



УДК 615.825–056.26

WPŁYW NAUKI PŁYWANIA METODĄ HALLWICK NA ROZWÓJ DZIECI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ

Paulina KREFT

*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu
im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska*

Metoda Halliwicka, czyli holistyczna terapia w wodzie. Osoby niepełnosprawne są z nami od zawsze. W 1950 roku James McMilla opracował metodę Halliwicka. Terapia opiera się na hydrostatyce, hydrodynamicie oraz całej mechanice ciała. Sposób uczenia pływania według Halliwicka jest doskonały dla osób niepełnosprawnych oraz pełnosprawnych w każdym wieku. Zajęcia mogą odbywać się indywidualnie oraz grupowo. Podczas lekcji grupowych każda osoba posiada swojego indywidualnego instruktora, dlatego wszystkie pomoce wypornościowe idą na bok. Charakterystyczną dla tej koncepcji jest nauka pływania poprzez różne rodzaje zabaw i gier. Na samym początku terapii przystosowujemy psychicznie ucznia do przybywania w wodzie. Stawiamy na pozytywne nastawienie i pozbycie się lęku. Następnie uczymy się kontrolowania oddechu oraz poruszania się w basenie. Pływak uczy się panować nad

ruchami głowy i utrzymywać równowagę. Kolejny etap zapoznaje pacjenta z uczuciem wyporu i utrzymania równowagi bez ruchu.

Te wszystkie kroki przygotowują go to do samodzielnego poruszania się w środowisku wodnym i wykonania różnych ruchów napędowych. Halliwick posiada dziesięć punktowy program nauczania. Dzieli się on na trzy etapy: przystosowanie psychiczne, kontrola równowagi i kontrola poruszania się. Każdy uczeń powinien opanować każdy punkt po kolei w swoim własnym czasie. W koncepcji Halliwicka najważniejsze jest indywidualne podejście do ucznia. W zależności od rodzaju i stopnia niepełnosprawności stosuje się liczne techniki wspomagań. Mają one na celu ułatwienie wchodzenia i wychodzenia z basenu, ułatwienie zmian pozycji z wykorzystaniem rotacji, czy pilnowanie równowagi i prawidłowego oddechu.

W Halliwicku wyróżnia się sześć filozoficznych koncepcji: «Dążenie do osiągnięcia dobrego samopoczucia w wodzie (water happiness). Dopiero później nauczane są style pływackie.

1. Pływakom towarzyszą instruktorzy, którzy w odpowiedni sposób podtrzymują i wspomagają pływaka aż do momentu uzyskania przez niego niezależności.
2. Nauka przebiega powoli, z logicznym porządkiem, w tempie dostosowanym indywidualnie do pływaka. Przed przystąpieniem do kolejnego etapu nauki należy upewnić się, że poprzednie są udoskonalone. Nacisk kładziony jest na możliwości pływaka, a nie jego niepełnosprawność.
3. Pomoce wypornościowe nie są używane.
4. Zajęcia przebiegają w grupach, dając motywację uczestniczącym pływakom. Nowi instruktorzy są wspierani przez bardziej doświadczonych.
5. Podczas zajęć używane są imiona, co pokazuje, że wszyscy uczestnicy są równi. Sprzyja to również łatwiejszemu nawiązaniu kontaktu z drugą osobą oraz integracji grupy. Terapia skupia się nie tylko na technice pływania, ale i na aspektach psychologicznych oraz społecznych.
6. Udział w zajęciach powoduje pozbycie się lęku do wody i pozwala uzyskać niezależność w wodzie, co z czasem powinno przenieść się na chęć niezależności na lądzie. Oprócz tego lekcje grupowe pozwalają na przybywanie w środowisku nowych ludzi, dzięki

czemu przekraczamy swoje granice nieśmiałości i wstydu. Pływacy zawierają ze sobą różne więzi, co pozwala im w jakimś stopniu spełnić się w roli społecznej. Koncepcję Halliwicka jako formę rehabilitacji stosuje się u osób z: dziecięcym porażeniem mózgowym, przepukliną oponowo- rdzeniową, chorobami dystroficznymi.

Badania potwierdziły założoną na początek hipotezę, że pływanie pozytywnie wpływa na rozwój dzieci niepełnosprawnych intelektualnie, a szczególnie w sferze fizycznej. Warto byłoby spojrzeć również na badania innych osób, które potwierdziły powyższą hipotezę. Przykładem może być praca Allison Teske «Exploring Hydrotherapy with Autism» w którym badano wpływ środowiska wodnego na dzieci z autyzmem. W badaniach ukazano, że terapie wodne poprawiły zwinność oraz siłę kończyn dolnych i górnych. Podczas obserwacji zauważono również zwiększenie interakcji społecznych oraz zwiększenie samooceny. Michał Nissim oraz Yaaser Sanduka badali wpływ pływania na dzieci niepełnosprawne intelektualnie w stopniu głębokim. W swoim dziele pod tytułem «Effects of Aquatic Therapy on Pain in Children with Profound Intellectual and Multiple Disabilities – A Prospective Observational Study» wykazali skuteczność terapii wodnej oraz pozytywny jej wpływ na zmniejszenia bólu u tych dzieci. W celu rozwinięcia tematyki podczas kolejnych badań warto byłoby zwiększyć liczbę osób. W ostatnich czasach rozwój technologii pozwolił na lepsze opracowanie terapii wodnych dla osób niepełnosprawnych intelektualnie. Badania pokazują, że jest ona jedną z najbardziej skutecznych form leczenia, ponieważ oddziałuje na wszystkie sfery – fizyczną, psychiczną oraz społeczną. Oznacza to, że pływanie jest bardzo dobrą terapią dla dzieci z dysfunkcjami ruchowymi i intelektualnymi. Przyczynia się do zmniejszenia napięcia mięśniowego, panowania nad emocjami oraz chęci kontaktu z rówieśnikami. Pozytywny wpływ terapii wodnej na sferę fizyczną, psychiczną i społeczną sprawi, że metoda Halliwicka stanie się bardziej powszechna wśród terapeutów.

Piśmiennictwo

1. Borecka I. Biblioterapia w edukacji dziecka niepełnosprawnego intelektualnie / Borecka I. Wontorowska-Roter S. – Wrocław, 2003.
2. Buchnat M. Delfinoterapia w usprawnianiu dzieci z zaburzeniami w rozwoju – dylematy i kontrowersje / Buchnat M. Rzepka M.
3. Chrzanowska I. Pedagogika specjalna od tradycji do współczesności.

4. Garbat M. Historia niepełnosprawności, geneza i rozwój rehabilitacji, pomocy technicznych oraz wsparcia osób z niepełnosprawnościami 2015 r. s. 89.
5. Hulek A. Teoria i praktyka w rehabilitacji inwalidów / Hulek A. – Warszawa, 1986.
6. Kowalik S. Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością. Dostosowana aktywność ruchowa / Kowalik S. – Gdańsk, 2009.
7. Miłkowski K. Podstawy terapii w wodzie. Wybrane metody i koncepcje. Basics of therapy in water: selected methods and concepts / Miłkowski K., Walicka-Cupryś K., Chmiel E. – Gdańsk, 2015.
8. Nissim M. Effects of Aquatic Therapy on Pain in Children with Profound Intellectual and Multiple Disabilities – A Prospective Observational Study / Nissim M., Sanduka Y. – Gdańsk, 2021.
9. Pisula E. Małe dziecko z autyzmem diagnoza i terapia / Pisula E. – Gdańsk, 2005.
10. Teske A. Exploring Hydrotherapy with Autism / Teske A. – Gdańsk, 2018.
11. Nowe metody fizjoterapii, koncepcja Halliwick jako forma usprawnienia w środowisku wodnym / Weber-Nowakowska K., Żyżniewska-Banaszke E., Gębska M. – Szczecin, 2011.
12. Wpływ aktywności ruchowej w wodzie na poprawę jakości życia i funkcjonowanie psychomotoryczne osób niepełnosprawnych intelektualnie / Żyżnawska I., Smołąg D., Brzostek M., Kulesa-Mrowiecka M. – Kraków, 2016.