stara się zapewnić im równe warunki studiowania oraz całościowego rozwoju. Dlatego też SWFiS, dbając o aktywizację sportową osób studiujących, nie praktykuje zwolnień z zajęć wychowania fizycznego. Oferuje natomiast zróżnicowaną ofertę zajęć sportowych:

a) w ramach WF-u oferowanych jest blisko 40 zajęć

sportowych, takich jak choćby: aerobik; badminton; brydż; jeździectwo; joga; jogging; koszykówka; modelowanie ciała; narciarstwo; piłka nożna, ręczna i siatkowa; pływanie; sporty siłowe i sporty walki; szachy; taniec; tenis stołowy i ziemny; turystyka górską i rowerową; wioślarstwo; wspinaczka; zajęcia korekcyjne i wiele innych. Ich pełną listę można znaleźć na stronie SWFiS: oferta zajęć sportowych SWFiS (<https://swfis.upwr.edu.pl/zajecia/wychowanie-fizyczne>);

b) w ramach zajęć prozdrowotnych: ćwiczenia siłowe; gimnastyka; pilates; pływanie; nordic walking; kulturystyka z korekcją. Pełną listę zajęć można znaleźć na stronie SWFiS: oferta zajęć prozdrowotnych SWFiS (<https://swfis.upwr.edu.pl/zajecia/prozdrowotne>).

Przy tak różnorodnej ofercie możliwość wyboru zajęć znacznie zwiększa szansę uczestnictwa osobom ze szczególnymi potrzebami w warunkach inkluzywnych.

Dodatkowo na PWr działa też Sekcja sportowa dla studentów z niepełnosprawnościami, której celem jest przygotowanie reprezentacji studentów, doktorantów oraz pracowników Uczelni z niepełnosprawnościami do udziału w Integracyjnych Mistrzostwach Polski AZS.

Sekcja ta adresowana jest do osób posiadających orzeczenie o niepełnosprawności. Zajęcia prowadzone są w sposób zindywidualizowany, dostosowany do potrzeb psychofizycznych studentów. Do zapisania się do sekcji szczególnie zapraszane są osoby, które mają przeszłość zawodniczą w rozgrywanych dyscyplinach. Strona AZS UPWr.: <https://azs.upwr.edu.pl/>

W SWFiS, w odpowiedzi na zróżnicowane potrzeby studentów, działa też **Liderka Dostępności, Izabela Hrabąńska**, kontakt: izabela.hrabanska@pwr.edu.pl, Strona Liderów Dostępności (<https://ddo.pwr.edu.pl/liderzy-dostepnosci/studium-wychowania-fizycznego-i-sportu>)

Warto podkreślić, iż mimo tak bogatej oferty SWFiS może zaistnieć potrzeba utworzenia specjalistycznych zajęć, alternatywnych form WF, np. w mniejszych grupach lub indywidualnie. Finansowane są one z dotacji ministra właściwego do spraw szkolnictwa wyższego i nauki.

Dotacja może być wykorzystywana między innymi na:

- a) zapewnienie lub dostosowanie odpowiednich warunków do realizacji zajęć wychowania fizycznego dla osób z niepełnosprawnościami, zapewnienie specjalistycznego sprzętu treningowego (platform, wózków wyczynowych itp.), w tym jego ubezpieczenie lub wypożyczenie go osobom z niepełnosprawnościami;
- b) wsparcie uczelnianych sekcji zajmujących się organizacją oraz przygotowaniem osób z niepełnosprawnościami do udziału w obozach, konkursach, olimpiadach, paraolimpiadach;
- c) zapewnienie alternatywnych form zajęć wychowania fizycznego osobom z niepełnosprawnościami;
- d) koszty związane z prowadzeniem specjalistycznych zajęć.

3. Czego potrzebuje osoba z niepełnosprawnością zgłaszająca się na zajęcia z WF-u?

Zanim zaczniesz pracę ze studentami z niepełnosprawnościami w ramach SWFIS na PWr, zapamiętaj kilka podstawowych informacji:

- a) osoby, które zgłoszą się na zajęcia z WF, to **osoby dorosłe**, które przez lata wypracowały metody radzenia sobie na zajęciach. Są ekspertami w dziedzinie własnego studiowania;
- b) osoby te często korzystają z **technologii wspierających** i czasami jest to sprzęt specjalistyczny (np. wózki – od rehabilitacyjnych do wyczynowych, balkoniki, kule, laski dla niewidomych, aparaty słuchowe bądź implanty ślimakowe, urządzenia FM);
- c) czasami towarzyszą im **asystenci dydaktyczni, tłumacze polskiego języka migowego (PJM), psy asystujące**;
- d) mogą to być też osoby, u których niepełnosprawność **nie jest widoczna** – np. z cukrzycą, chorobami serca, onkologicznymi, nerek, z epilepsją, w spektrum autyzmu lub w kryzysie zdrowia psychicznego.

Są to **studenci**, którzy znają swoje możliwości i wiedzą, jakie są ich potrzeby. Dlatego zadбай o stworzenie odpowiednich warunków do rozmowy ze studentem na temat dostosowania prowadzonych przez siebie zajęć.

Dobłą praktyką jest poinformowanie studentów już na pierwszych zajęciach o możliwości dostosowania zajęć do ich szczególnych potrzeb i indywidualnych możliwości oraz zaproponowanie rozmowy. Wysłuchaj, porozmawiaj, zapytaj, **co jest potrzebne do tego**, aby zajęcia mogły być prowadzone w warunkach bezpiecznych, ale jednocześnie optymalnych dla studentów. Wspólnie ze studentami

ustalacie, jak zniwelować bariery i wyrównać szanse edukacyjne, tak aby zajęcia prowadzone przez Ciebie były jak najbardziej efektywne. Jeśli potrzebujesz wsparcia w tej rozmowie, zwróć się do:

- a) Liderki Dostępności SWFiS;
- b) Działu Dostępności i Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami (DDO) pomoc.n@pwr.edu.pl lub
- c) Pełnomocniczki Rektora ds. Osób z Niepełnosprawnościami, prof. Uczelni Katarzyny Jach, e-mail: katarzyna.jach@pwr.edu.pl, tel. kom. 669 660 688.



Podczas rozmowy ze studentką lub studentem zapytaj o:

- a) uprawiane wcześniej sporty;
- b) udział w zawodach sportowych;
- c) ocenę własnych możliwości w danej dyscyplinie (oferowanych zajęciach w ramach SWFiS);
- d) chęć kontynuacji uprawianych wcześniej dyscyplin;
- e) chęć rozpoczęcia czegoś nowego;
- f) przeciwwskazania lub zalecenia do udziału w konkretnych zajęciach;
- g) to, co powinni wiedzieć prowadzący;
- h) to, co powinni wiedzieć inni studenci z grupy zajęciowej (możesz zachęcić, aby osoba z niepełnosprawnością sama poinformowała kolegów o swoich potrzebach).

Podczas rozmowy nie rób żadnych założeń, pozwól studentce lub studentowi wypowiedzieć się. Podstawą jest odkrycie własnych predyspozycji i wyznaczenie sobie celu podczas aktywności sportowych. Jeśli czegoś nie rozumiesz, poproś o powtórzenie. Zawsze też zwracaj się bezpośrednio do osoby

z niepełnosprawnością, a nie do osoby towarzyszącej (asystenta, tłumacza). Pamiętaj, że sprzęt, z którego studenci korzystają, stanowi ich przestrzeń osobistą. Zamiast pytać o niepełnosprawność, zapytaj, jak możesz zmodyfikować zajęcia, np.:

- Czy gra Pani lub Pan w szachy na tradycyjnej szachownicy? Czy ma ona mieć oznaczenia brajlowskie dla osób niewidomych?
- Czy podczas biegania towarzyszy Pani lub Panu asystent?
- Czy do tych ćwiczeń potrzebuje Pani lub Pan wózka aktywnego?
- Czego jeszcze Pani lub Pan potrzebuje, aby zajęcia stały się dostępne?



Rys. 2. Zajęcia szachowe z udziałem osób z niepełnosprawnościami

3.1 Student z niepełnosprawnością ruchową



Znani sportowcy z niepełnosprawnością ruchową:

- **Natalia Partyka** – tenisistka stołowa, czterokrotna mistrzyni olimpijska;
- **Katarzyna Rogowiec** – multimedalistka w biegu narciarskim;
- **Bartosz Ostałowski** – kierowca rajdowy (prowadzi samochód nogami);
- **Piotr Łuszyński** – reprezentant koszykówki na wózkach, trener;
- **Rafał Wilk** – handbiker, trener na wózku;
- **Jacek Gaworski** – florecista, szermierz na wózku;
- **Adam Czeladzi** – instruktor lotów i pilot szybowca na wózku;
- **Bartosz Łastowski** – zawodnik amp futbol;
- **Łukasz Szeliga** – Prezes PKPar, narciarz o kulach, (kulonart).

Tak jak w gronie wielokrotnych mistrzów Polski i świata, tak i wśród naszych studentów z niepełnosprawnością ruchową możemy spotkać różne osoby. Studentów poruszających się na wózku, nieporuszających żadną z kończyn (z tzw. tetraplegią), osoby, którym wózek służy do przemieszczenia się na większe odległości, które przesiadają się na krzesło, na materac i dalej mogą brać udział w zajęciach w odpowiedniej dla siebie pozycji. Są studenci, którzy mogą nie mieć kończyn od urodzenia; mogą być po amputacji kończyn i mieć protezy; mogą chodzić o kulach lub balkoniku (Rys. 3). Mogą też nie korzystać w pierwszych stadiach choroby lub w ogóle podczas studiów z żadnego sprzętu, jednak z powodu konieczności przyjmowania leków mogą mieć zaburzenia równowagi czy inne przeciwwskazania do wykonywania określonych ćwiczeń.



Rys. 3. Student z niepełnosprawnością ruchową

Bezpieczeństwo studentów oraz zapewnienie im udziału w zajęciach ma podstawowe znaczenie.

- a) Porozmawiaj ze studentką lub studentem na temat możliwych trudności w prowadzeniu zajęć z WF-u, w ramach konkretnej dyscypliny.
- b) Daj szansę na samodzielny wybór zajęć, w których dana osoba chce uczestniczyć.
- c) Zapoznaj się ze wskazaniami i przeciwwskazaniami do brania udziału w poszczególnych ćwiczeniach.
- d) Potrzeba przeprowadzenia zajęć włączających studentów z niepełnosprawnościami powinna – zamiast stać się przyczyną stresu wynikającego z niewiedzy – być okazją do rozwoju i stworzenia czegoś ciekawego.

Warto podjąć współpracę z lokalnym stowarzyszeniem czy fundacją działającą na rzecz aktywności sportowej osób z niepełnosprawnościami, takimi jak np. Klub Kibiców Niepełnosprawnych (www.kkn.wroclaw.pl) czy Wrocławski Klub Sportowy Niesłyszących ŚWIT Wrocław (https://www.facebook.com/switwroclaw/?locale=pl_PL). W Polsce największą organizacją pożytku publicznego zajmującą się aktywizacją osób poruszających się na wózkach jest Fundacja Aktywnej Rehabilitacji (<http://www.far.org.pl/>, FAR). FAR chętnie demonstruje, uczy i dzieli się pasją do aktywizacji osób z niepełnosprawnościami poprzez sport.

Dyscypliny sportowe uprawiane przez zawodników z niepełnosprawnością ruchową oraz zasady adaptacji

Wśród osób z niepełnosprawnością ruchową popularne są następujące dyscypliny:

- a) **piłka siatkowa, rugby, koszykówka na wózkach** zmodyfikowane w taki sposób, że wszyscy zawodnicy grają, poruszając się na wózkach. Zagranie legalnym jest tzw. tilting, czyli wychylenie się z uniesioną jedną lub obiema rękami

w powietrzu oraz uniesionym tylnym i przednim małym kółkiem. Podczas gry mogą zostać wprowadzone przerwy, jeśli wózek się zepsuje lub zawodnik wypadnie z wózka;

- b) **szermierka na wózkach**, przymocowanych do platformy szermierczej za pomocą specjalnych zapięć;
- c) **boccia**, uprawiana przez zawodników z różnymi niepełnosprawnościami. Mistrz Polski z 2017 roku Damian Iskrzycki gra w boccie z rampą. Sam jest producentem ramp do tej dyscypliny;
- d) **lekkoatletyka** – tu konkurencje dla osób z niepełnosprawnością albo są takie same jak dla osób bez niepełnosprawności: skok w dal, skok wzwyż, rzut oszczepem, rzut dyskiem, biegi (Rys. 4), maraton, albo mogą to być charakterystyczne konkurencje – np. wyścigi na wózkach.



Rys. 4. Sport studentów z niepełnosprawnością ruchową

Wśród innych dyscyplin można wymienić: podnoszenie ciężarów, kolarstwo, łucznictwo, judo, para-badminton, curling na wózkach, tenis stołowy, tenis ziemny na wózkach, strzelectwo, monoskiing wodny lub zimowy – uprawiany za pomocą jednej narty.

Popularność w ostatnim czasie zyskał ampfutbol (również dla kobiet) – rodzaj piłki nożnej uprawianej przez osoby po amputacjach. Bardzo chętnie wybierane są sporty wodne: pływanie, żeglarstwo, wioślarstwo, kajakarstwo.



Rys. 5. Sport studentów z niepełnosprawnością ruchową

Etykieta w kontakcie ze studentem z niepełnosprawnością ruchową

- a) W kontakcie bezpośrednim skoncentruj się na osobie, nie na niepełnosprawności.
- b) Przywitaj się otwarcie, tak jak witasz się z innymi osobami. Jeśli witasz się uściskiem ręki, a student lub studentka ma amputowaną rękę, śmiało uściśnij drugą.
- c) Stań w takiej odległości, aby osoba na wózku podczas rozmowy nie musiała zadzierać głowy do góry. Jeśli rozmowa jest dłuższa, usiądź na wysokości osoby na wózku, aby zapewnić odpowiedni kontakt wzrokowy.
- d) Zapytaj, zanim zaoferujesz pomoc. Czasem coś, co wydaje nam się pomocne, nie musi wcale takim być. W momencie, gdy osoba poruszająca się o kulach zbliża się do drzwi i opiera się o nie, otwarcie drzwi może spowodować, że się przewróci. Złapanie za rączki lub podnózek wózka z zaskoczenia może spowodować, że zostanie nam w ręku jakaś część lub osoba wypadnie z wózka.
- e) Zwracaj się bezpośrednio do studenta, a nie do osoby mu towarzyszącej: asystenta, kolegi.
- f) Jeśli poznasz ograniczenia studenta, wówczas przestaniesz odczuwać lęk, a racjonalne dostosowanie stanie się normą.
- g) Za zgodą studenta, zapoznaj kolegów z grupy z jego szczególnymi potrzebami lub poproś, aby sam powiedział grupie o swoich mocnych stronach i swoich szczególnych potrzebach.
- h) Nie dotykaj psa asystującego, chyba że uzyskasz na to zgodę.
- i) Nie bój się powiedzieć „chodźmy do osoby poruszającej się na wózku”.

Możliwe trudności na zajęciach

- a) Studenci mogą potrzebować więcej czasu na dotarcie z innych zajęć, na pójście do toalety, na przebranie; mogą potrzebować dodatkowej przerwy w trakcie zajęć lub asystencji.
- b) Studenci z niedowładami mogą mieć zaburzone czucie. Często wskazane jest zastąpienie ruchu kończyn innymi częściami ciała.
- c) Jeśli w zajęciach grupowych bierze udział dwóch studentów na wózkach, podziel uczestników na dwa zespoły, tak aby każda z nich znalazła się w innej drużynie.
- d) Ze względu na zaburzenia układu moczowego, studentka lub student może wymagać (oprócz dyskrecji w tym zakresie) przerw w trakcie zajęć. Dobrą praktyką są dostępne toalety z kozetką, dla osób ze stomią, oraz komfortki itp.



Rys. 6. Toaleta bez barier (fot. Beata Gulati)

- e) Osoby ze schorzeniami układu oddechowego lub krążenia mogą nie być w stanie pokonywać długich dystansów pieszo lub też szybko chodzić.
- f) Zabezpiecz porażone kończyny przed stłuczeniem czy otarciem.
- g) Przy łamliwości kości student na wózku może wykonywać wszystkie ćwiczenia, nie powinny one obejmować nóg.
- h) Przykurcze, skostnienia wymagają większej ostrożności przy wykonywaniu ćwiczeń rozciągających i na materacu.
- i) Osoby z dystrofią mają przeciwwskazanie do forsujących wysiłków.



Dobre praktyki

Studentka poruszająca się na wózku uczestniczyła w zajęciach ze wspinaczki.

Student poruszający się na wózku brał udział w zajęciach z pływania – bardzo dobrze pływał, a cała grupa w naturalny sposób pomagała, gdy była taka potrzeba.

Studenci z różnymi ograniczeniami w zakresie narządu ruchu, np. po operacjach ortopedycznych, brali udział w zajęciach kulturystyki z korekcją.

3.2 Student z niepełnosprawnością wzroku



Znani sportowcy z niepełnosprawnością wzroku

- Marcin Ryszka – pływak, piłkarz;
- Marcin Lubczyk – reprezentant Polski w goalball i blind football;
- Joanna Mendak – mistrzyni paraolimpijska w pływaniu;
- Piotr Dukaczewski – szachista, mistrz Europy, wicemistrz świata.

Wśród studentów z niepełnosprawnością wzroku mogą być osoby **niewidome i niedowidzące**. W grupie osób niewidomych możemy wyróżnić **osoby ociemniałe**, które utraciły wzrok po 5 roku życia.



Rys. 7. Sport studentów z niepełnosprawnością wzroku

Dla studentów **niewidomych znaczenie mają techniki**

bezwzrokowe oraz słuchowo-dotykowe. Studenci mogą posługiwać się technologiami wspierającymi, np. nawigacją w telefonie.

Niektórzy z nich mogą poruszać się za pomocą białej laski. Inni przyjdą na zajęcia z psem przewodnikiem, kolejni z widzącym asystentem. Jeszcze inni mogą korzystać z elektronicznych narzędzi wspomagających mobilność (Electronic Travel Aids – ETA).

Osoby niedowidzące to grupa bardzo różnorodna. Są w niej osoby z drobnymi wadami wzroku, korygowanymi za pomocą okularów do krótko - czy dalekowzroczności lub astygmatyzmu. To są osoby, które będą wymagały uważności podczas gier sportowych, mogące zastosować soczewki tam, gdzie mogłyby przeszkadzać tradycyjne szkła. Jednak inne choroby oczu, takie jak jaskra czy zaćma, zwyrodnienie plamki żółtej, retinopatie, mogą zdecydowanie wpływać na funkcjonowanie studenta na zajęciach. Wady wzroku powodują widzenie lunetowe, plamy, zaburzenia widzenia centralnego lub obwodowego, zamglenie. Ze względu na znaczne różnice pod względem możliwości widzenia porozmawiaj ze studentami, zapytaj, co może pomóc na zajęciach, jakie są przeciwwskazania i zasady adaptacji zajęć.

Dyscypliny sportowe uprawiane przez zawodników z niepełnosprawnością wzroku oraz zasady adaptacji

Wśród osób z niepełnosprawnością wzroku popularne są następujące dyscypliny:

- a) **lekkoatletyka** – osoby niewidome i niedowidzące biegają na różnych dystansach, do maratonów włącznie (z wyjątkiem sztafet), skaczą w dal i wzwyż, pchają kulą, rzucają oszczepem i dyskiem, walczą w pięcioboju i w biathlonie. Trafienie do tarczy umożliwia niewidomym specjalna aparatura dźwiękowa zespolona z celownikiem; pomoc przewodnika; niekiedy sprzęt elektroniczny do strzelania zamiast broni palnej;

- b) **showdown** – wymaga specjalnego stołu, rakietek prostokątnych i piłki dźwiękowej. Zawodnicy grają w goglach i najczęściej w rękawicach, które chronią ręce w przypadku uderzenia twardą piłką;
- c) **ping-pong** – dla osób niewidomych wykorzystuje zwykły stół ping-pongowy, zwykłe rakiетки i piłeczki. Widzący mogą zasłaniać oczy goglami albo grać, posługując się wzrokiem. Ze stołu zdejmuje się siatkę, żeby piłeczka mogła skakać po stole możliwie nisko. Podawana piłeczka do niewidomego musi odbić się od stołu co najmniej trzykrotnie;
- d) **blind tenis** – punktację ma taką samą jak w standardowym tenisie. Do gry używa się udźwiękowionej piłki nieco większej i bardziej miękkiej niż piłka tenisowa. Odbicia piłki do trzech w przypadku osoby niewidomej. Na turniejach linie kortu wyklejane są specjalną taśmą;
- e) podczas **podnoszenia ciężarów** zawodnicy znajdują się w pozycji leżącej, przymocowani do specjalnej ławki, a dwaj pomocnicy podają im sztangę.

Popularne są także **zapasy, judo, kręgle i bowling ze specjalnymi prowadnicami** oraz różne sporty drużynowe. **Goalball**, z piłką dźwiękową. Osoby pełnosprawne dla wyrównania szans mają na sobie gogle. **Piłka nożna, tzw. Blind Football**, gdzie drużyna składa się z czterech zawodników niewidomych lub słabowidzących i widzącego bramkarza. Piłka ma w środku dzwoniące elementy.

Z pomocy przewodnika osoby niewidome korzystają zarówno w **narciarstwie klasycznym**, jak i **alpejskim**. Przewodnik otrzymuje taki sam medal paraolimpijski, jaki otrzymuje niewidomy lub słabowidzący zawodnik.

W **brydżu sportowym** używane są specjalne karty brajlowskie. W **szachach** stosuje się dostosowaną szachownicę. Pola czarne są wyższe o kilka milimetrów od białych. Czarne figury i pionki mają

bardziej ostre zakończenia niż białe. Czarne podwyższone pola są również w tzw. warcabach polskich o stupolowej tarczy.

Sporty w parach o charakterze integracyjnym to: **kolarstwo tandemowe**, gdzie osoba widząca jedzie na pierwszym siodełku oraz osoba niewidoma lub niedowidząca na drugim. Równie popularny jest **taniec sportowy**. Trener za pomocą dotyku przekazuje, jakie kroki należy wykonać, jak układać ręce i prowadzić partnera.

Ze sportów wodnych popularne jest **wioślarstwo, żeglarstwo sportowe** oraz **plywanie**. Nawroty ułatwiają trenerzy, którzy stoją na obydwu końcach toru i przed nawrotem oraz przed dopłynięciem do mety dotykają zawodnika tyczką, zakończoną specjalną końcówką podobną do piłeczki. Zawodnik wie, że dopływa do ściany basenu.

Etykieta w kontakcie ze studentem z niepełnosprawnością wzroku

- a) Zapytaj, zanim zaoferujesz pomoc. Czasem coś, co wydaje nam się pomocne, nie musi wcale takie być.
- b) Osoby niewidome korzystają ze swoich rąk do utrzymywania równowagi, więc jeśli chcesz taką osobę poprowadzić, zaproponuj jej swoje ramię, zamiast chwycić ją za rękę; można jednak prowadzić rękę osoby niewidomej do poręczy lub oparcia krzesła, jeśli chce ona wejść na schody lub usiąść.
- c) Jeśli chcesz przywitać się z osobą niewidomą przez podanie ręki, powiedz zwyczajnie: „chcę uścisnąć twoją dłoń”.
- d) Jeśli student przychodzi do Ciebie na spotkanie, przedstaw się oraz poinformuj, jaką pełnisz funkcję.
- e) Wszelkie przykłady obrazowe, zdjęciowe, filmowe informacje omawiaj ustnie z zastosowaniem zasad audiodeskrypcji.
- f) Scharakteryzuj to, co właśnie pokazujesz, po uprzedzeniu studenta możesz zademonstrować jakiś ruch, delikatnie ustawiając kończyny studenta lub studentki lub pozwalając jej lub jemu dotknąć osoby – modelu.

- g) Unikaj określeń niejasnych, typu: „tam”, „po tamtej stronie”, „teraz to”, „teraz Pani”.
- h) Nie głośzcz i nie rozpraszaaj psa przewodnika, wyraż zgodę na jego udział w zajęciach.
- i) Nie bój się powiedzieć osobie niewidomej „do widzenia”, „do zobaczenia”.

Możliwe trudności na zajęciach

- a) Ograniczony dostęp do informacji wizualnych lub jego brak powoduje, że student z niepełnosprawnością wzroku może mieć trudności w nabywaniu i rozwijaniu umiejętności motorycznych.
- b) Pokazanie jakiegoś ćwiczenia nie będzie zrozumiałe, trzeba pamiętać o wytłumaczeniu, ustnych i dźwiękowych komunikatach.
- c) W przypadku osób słabowidzących mogą istnieć przeciwwskazania do wysiłku fizycznego.
- d) Przy krótkowzroczności niewskazane jest dźwiganie, wykonywanie gwałtownych ruchów i szarpanie, np. przy podnoszeniu ciężarów.
- e) Mogą występować bóle głowy, oczu, zaburzenia równowagi.



Dobre praktyki

Student niewidomy chodził na zajęcia z jogi.

Student niewidomy przychodził na zajęcia z psem przewodnikiem.

3.3 Student z niepełnosprawnością słuchu



Znani sportowcy niesłyszący

- **Artur Pióro** – pływak, mistrz świata i Europy, wielokrotny rekordzista;
 - **Mateusz Borowski** – lekkoatleta, Mr. Deaf;
 - **Julia Chmielewska** – pływanie, mistrzyni świata;
 - **Paweł Arciszewski** – kolarstwo, mistrz;
 - **Bartosz Brzezicki** – lekkoatletyka.
-

Osoby głuche mogą uprawiać sport tak samo jak osoby słyszące. Niektórzy mówią, że nawet lepiej, bo koncentrują się precyzyjniej na ciele i ruchu.

Organizacje takie jak: Polski Związek Sportu Niesłyszących, Międzynarodowa Federacja Sportu Niesłyszących czy Stowarzyszenie Sportowe Niesłyszących, inicjują wiele imprez sportowych, które umożliwiają integrację środowiska niesłyszących.

Wśród naszych studentów mogą być osoby z różnym stopniem uszkodzenia słuchu oraz różnymi rodzajami głuchoty: przewodzeniowej, odbiorczej i mieszanej. Niektóre uszkodzenia mogą powodować zaburzenia równowagi. Studenci mogą nosić aparaty słuchowe lub implanty ślimakowe. Warto pamiętać, iż nie przywracają one słuchu, a jedynie wzmacniają dźwięki docierające do studenta. Studenci ze względu na czas, w którym utracili słuch, mogą mieć różne kompetencje językowe. Rozmowa ze studentem, sprawdzenie przeciwwskazań i zaleceń pozwoli na dostosowanie ćwiczeń do indywidualnych potrzeb studentów. Dla osób, których

pierwszym językiem jest język migowy, język polski jest językiem obcym. Do porozumiewania się ze studentem może być potrzebny udział tłumacza polskiego języka migowego (PJM). W przypadku konieczności zorganizowania spotkania z tłumaczem PJM (również w formie online) skontaktuj się z DDO (<http://www.ddo.pwr.edu.pl/>).



Rys. 8. Sport studentów z niepełnosprawnością słuchu

Dyscypliny sportowe uprawiane przez zawodników z niepełnosprawnością słuchu oraz zasady adaptacji

Osoby niesłyszące często wybierają bieganie, lekkoatletykę, jazdę na rowerze, rolkach, aerobik, taniec, pływanie. Grają w tenisa, siatkówkę, koszykówkę. Sport niesłyszących na świecie organizacyjnie jest oddzielony od sportu paraolimpijskiego. Igrzyska Niesłyszących (Deaflympics, wcześniej World Games for Deaf, International Games for Deaf) odbywają się co cztery lata, na innych obiektach niż te olimpijskie i w innych terminach niż paraolimpijskie.

Etykieta w kontakcie ze studentem z niepełnosprawnością słuchu

- a) Okaż szacunek – skoncentruj się na osobie, nie na niepełnosprawności, bądź naturalny i otwarty na nowy rodzaj komunikacji.
- b) Podczas rozmowy z osobą niesłyszącą upewnij się, że na Ciebie patrzy, zanim zaczniesz mówić. W zależności od sytuacji możesz pomachać ręką, dotknąć jej ramienia lub włączyć i wyłączyć światło.
- c) Jeżeli osoba niesłysząca lub słabosłysząca nie zrozumie któregoś zdania, spróbuj ująć to, co chcesz powiedzieć, inaczej. Stosuj krótkie, potoczne sformułowania, wsparte naturalną gestykulacją.
- d) Jeśli jest to krótka rozmowa, możesz podać kartkę i długopis i poprosić o napisanie, czego oczekuje student, pokazując gest pisanie.
- e) W momencie, kiedy w rozmowie uczestniczy tłumacz języka migowego, pamiętaj, aby zwracać się do osoby niesłyszącej bezpośrednio, a nie do tłumacza.
- f) Stój w bliskiej odległości z twarzą skierowaną do studenta, mów w naturalny sposób.
- g) Nie bój się zapytać osobę niesłyszącą: „Co u Ciebie słychać?”.

Możliwe trudności na zajęciach

- a) Trudności w komunikacji związane z innym sposobem porozumiewania się osób niesłyszących, np. językiem migowym. Wskazany jest udział tłumacza PJM, przynajmniej na początku zajęć, celem ustalenia zasad porozumiewania się na zajęciach.
- b) Polecenia wydane w formie kodu dźwiękowego – za pomocą tradycyjnego gwizdka – mogą być niesłyszalne, zamień je na wizualne komendy.
- c) Aparat czy implant nie przywracają słuchu, krzyczenie nie pomaga w zrozumieniu naszej wypowiedzi.
- d) Warunki akustyczne sal gimnastycznych mają wpływ na odbiór dźwięków – duży pogłos, natężenie hałasu, czasem duża odległość nauczyciela od studenta mogą powodować zagubienie, niezrozumienie poleceń, a hałas może nawet wywoływać ból.
- e) Niektóre pojęcia, polecenia (np. dwutakt) powinny być poparte przykładem, jeden ze studentów lub nauczyciel demonstruje, jak wykonać dane ćwiczenie.
- f) Studenci mogą czuć strach przed wykonywaniem jakiegoś ćwiczenia, bojąc się uszkodzenia lub zgubienia aparatu czy procesora (implantu ślimakowego).
- g) Mogą występować u osób z niepełnosprawnością słuchu zaburzenia lateralizacji i równowagi.



Dobre praktyki

Studenci niesłyszący brali udział w zajęciach z kulturystyki.

3.4 Student w kryzysie zdrowia psychicznego

Uprawianie sportu i wysiłek fizyczny powodują powstawanie endorfin, potocznie zwanych hormonem szczęścia, co przyczynia się między innymi do poczucia zadowolenia i poprawy nastroju. Wiele osób uprawia sport właśnie ze względu na takie korzyści. Bieganie czy ćwiczenie na siłowni pozwala także na kontakt z innymi ludźmi, współzawodnictwo z nimi lub sobą samym. Uprawianie sportu to również doskonały sposób na odstresowanie się i wyładowanie negatywnych emocji. Ukierunkowanie takich odczuć i wyładowanie poprzez sport pozwala zredukować poziom stresu. Działanie sportu jest długofalowe. Zapobiega ono powstawaniu stanów lękowych, depresyjnych czy zaburzeń emocjonalnych, np. nerwicy. Co więcej, uprawianie sportu wpływa także na to, że w wyniku wysiłku fizycznego mózg jest lepiej dotleniany, co również przekłada się na dobre samopoczucie.

Warto jednak podkreślić, że o ile sport dobrze wpływa na dopuszczalne zmiany psychiki, to w przypadku choroby nie zastąpi terapii i będzie ją tylko wspomagał.

Studenci mogą mieć zróżnicowane zaburzenia, np.:

- nastroju: depresje, manie;
- lękowe: lęk napadowy, fobie;
- psychotyczne: schizofrenia, psychozy.

Jeśli chcesz zapoznać się bliżej z poszczególnymi zaburzeniami, najistotniejsze treści znajdują się w podręczniku **Pomoc Psychologiczna na Politechnice Wrocławskiej**.



Znani sportowcy w kryzysie zdrowia psychicznego

- **Agnieszka Białek** – mistrzyni Polski w piłce ręcznej, obecnie psycholog;
 - **Ewa Urtnowska** – piłkarka ręczna, dwukrotna mistrzyni Polski, prezes Fundacji „Graj z głową”;
 - **Małgorzata Stasiak** – była piłkarka ręczna, 56-krotna reprezentantka Polski.
-

Dyscypliny sportowe uprawiane przez zawodników w kryzysie zdrowia psychicznego z adaptacją zasad

W każdej dyscyplinie sportu, tak samo jak w każdej innej sferze życia, możemy spotkać osoby w kryzysie zdrowia psychicznego. Osobie doświadczającej utrzymywania się silnych zaburzeń nastroju i obniżenia sprawności psychomotorycznej jest ciężko zadbać o własne potrzeby. Niekiedy może nie być w stanie uczestniczyć w zajęciach. Niekiedy, gdy jej stan ulega poprawie, można jej umożliwić wzięcie udziału w zajęciach, a nawet ich zintensyfikowanie. Wszelkie ćwiczenia fizyczne zaakceptowane i lubiane przez studenta stanowią dobry sposób na rozładowanie napięcia, zapobieganie spadkowi nastroju, redukcję stanów frustracji i stresów dnia codziennego.

Etykieta w kontakcie ze studentem w kryzysie zdrowia psychicznego

- a) Rozmawiaj ze studentem wprost i konkretnie, koncentrując się na aktualnej sytuacji.
- b) Wyraż swoje obawy związane z zachowaniem studenta i przekonanie, że potrzebuje pomocy.

- c) Jeśli nie możesz zrozumieć tego, co mówi, poproś o wyjaśnienie.
- d) Jeśli czujesz się zagrożony poproś o obecność osobę trzecią.
- e) Rozmawiaj ze studentem w obecności osoby trzeciej lub w miejscu publicznym.
- f) Nie reaguj złością, gniewem lub agresją.
- g) Nie krytykuj studenta.
- h) Nie ignoruj sygnałów wskazujących na to, że gniew studenta się wzmacnia.
- i) Nie dotykaj studenta, nie wkraczaj w jego strefę intymną.
- j) Nie ignoruj swojego poczucia zagrożenia.

Jeśli nie udaje ci się porozumieć ze studentem, zachęć go do skorzystania ze wsparcia psychologicznego na PWR (<https://pwr.edu.pl/studenci/pomoc-psychologiczna-i-psychoterapeutyczna>).

Możliwe trudności na zajęciach

- a) Zmiana nastroju studenta – wcześniej pełen energii staje się smutny, brak mu siły do wykonywania podstawowych ćwiczeń, które nie sprawiały mu wcześniej żadnych trudności.
- b) Studentka nie potrafi podać przyczyny nieobecności na zajęciach, siedzi sama, unika kontaktu z innymi studentami w grupie.
- c) Student nagle zrobił się wybuchowy, agresywny, brak mu dystansu i cierpliwości.
- d) Studentka reaguje nieadekwatnie, płacze lub krzyczy, mówi słowotokiem, bez przerwy na oddech.

Ważne, aby zauważyć problem, wykazać zainteresowanie, nie stawiać diagnoz ani nie dawać cudownych rad. Często samo zainteresowanie, zauważenie tego, że coś się zmieniło w zachowaniu studentki lub studenta, jest ważne. Dobrą praktyką jest, aby nie robić żadnych założeń ani nie oceniać, a zamiast tego poinformować studenta lub studentkę o możliwości skorzystania z profesjonalnej pomocy na PWr. Jeśli jednak czujesz, że nie potrafisz zachęcić studentów

do skorzystania z pomocy – zgłoś się po poradę do psychologów na PWr. (<https://pwr.edu.pl/studenci/pomoc-psychologiczna-i-psychotherapeutyczna>).

Oczywiście, jeśli sytuacja jest nagła oraz istnieje uzasadnione podejrzenie, że osoba może zagrażać bezpośrednio własnemu życiu albo życiu lub zdrowiu innych osób, powiadom Pogotowie ratunkowe lub Policję (tel. **112, 999, 997**). Wezwij ochronę budynku.



Dobre praktyki

Studentka z depresją brała udział w zajęciach pływania. Zgłosiła się do Liderki Dostępności, informując, że może pływać tylko na plecach, ze względu na chory kręgosłup. Instruktorka wyraziła zgodę na udział w zajęciach, powiadamiając o indywidualnym podejściu oraz programie nauki trzech stylów pływania. Studentka początkowo próbowała tłumaczyć możliwe nieobecności na zajęciach. Jednak, gdy poczuła zaufanie oraz akceptację, ujawniła, że ma depresję i dlatego nie chce wychodzić z domu. Nauczycielka w odpowiedzi zaoferowała swoją pomoc.

Studentka nauczyła się pływać kraulem, mimo tego, że początkowo się bała. Docenianie postępów, jakie robiła, przyniosło pozytywny efekt. Uczestnictwo w zajęciach zakończone zostało sukcesem, zaliczeniem. Bardzo dobrze pracowało się nauczycielce, było jej miło usłyszeć podziękowanie za pracę na zakończenie zajęć.

3.5 Student w spektrum autyzmu

Cechą wspólną osób w spektrum autyzmu są trudności w nawiązywaniu i podtrzymywaniu interakcji społecznych oraz skłonności do nieelastycznych, powtarzalnych czynności i zainteresowań, które występują w nadmiarze lub są nietypowe dla wieku danej osoby.

Oprócz trudności komunikacyjnych i interakcji społecznych, powtarzających się zachowań, często osoby w spektrum autyzmu charakteryzują problemy sensoryczne czy wyjątkowa wyobraźnia. Osoby te mogą mieć trudności w nawiązywaniu kontaktów, odczytywaniu emocji czy rozpoznawaniu intencji drugiej osoby, gdyż nie potrafią sprawnie posługiwać się metaforami lub skrótami myślowymi. Studenci tacy mogą też być wyjątkowo wrażliwi na bodźce, np. hałas w sali, odbijanie piłki, światło, krzyki, doping. Powoduje to niekiedy skrajne reakcje, jak zatykanie uszu, wydobywanie z siebie jakiegoś dźwięku, nawet wybiegnięcie z sali. Jednak osoby studiujące często znają swoje ograniczenia, mają wypracowane metody uspokajające, tzw. Stimy (Self-Stimulatory Behaviour). Pomagają im one zmniejszyć poziom stresu, utrzymywać kontrolę nad swoim ciałem i zwiększać poczucie pewności siebie, szczególnie w nowym otoczeniu.



Znani sportowcy w spektrum autyzmu

Wśród znanych sportowców wymieniany jest Leo Messi.

Dyscypliny sportowe uprawiane przez zawodników z niepełnosprawnością z adaptacją zasad i sprzętu adekwatną do stopnia i rodzaju ograniczenia sprawności

Osoby w spektrum autyzmu często lubią wykonywać zajęcia indywidualne, takie jak: gimnastyka, kolarstwo, pływanie, lekkoatletyka (skoki, biegi), krótkie wspinaczki, zajęcia ruchowo-muzyczne (elementy Weroniki Sherborne), taniec. Wyzwaniem dla studentów w spektrum mogą być sporty zespołowe, co wiąże się z trudnościami z funkcjonowaniem w grupie.

Wspólne ćwiczenia wyciszają, spada napięcie, obniża się poziom agresji, następuje zmniejszenie autostymulacji i stereotypii ruchowych (tzw. stimów). Zajęcia ruchowe zespołowe wspomagają kształtowanie zachowań prospołecznych. Rozbudzona zostaje chęć współdziałania i podporządkowania się poleceniom. Jednak trzeba uszanować wybór studentów, jeśli nie chcą uczestniczyć w zajęciach w grupie.

Etykieta w kontakcie ze studentem w spektrum autyzmu

- a) W sposób precyzyjny przekazuj informacje – mów powoli, prostymi zdaniami.
- b) Wprowadzając polecenia – zastosuj pomoce wizualne, przykłady.
- c) Sprawdzaj zrozumienie, a nie zapamiętanie.
- d) Zadania dziel na mniejsze części, pokazuj kolejność podczas zajęć.
- e) Daj więcej czasu na wykonanie ćwiczenia, zapewnij kontakt z innymi i zachęcaj do wykonywania ćwiczenia etapami.
- f) Intensywne zainteresowania „fiksacje” – wykorzystaj, aby przekazać użyteczne informacje.
- g) Powtarzaj indywidualnie (bezpośrednio do studenta lub studentki) polecenia kierowane do całej grupy.
- h) Unikaj zadawania niejasnych pytań, takich jak „Dlaczego to zrobiłeś?”.

- i) Często oceniaj studenta za pracę na zajęciach, wzmacniaj pozytywnie, chwal.
- j) Nie zmuszaj na siłę do wykonywania ćwiczeń sprawiających studentowi trudność.

Możliwe trudności na zajęciach

- a) Studenci w spektrum autyzmu mogą mieć braki w odczuwaniu własnego ciała, zaburzenia w poruszaniu się i trudności w koordynacji.
- b) Mogą mieć trudności w utrzymaniu równowagi i zbytne pochylenie ciała do przodu lub wykazywać nietypowe formy wygięć, np. głowy do tyłu.
- c) Pochylenie i napinanie mięśni pleców mogą powodować problemy z oddychaniem (przyspieszone i powierzchowne).
- d) Może towarzyszyć lęk przed wykonaniem pewnych ćwiczeń.
- e) Studentom może przeszkadzać hałas, zapach spoconych ciał.
- f) Nadwaga lub otyłość, będąca wynikiem stosowania leków psychotropowych, może powodować zaburzenia koordynacji ruchowej.

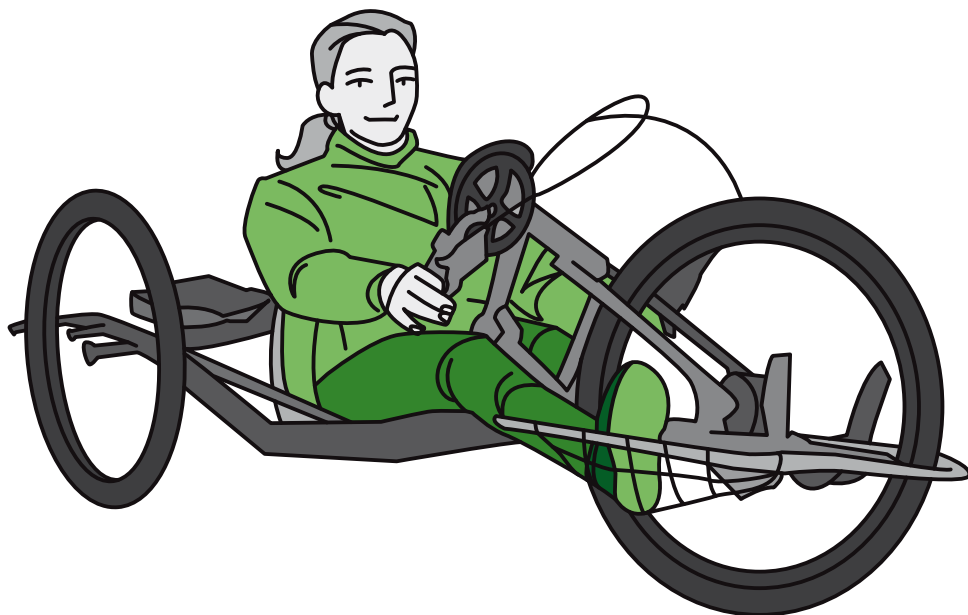


Dobre praktyki

Studenci w spektrum autyzmu uczestniczyli w zajęciach nordic walking. Na początku zajęć wyjaśniono polecenia, informacja została przekazana indywidualnie. Po wspólnej rozgrzewce odbywał się spacer z kijami. Studenci szli wspólnie z prowadzącym. Były to zajęcia grupowe, jednak dostosowane do specyfiki wymagań. Studenci uczestniczyli w zajęciach z przyjemnością.

3.6 Studenci z niewidocznymi niepełnosprawnościami

Wśród studentów z tzw. ukrytymi, niewidocznymi niepełnosprawnościami, możemy spotkać różne osoby: z cukrzycą, z chorobami onkologicznymi, chorobami serca, nerek.



Rys. 9. Sport studentów z niewidocznymi niepełnosprawnościami

Warto indywidualnie, podczas rozmowy, dowiedzieć się, jakie są zalecenia, a jakie przeciwwskazania do uczestnictwa w konkretnych zajęciach sportowych. W przypadku cukrzycy same zalecenia lekarskie, poza terapią farmakologiczną i specjalnie dobraną dietą, podkreślają znaczenie wysiłku fizycznego.

Badania pokazują, że pacjenci regularnie uprawiający sport mogą obniżyć dobowe zapotrzebowanie na insulinę nawet o 40%. Wymienia się wiele innych korzyści, takich jak: utrzymanie prawidłowego poziomu glikemii i obniżenie ciśnienia tętniczego. Następuje

poprawa ogólnej sprawności fizycznej, a także wzmocnienie układu kostno-stawowego. Wskazane są: pływanie, jazda na rowerze, gry zespołowe. Zalecenia dotyczące wysiłku fizycznego należy jednak indywidualizować, bo na przykład intensywna aktywność fizyczna może być zabroniona w przypadku powikłań cukrzycowych. Podobna sytuacja ma miejsce w przypadku choroby nerek, neuropatii czy np. retinopatii cukrzycowej. Stąd dokładny wywiad ze studentami ma tutaj kluczowe znaczenie.



Znani sportowcy z niewidocznymi niepełnosprawnościami

- **Michał Jeliński – wioślarz.**
- **Katarzyna Wtorkowska – judoczka.**

Dyscypliny sportowe uprawiane przez zawodników z niepełnosprawnością ukrytą oraz adaptacje

Dla chorych na cukrzycę wskazany jest rekreacyjny, umiarkowany poziom aktywności fizycznej, np. pływanie, jazda na rowerze albo nordic walking.

Aktywność fizyczna zarówno w zakresie wysiłku rekreacyjnego, jak i rehabilitacji istotnie wpływa na chorych w procesie leczenia onkologicznego. Najbardziej korzystna jest aktywność o umiarkowanym natężeniu, trwająca co najmniej 30 min (a najlepiej 45–60 min) i powtarzana przynajmniej przez 5 dni w tygodniu. Czyli w przypadku studentów zalecana byłaby aktywność częstsza w krótszym wymiarze czasowym lub aktywność rekreacyjna.

Aktywność fizyczna stanowi najtańszą i jednocześnie najlepszą formę przywracania utraconej sprawności oraz zahamowania rozwoju miażdżycy. Zalecenia aktywności fizycznej są nieodzownym

elementem rehabilitacji kardiologicznej, środkiem, którego nie można zastąpić środkami farmakologicznymi. W przypadku astmy ćwiczenia i stopniowo zwiększana aktywność poprawiają tor oddychania, wspomagają wentylację płuc, zwiększają ogólną sprawność i wydolność oddechową.

W przypadku pozostałych niepełnosprawności niewidocznych warto zapytać studenta o wskazania i przeciwwskazania dotyczące jego sytuacji zdrowotnej i możliwości uczestnictwa w zajęciach oraz potencjalnych wskazań lekarskich. Dobrze wiedzieć, co mamy zrobić w przypadku wystąpienia reakcji niepożądanych.

Etykieta w kontakcie ze studentem z niepełnosprawnością ukrytą

W przypadku osób z niepełnosprawnością ukrytą (niewidoczną) warto mieć świadomość, iż potencjalnie każdy z naszych studentów może mieć szczególne potrzeby. Chcąc uczestniczyć w zajęciach na równych prawach ze studentami bez niepełnosprawności, czasami osoby z niepełnosprawnością ukrytą czekają z ujawnieniem (disclosure). Mogą się do nas zgłosić dopiero w sytuacji nawrotu choroby, konieczności hospitalizacji, stosowania leków, które wpłyną na samopoczucie studentów.

Podczas zajęć uwzględniaj następujące zasady:

- a) Bądź taktowny, empatyczny i czujny wobec zmian w zachowaniu.
- b) Wysłuchaj, jeśli chcą porozmawiać, coś zgłosić.
- c) Nie lekceważ niepokojących symptomów.
- d) Nie rób założeń.
- e) Zapytaj, zanim pomożesz.
- f) Reaguj uprzejmie na prośby, bądź elastyczny.
- g) Dostrzeż w drugim człowieku człowieka.

Możliwe trudności na zajęciach

- a) U osób z cukrzycą podczas intensywnego wysiłku fizycznego

ważna jest częsta kontrola poziomu glikemii oraz odpowiednia reakcja w przypadku wystąpienia niekorzystnych objawów (np. podanie soku, czekolady, cukru). Podczas rozmowy ze studentem, dotyczącej adaptacji zajęć, możesz zapytać osobę z cukrzycą, jak reagować np. w przypadku spadku cukru.

- b) W trakcie zajęć na basenie może pojawić się uaktywnienie astmy wysiłkowej.
- c) W przypadku problemów z błędnikiem mogą wystąpić trudności w wykonywaniu pewnych ćwiczeń, np. biegów, przewrotów.
- d) W przypadku ataku epilepsji należy zapewnić bezpieczne miejsce, zabezpieczyć głowę przed uderzeniami, nie wkładać przedmiotów do ust, w razie utrzymywania się objawów wezwać pogotowie.

Podsumowanie

Podsumowując, sport wpływa pozytywnie na włączenie osób ze szczególnymi potrzebami, stwarzając realne szanse na integrację z pozostałą częścią społeczeństwa – w tym przypadku ze społecznością akademicką, podnosząc jakość kształcenia w duchu uniwersalnego projektowania w edukacji. Jak powiedział o kulturze fizycznej trener żużlowy i doktor nauk, Rafał Wilk: **„Sportu nie interesuje, kim jesteś, czy chodzisz na własnych nogach, czy o kulach. Nie jest ważne, czy jeździsz na wózku, czy masz protezę. Sport wymaga od Ciebie zaangażowania, pasji i czasu. Wówczas odwdzięcza się pozytywnymi rezultatami”**.

Z kolei słowa przysięgi, wypowiedziane podczas I Światowych Letnich Igrzysk Olimpiad Specjalnych w Chicago przez Eunice Kennedy Shriver: **„Pragnę zwyciężyć, lecz jeśli nie będę mógł zwyciężyć, niech będę dzielny w swym wysiłku”**, niech staną się zachętą do uwzględniania indywidualnych potrzeb naszych studentów i studentek z niepełnosprawnościami, aby uczynić zajęcia sportowe w pełni dostępnymi w myśl zasady o uniwersalnym projektowaniu w edukacji.

Bibliografia

- 1) Niedbalski, J. (2014). Analiza psychospołecznych funkcji sportu. Człowiek–Niepełnosprawność–Społeczeństwo, 2(24), 61-76. <https://publisherspanel.com/api/files/view/1101889.pdf>. Dostęp: 10.09.2023 r.
- 2) Szczepaniak, W. (2019). Chorzy na cukrzycę mogą uprawiać sport zawodowy: <https://zdrowie.pap.pl/ruch/chorzy-na-cukrzyce-typu-1-moga-uprawiac-sport-zawodowy>. Dostęp: 10.09.2023 r.
- 3) Dyscypliny paraolimpijskie: <https://paralympic.org.pl/igrzyska-paralimpijskie-3/dyscypliny-paralimpijskie/>. Dostęp: 15.09.2023 r.
- 4) Kowalski, D. (2014). Wpływ pływania na rozwój i stan zdolności motorycznych u młodzieży gimnazjalnej. Poznań–Bydgoszcz.
- 5) Medalowy dorobek polskiej reprezentacji na igrzyskach Głuchych: <https://www.parasportowcy.pl/igrzyska-gluchych-2022-medalowy-dorobek-polakow/>. Dostęp: 15.09.2023 r.
- 6) Moska, W., Skalski, D., Makar, P., Kowalski, D. (2018). Pływanie jako wieloaspektowa aktywność fizyczna. Gdańsk.
- 7) Informacja o wynikach kontroli. Rozwój sportu osób niepełnosprawnych: <https://www.nik.gov.pl/plik/id,13668,vp,16104.pdf>. Dostęp: 5.10.2023 r.
- 8) Kumor, K. (2018). Sport osób niepełnosprawnych: <https://fizjoplaner.pl/sport-osob-niepelnosprawnych-rozne-formy-aktywnosci-dla-osob-niepelnosprawnych.html>. Dostęp: 5.10.2023 r.
- 9) Ślężyński, J. (1999). Sport w rehabilitacji niepełnosprawnych. Kraków.

- 10) Śmiechowska-Petrovskij, E. (2017). Nurty badawcze we współczesnych zagranicznych studiach poświęconych problematyce niepełnosprawności wzrokowej. *Forum Pedagogiczne*, 6(1), 131–148. <https://doi.org/10.21697/fp.2016.1.09>
- 11) Zdebska, H., Olszewski, T. (2005). University students' attitudes towards health and body value. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, 60 (16), 420–422.

Podręczniki dobrych praktyk z serii „Politechnika Nowych Szans”:

- 1) Dostępność dla osób ze szczególnymi potrzebami, w tym osób z niepełnosprawnościami. Podręcznik wprowadzający
- 2) Prowadzenie zajęć dostępnych dla osób ze szczególnymi potrzebami. Podręcznik dobrych praktyk dla kadry dydaktycznej
- 3) Dostępna biblioteka. Obsługa osób o zróżnicowanych potrzebach. Podręcznik dobrych praktyk
- 4) Organizacja zajęć sportowych z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb osób studiujących na Politechnice Wrocławskiej. Podręcznik dobrych praktyk
- 5) Organizacja nauczania języków obcych dostosowanego do zróżnicowanych potrzeb studentek i studentów. Podręcznik dobrych praktyk
- 6) Obsługa osób ze szczególnymi potrzebami w dziekanatach i punktach obsługi. Podręcznik dobrych praktyk dla kadry administracyjnej
- 7) Edukacja zdalna z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb osób uczestniczących w różnych formach kształcenia
- 8) Obsługa osób ze szczególnymi potrzebami. Podręcznik dobrych praktyk dla kadry administracyjno-technicznej
- 9) Konferencje, szkolenia i inne wydarzenia dostępne dla wszystkich. Podręcznik dobrych praktyk
- 10) Dostępność w procesie zamówień publicznych. Podręcznik dobrych praktyk
- 11) Dostępna ewakuacja lub uratowanie w inny sposób. Podręcznik dobrych praktyk
- 12) Standard utrzymania budynków i innych obiektów. Podręcznik dobrych praktyk
- 13) Wsparcie psychologiczne na Politechnice Wrocławskiej. Podręcznik dobrych praktyk

- 14) Prowadzenie procesu rekrutacji z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb osób kandydujących na studia. Podręcznik dobrych praktyk
- 15) Stosowanie standardu dostępności informacyjno-komunikacyjnej Politechniki Wrocławskiej. Podręcznik dobrych praktyk
- 16) Adaptacja materiałów dydaktycznych do potrzeb osób z niepełnosprawnością narządu wzroku. Podręcznik dobrych praktyk
- 17) Szkolenia z obszaru dostępności dla środowiska akademickiego. Podręcznik dobrych praktyk
- 18) Uczelnia dostępna dla osób ze szczególnymi potrzebami, w tym dla osób z niepełnosprawnościami. Podręcznik dobrych praktyk



<https://dostepnosc.pwr.edu.pl/baza-wiedzy/podreczniki-pns>



Politechnika
Wroclawska



POLITECHNIKA
NOWYCH SZANS

ISBN 978-83-956203-5-5



**Fundusze
Europejskie**
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „Politechnika nowych szans” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.