

## **REKREACJA RUCHOWA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH NA PRZYKŁADZIE STOWARZYSZENIA MAZURSKIEJ SZKOŁY ŻEGLARSTWA W GIŻYCKU**

### **Wstęp**

Wśród form kultury fizycznej najbardziej masowa winna być rekreacja fizyczna, obejmująca ludzi tzw. drugiego i trzeciego wieku. Rzeczywiście, ze względu na dobrowolność udziału, jej społeczny zasięg jest bardzo zróżnicowany i zależy od poziomu kultury fizycznej określonych zbiorowości. Szeroki wachlarz działalności rekreacyjnej jest odzwierciedleniem kulturowych wzorów zachowań funkcjonujących w danym społeczeństwie oraz tendencji w zakresie mody. Wielość i różnorodność tych form wynika z zainteresowań i potrzeb ludzkich, postaw, wartości i przekonań. Stosowna klasyfikacja aktywności rekreacyjnej w zależności od przyjętych kryteriów (zainteresowania, umiejętności, sprawność, wiek, płeć, motywy, postawy) daje możliwość odpowiedniego doboru form dla konkretnego odbiorcy i osiągnięcia zamierzonego celu<sup>1</sup>.

Pozytywne skutki systematycznej aktywności fizycznej i rekreacji ruchowej są ogromne. Systematyczna i umiarkowana aktywność fizyczna pozytywnie działa na wszystkie układy organizmu człowieka. Jest też pomocna w zapobieganiu i leczeniu chorób cywilizacyjnych, a jej pozytywne skutki wpływają na każdego człowieka – w każdym stadium rozwoju ontogenezy oraz w każdym stopniu sprawności, w tym niepełnosprawności. Przykładem czerpania wielu korzyści z rekreacji ruchowej i sportu przez osoby pełnosprawne i niepełnosprawne jest Stowarzyszenie Mazurska Szkoła Żeglarstwa w Giżycku.

### **Rekreacja ruchowa**

Samo pojęcie rekreacji wywodzi się od łacińskiego słowa *recreo*, co oznacza „na nowo tworzyć” i dotyczy wszelkich form racjonalnego spożytkowania czasu

---

<sup>1</sup> E. Kozdroń (2008) Teoria i metodyka rekreacji ruchowej. W: Z. Dziubiński [red.] *Podręcznik instruktora rekreacji ruchowej*, Warszawa.

wolnego od pracy na odnowę sił i samodoskonalenie<sup>2</sup>. Rekreacja to różne zajęcia, podejmowane w czasie wolnym, dobrowolnie, dla przyjemności, autoekspresji, kreowania własnej osobowości, odnowy i pomnażania zdrowia. Jedną z dziedzin rekreacji jest rekreacja ruchowa (fizyczna), w której podstawowym środkiem odnowy i doskonalenia jest aktywność ruchowa. Dotyczy ona bogactwa form aktywności ruchowej, różnorodnych zamiłowań, umiejętności, postaw i motywów uczestników oraz pełnienia przez nią oczekiwanych funkcji (wypoczynkowej, rozrywkowej, rozwojowo-kształcącej, zdrowotnej)<sup>3</sup>. „Jeżeli rekreacja, w ogólnym rozumieniu, jest elementem kultury czasu wolnego, to rekreacja fizyczna jest ponadto elementem kultury fizycznej. Można ją zdefiniować jako formę uczestnictwa w kulturze fizycznej ludzi głównie w wieku produkcyjnym i poprodukcyjnym, której celem jest renowacja, podtrzymanie i pomnażanie zdrowia, sprawności fizycznej i urody ciała, a podstawowym środkiem – aktywność ruchowa”<sup>4</sup>. Rekreacja ruchowa to różnego rodzaju zajęcia sportowe, turystyczne, tańce, spacer, zabawy ruchowe itp., którym człowiek oddaje się z własnej chęci, w swoim czasie wolnym, w celu wypoczynku, odnowy sił, przyjemności, rozwoju własnej osobowości oraz kreacji zdrowia. Zajęcia tego typu mogą mieć wartość autoteliczną (dla samego siebie) lub instrumentalną (jako środek dbałości o zdrowie, sprawność, kondycję fizyczną, zdrowie). Istotą rekreacji ruchowej jest:

- aktywność – rekreacja ruchowa jest źródłem radości, zadowolenia, przyjemnego wrażenia, odprężenia, obniżenia samokontroli emocjonalnej;
- dobrowolność – rekreacja ruchowa jest podejmowana dobrowolnie oraz zgodnie z własnymi preferencjami i zamiłowaniem;
- odmienność – rekreacja ruchowa jest działalnością różną od obowiązków i czynności powszechnych, pełnionych na co dzień ról społecznych i zawodowych;
- bezinteresowność – rekreacja ruchowa nie jest podejmowana z pobudek ekonomicznych;
- zabawa i rozrywka – rekreacja ruchowa daje możliwość przeniesienia się w inną rzeczywistość (świat zabawy), w której wiele działań podejmowanych zostaje dla samej przyjemności działania.

Rekreację ruchową od innych form działalności człowieka odróżnia to, że:  
jest formą aktywnego wypoczynku;  
ma miejsce wyłącznie w czasie wolnym;  
jest przedmiotem dobrowolnego wyboru, bez presji zewnętrznej czy przymusu;  
wpływa z zainteresowań, zaspokojenia potrzeb i aspiracji człowieka;

---

2 H. Grabowski (1999) *Teoria fizycznej edukacji*, Warszawa.

3 E. Kozdroń, *op. cit.*

4 H. Grabowski, *op. cit.*, s. 40.

jest środkiem do realizacji celów;

jest celem samym w sobie i wiąże się z: aktywnością, radością, przyjemnością, zabawą, odprężeniem psychicznym i fizycznym, rozładowaniem napięć oraz dążeniem do wywołania różnych wrażeń i emocji<sup>5</sup>.

Wraz ze wzrostem ujemnych skutków cywilizacji oraz zmniejszenia aktywności ruchowej człowieka istnieje konieczność zwiększenia znaczenia rekreacji w przeciwdziałaniu tym zjawiskom. Aktywność fizyczna jest pomocna m.in. w profilaktyce i terapii chorób cywilizacyjnych (funkcja zdrowotna); usuwaniu zmęczenia po pracy (funkcja regeneracyjna); uwalnianiu od stresów, napięć i obciążeń współczesnego życia (funkcja społeczno-afiliacyjna); wyrównywaniu braków codziennego życia (funkcja kompensacyjna); zaspokajaniu potrzeby samorealizacji (funkcja autoekspresyjna); przeciwdziałaniu procesom starzenia się (funkcja antyinwolucyjna)<sup>6</sup>.

### **Rekreacja ruchowa osób niepełnosprawnych**

Aktywność fizyczna, dozowana systematycznie i z umiarkowaną intensywnością, jest pomocna w zapobieganiu i leczeniu chorób cywilizacyjnych. Pod wpływem wysiłku fizycznego zachodzą również zmiany w organizmie człowieka we wszystkich jego układach. Praca mięśni i ruch to nie tylko czynniki niezbędne do utrzymania sprawności i wydolności psychofizycznej osób dorosłych, lecz także, a może i przede wszystkim, istotny czynnik rozwoju wzrastającego organizmu. Ponadto zdrowotne efekty systematycznej aktywności ruchowej są tak wszechstronne, że swym zasięgiem obejmują nie tylko ciało człowieka, ale i również jego psychikę – aktywność fizyczna powoduje m.in. łatwiejsze radzenie sobie ze stresem, poprawia obraz własnego „ja”, wywołuje odwagę i optymizm, poprawia procesy koncentracji uwagi i funkcje intelektualne, wpływając na prawidłowe kształtowanie się takich cech psychicznych, jak: refleks, inteligencja – prawidłowe rozumowanie, poprawna ocena sytuacji, zdolność przewidywania i podejmowania decyzji, korzystnie wpływa też na samodzielność i inicjatywę<sup>7</sup>

Pozytywne skutki systematycznej aktywności fizycznej są ogromne. Dotyczą też każdego człowieka – w każdym stadium rozwoju ontogenezy oraz o każdym stopniu sprawności, w tym niepełnosprawności. Jednocześnie aktywność fizyczna może stanowić istotny obszar integracji ludzi niepełnosprawnych z pełnosprawnymi. Zajęcia sportowo-rekreacyjne niepełnosprawnych mogą przyczynić się do rekompensaty braku sukcesów w innych dziedzinach życia, a także do przełamania lęków przed nawiązywaniem

---

5 E. Kozdroń, *op. cit.*

6 H. Grabowski, *op. cit.*

7 I. Urych (2013) *Wybrane zagadnienia teorii wychowania fizycznego i jej humanizacji*, Warszawa.

kontaktów. Natomiast zajęcia sportowo-rekreacyjne niepełnosprawnych z pełnosprawnymi zapobiegają wzajemnej izolacji. Stwarzają też warunki do wzajemnego dostrzegania i poznawania potrzeb, umiejętności powiązania odmienności innych z własnym światem oraz do wspólnego działania<sup>8</sup>. Pełne i twórcze uczestnictwo osób niepełnosprawnych w różnych formach aktywności ruchowej jest świadectwem tego, że najwyższą wartością jest człowiek, nawet (a może przede wszystkim) wtedy, gdy jest to człowiek niepełnosprawny<sup>9</sup>. Doskonałym przykładem czerpania wielu korzyści z rekreacji ruchowej i sportu przez niepełnosprawnych oraz integracji osób niepełnosprawnych z pełnosprawnymi jest działalność Stowarzyszenia Mazurska Szkoła Żeglarstwa w Giżycku.

### **Stowarzyszenie Mazurska Szkoła Żeglarstwa w Giżycku**

Stowarzyszenie Mazurska Szkoła Żeglarstwa zostało zarejestrowane w Rejestrze Stowarzyszeń i Związków Sportowych 17.06.1997 r. Od chwili rejestracji Stowarzyszenie jest głównym organizatorem lub współorganizatorem różnych imprez, takich jak: regaty, rejsy, obozy, kursy, warsztaty, konferencje itp., w tym wielu dla środowiska osób niepełnosprawnych. W swojej działalności Stowarzyszenie korzysta z bazy i sprzętu Międzynarodowego Centrum Żeglarstwa i Turystyki Wodnej oraz ściśle współpracuje z Polskim Związkiem Żeglarzy Niepełnosprawnych<sup>10</sup>.

Współpraca Stowarzyszenia Mazurska Szkoła Żeglarstwa w Giżycku z osobami niepełnosprawnymi ma wieloletnią tradycję. Stowarzyszenie przez wiele lat przed formalnym zarejestrowaniem, razem z Międzynarodowym Centrum Żeglarstwa i Turystyki Wodnej w Giżycku, organizowało kursy szkoleniowe, rejsy i różnorodne obozy dla osób niepełnosprawnych. Przykładowo w 1995 r. było współorganizatorem I Mistrzostw Polski Żeglarzy Niepełnosprawnych, a w 2001 r. współorganizowało (razem z MCŻiTW Giżycko i Akademią Medyczną w Łodzi) pierwszą w Polsce konferencję naukową i warsztaty szkoleniowe „Żeglarstwo jako forma rehabilitacji osób niepełnosprawnych”, natomiast w 2004 r. drugą – „Żeglarstwo niepełnosprawnych”. W sezonie letnim corocznie organizuje wiele regat, takich jak: Mistrzostwa Polski Żeglarzy Niepełnosprawnych, cykl regat Puchar Polski Żeglarzy Niepełnosprawnych, Festiwal Sportów Wodnych Osób Niepełnosprawnych (największa w Europie tego typu impreza), wiele regat mniejszej rangi. Natomiast zimą organizowane są szkolenia bojerowe,

---

8 T. Maszczak (2009) Sport powszechny jako obszar integracji niepełnosprawnych. W: T. Maszczak [red.] *Edukacja fizyczna w nowej szkole*, Warszawa.

9 T. Maszczak, W. Poznecka (2000) Niepełnosprawni razem z nami. W: Z. Żukowska [red.] *Ja – zdrowie – ruch. Poradnik dla młodzieży, rodziców i nauczycieli*, Warszawa, s. 59.

10 <http://www.msz.org.pl/>.

a także cykl regat bojerowych, w tym Bojerowe Mistrzostwa Polski Żeglarzy Niepełnosprawnych. Ponadto organizowane są liczne kursy szkoleniowe na stopnie żeglarskie, obozy, rejsy wędrowne itp.

Stowarzyszenia Mazurska Szkoła Żeglarstwa w Giżycku przy organizacji imprez dla osób niepełnosprawnych współpracuje od 2003 r. (od chwili powstania) z Polskim Związkiem Żeglarzy Niepełnosprawnych. Oprócz tego od kilku lat współpracuje z coraz większą liczbą organizacji pozarządowych, takich jak: Pomorskie Stowarzyszenie Żeglarzy Niepełnosprawnych, Warszawski Klub Sportowy Głuchych „Wars”, Polski Związek Olimpijski Głuchych, Mazowiecki Klub Nieślyszących i Głuchoniewidomych „Arkadia”<sup>11</sup>.

## **Żeglarze niepełnosprawni**

Warto nadmienić, iż warsztaty, kursy i szkolenia żeglarskie dla osób niepełnosprawnych są całkowicie bezpłatne. Uczestnicy tych zajęć nie płacą za: zakwaterowanie, wyżywienie, sprzęt, instruktorów, pomoce naukowe. Bez nakładów własnych środków finansowych osoby niepełnosprawne mogą realizować swoje pasje żeglarskie, a tym samym korzystać z tej formy rekreacji ruchowej i sportu. Mazurska Szkoła Żeglarstwa w Giżycku prowadzi dla osób niepełnosprawnych m.in.:

### **1. Warsztaty rehabilitacyjno-sportowe „Sprawni żeglarze”**

Zadanie współfinansowane jest ze środków otrzymanych od Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu „Fundusz Inicjatyw Obywatelskich” Celem warsztatów jest nauka żeglowania osób niepełnosprawnych. Organizatorem warsztatów jest Mazurska Szkoła Żeglarstwa we współpracy z Polskim Związkiem Żeglarzy Niepełnosprawnych<sup>12</sup>. W 2012 r. w trzech warsztatach rehabilitacyjno-sportowych „Sprawni żeglarze” wzięło udział łącznie 78 osób, w tym 27 kobiet i 51 mężczyzn. W warsztatach wzięło udział 12 osób o lekkim stopniu niepełnosprawności, o umiarkowanym – 48, natomiast o znacznym – 18<sup>13</sup>.

### **2. Warsztaty żeglarskie dla osób niepełnosprawnych**

Zadanie współfinansowane jest ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Celem warsztatów jest nauka żeglowania osób niepełnosprawnych. Organizatorem warsztatów jest Mazurska Szkoła Żeglarstwa we współpracy z Polskim Związkiem Żeglarzy Niepełnosprawnych<sup>14</sup>. W 2012 r. w trzech warsztatach żeglarskich dla osób niepełnosprawnych wzięty udział

11 <http://www.msz.org.pl/index.php/niepenosprawni.html>.

12 <http://www.msz.org.pl/index.php/component/content/article/100.html>.

13 Dane pochodzą z dokumentacji Stowarzyszenia Mazurska Szkoła Żeglarstwa w Giżycku.

14 <http://www.msz.org.pl/index.php/component/content/article/106.html>.

łącznie 84 osoby, w tym 38 kobiet i 46 mężczyzn. O umiarkowanym stopniu niepełnosprawności było 57 uczestników, zaś o znacznym – 27<sup>15</sup>.

### **3. Bezpłatne szkolenia i kursy żeglarskie dla osób niepełnosprawnych**

Wśród wielu bezpłatnych szkoleń i kursów żeglarskich dla osób niepełnosprawnych cyklicznie prowadzone są Kursy Żeglarskie Osób Niepełnosprawnych, które zakończone są egzaminami na stopień żeglarza jachtowego. Kurs ten odbywa się w Międzynarodowym Centrum Żeglarstwa i Turystyki Wodnej Giżycko. Organizatorem kursu jest Polski Związek Żeglarzy Niepełnosprawnych we współpracy z Mazurską Szkołą Żeglarstwa<sup>16</sup>. W 2012 r. w Kursie Żeglarskim Osób Niepełnosprawnych prowadzonym we współpracy z Wyższą Szkołą Edukacja w Sporcie w Warszawie wzięło udział 48 osób. Stopień żeglarza jachtowego otrzymało 18 kobiet i 39 mężczyzn. Wszystkie osoby były niepełnosprawne z powodu narządu ruchu<sup>17</sup>

### **Warsztaty rehabilitacyjno-sportowe w opinii niepełnosprawnych żeglarzy**

W 2012 r. w warsztatach rehabilitacyjno-sportowych „Sprawni żeglarze” wzięło udział 78 osób, które dokonały ich oceny. Dane uzyskano metodą wywiadu ankietowego. Kwestionariusz ankiety zawierał 8 pytań, gdzie 6 pytań dotyczyło oceny warsztatów, a 2 pytania – warunków bytowych w Mazurskiej Szkole Żeglarstwa w Giżycku. Analiza wyników badań dotyczących oceny warsztatów dowodzi, że 83 respondentów (98,81% badanych) uważa, że szkolenie żeglarskie spełniło ich oczekiwania. Tylko jedna osoba nie zgadza się z tym twierdzeniem. Warsztaty „Sprawni żeglarze” pobudziły zainteresowanie żeglarstwem 79 osób (94,05% badanych). Taka pasja nie została rozbudzona u 5 ankietowanych (5,95% respondentów). Szkolenie żeglarskie było bardzo trudne w opinii 8 uczestników (9,5% ankietowanych), trudne według 33 osób (39,3% respondentów), łatwe zaś – dla 43 badanych (51,2% badanej grupy). Warto zauważyć, iż – w opinii żadnego z uczestników – warsztaty nie były na tyle trudne, aby nie można ich było ukończyć. Nikt też nie twierdził, że były one bardzo łatwe.

Zadaniem badanych była także ocena instruktora prowadzącego zajęcia z żeglarstwa. Instruktora celująco oceniło 17 osób (20,2% ankietowanych), bardzo dobrze 44 osoby (52,4% badanych osób), dobrze – 23 (27,4% respondentów). Żaden z uczestników warsztatów nie ocenił instruktora dostatecznie, dopuszczająco lub niedostatecznie. Badania wskazały, że 83 respondentów (98,81%

15 Dane pochodzą z dokumentacji Stowarzyszenia Mazurska Szkoła Żeglarstwa w Giżycku.

16 <http://www.msz.org.pl/index.php/component/content/article/107.html>.

17 Dane pochodzą z dokumentacji Centrum Kursów Wyższej Szkoły Edukacja w Sporcie w Warszawie.

ankietowanych) ma zamiar w przyszłości wziąć udział w imprezach żeglarskich organizowanych przez Mazurską Szkołę Żeglarstwa i Polski Związek Żeglarzy Niepełnosprawnych. Tylko jedna osoba nie ma takich planów. Ponadto szkolić się w żeglarstwie ma zamiar 74 uczestników warsztatów (88,1% respondentów). Nie ma takiego zamiaru 10 osób (11,9%). Przeprowadzone badania dowiodły, że warsztaty rehabilitacyjno-sportowe „Sprawni żeglarze” stanowią atrakcyjną formę rekreacji ruchowej dla większości biorących w nich udział osób niepełnosprawnych. Jednocześnie rozwijają ich pasje żeglarskie. Są też aktywnym, prozdrowotnym sposobem spędzania czasu wolnego większości uczestników.

## Podsumowanie

Rekreacyjna aktywność ruchowa jest formą aktywności człowieka, która zawiera w sobie cechy dwoistości jego natury – realizowana jest w obszarze biologicznych i psycho-społecznych możliwości ludzkich. Uczestnictwo w rekreacji ruchowej jest uwarunkowane m.in. przez potrzeby, przyzwyczajenia i umiejętności rozwinięte w ciągu życia. Jest też wyrazem motywacji, możliwości biologicznych i hierarchii wartości człowieka. Zdrowotne korzyści wynikające z rekreacyjnej aktywności ruchowej są współcześnie lepiej rozpoznawalne i doceniane. Ponadto rekreacja ruchowa nie tylko podnosi stan zdrowia człowieka, ale też przedłuża lub wzmacnia jego sprawność. Zaspokajają także potrzeby: wypoczynku, relaksu, aktywności psychofizycznej, zmiany trybu i środowiska życia, kontaktu z naturą, emocji i przyjemnych wrażeń, obniżenia poziomu samokontroli, kontaktów społecznych, nowych doświadczeń, wiedzy i umiejętności<sup>18</sup>. Motywacja zdrowotna, która staje się główną przyczyną podejmowania rekreacyjnej aktywności ruchowej, dotyczy wszystkich ludzi dorosłych<sup>19</sup> – pełnosprawnych i niepełnosprawnych. Zjawisko to ma miejsce dlatego, iż systematyczna i umiarkowana aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na każdego człowieka. Przykładem czerpania wielu korzyści z rekreacji ruchowej w formie żeglarstwa przez osoby pełnosprawne i niepełnosprawne jest Stowarzyszenie Mazurska Szkoła Żeglarstwa w Giżycku, gdzie warsztaty, kursy i szkolenia żeglarskie dla osób niepełnosprawnych są całkowicie bezpłatne, co zwiększa ich dostępność. Jest to też miejsce integracji niepełnosprawnych z pełnosprawnymi. Tu nie tak istotny jest wózek inwalidzki lub jego brak bowiem żeglarze oceniają siebie nawzajem po umiejętnościach żeglarskich, a nie po stopniu sprawności „na lądzie” Słusznie zresztą fenomen tego miejsca podsumował jeden z niepełnosprawnych żeglarzy, mówiąc: „Gdy płynę, to nikt nie wie, że nie mam nóg. Liczy się tylko to, że moja łódź płynie dobrze”

---

18 J. Lisowska (2006) Rekreacja ruchowa osób dorosłych. W: A. Dąbrowski [red.] *Zarys teorii rekreacji ruchowej*, Warszawa.

19 T. Wolańska (1971) *Rekreacja fizyczna*, Warszawa.