

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

KAJA KUS

Ljubljana, 2013



UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športna vzgoja

**HALLIWICKOVA METODA PLAVANJA ZA AVTISTIČNE  
OTROKE**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.

AVTORICA DELA:

Kaja Kus

RECENZENT:

prof. dr. Damir Karpljuk, prof. šp. vzg

SOMENTOR:

doc. dr. Boro Štrumbelj, prof. šp. vzg

Ljubljana, 2013

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se sošolcu Mateju in sošolki Teji za pomoč pri nastalih fotografijah.

Zahvaljujem se mentorici prof. dr. Mateji Videmšek za pomoč in nasvete pri izdelavi naloge.

Posebna zahvala pa gre mojemu fantu Mateju in družini, ki me podpirajo in so mi vsa leta študija stali ob strani.

**Ključne besede:** avtizem, prilagojena športna dejavnost, plavanje, Halliwickova metoda plavanja

## **HALLIWICKOVA METODA PLAVANJA ZA AVTISTIČNE OTROKE**

**Avtor: Kaja Kus**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2013**

**Športna vzgoja**

**Število strani: 37**

**Število slik: 40**

**Število virov: 20**

### **IZVLEČEK**

Avtizem je vseživljenjska motnja, pri kateri se bolnik ne zanima za svet okoli sebe in se zapre v svoj miselni prostor. Športna dejavnost je za avtistične otroke ključnega pomena, saj jim pomaga pridobiti izkušnje in jim prinese veliko veselja.

V diplomskem delu so predstavljeni: avtizem kot razvojna motnja, Halliwickova metoda plavanja in program, ki vključuje Halliwickovo metodo plavanja, izdelano posebej za avtistične otroke. V programu, ki temelji na Halliwickovi metodi plavanja, so opisane gibalne dejavnosti in igre. Oblikovane so tako, da omogočajo avtističnim otrokom lažje razumevanje plavanja in vključevanje vanj. Velik poudarek je na svetlikajočih predmetih, ki avtistične otroke pomirjajo in spodbudijo delovanje njihovih možganov. Pedagogi, strokovni delavci in starši lahko igre priredijo in jih otrokom predstavijo na zanimiv način, ki jih bo pritegnil. Domišljija in izvirnost sta ključnega pomena.

Opisane igre ter gibalne dejavnosti se izvajajo v bazenu. Pomembno je, da so stvari, ki se uporabljajo pri določenih dejavnostih, na svojem mestu. Odstranjeni morajo biti tudi drugi dejavniki, ki bi motili otroke.

Diplomsko delo bo v pomoč športnim pedagogom, strokovnim delavcem, staršem in vsem, ki se ukvarjajo z otroki z avtizmom oziroma jih zanima opisana problematika.

**Key words:** autism, adjusted sport activity, swimming, Halliwick Swimming Method

## **HALLIWICK SWIMMING METHOD FOR CHILDREN WITH AUTISM**

**Author: Kaja Kus**

**University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2013**

**Physical Education**

**Number of pages: 37**

**Number of images: 40**

**Number of sources: 20**

### **ABSTRACT**

Autism is a life-long disorder disabling patients from taking interest in the world around them due to which they shut themselves into their own mental space. Sport activities are of utmost importance for children with autism since they help them gain experience and make them more cheerful.

The diploma thesis discusses the following: autism as a developmental disorder, the Halliwick Swimming Method and a program based on the Halliwick Swimming Method, prepared especially for children with autism. The program based on the Halliwick Swimming Method describes the physical activities and games. They are designed in way that enables children with autism an easier understanding of swimming and a more accessible way of learning how to swim.

The method focuses on the usage of opalescent objects and music, which calm children with autism and stimulate the functioning of their brain. Pedagogues, professional workers and parents are able to adjust the games and present them to the children in an interesting way that attracts their attention. Imagination and originality are of key importance. The games and physical activities mentioned above are performed in the pool. It is important that the objects used in certain activities are located in their proper place. All elements that might disturb the children should be removed.

The goal of the diploma thesis is to aid the sport pedagogues, professional workers, parents and all involved in handling children with autism and/or are interested in the above described issues.

## **Kazalo**

<b>1. UVOD.....</b>	<b>8</b>
<b>1.1. ZGODOVINA AVTIZMA.....</b>	<b>9</b>
<b>1.2. PRILAGOJENA ŠPORTNA DEJAVNOST .....</b>	<b>10</b>
<b>1.3. POSEBNOSTI PRI ŠPORTNI VADBI OTROK Z AVTIZMOM.....</b>	<b>12</b>
<b>1.4. PLAVANJE .....</b>	<b>13</b>
<b>1.5. HALLIWICKOVA METODA PLAVANJA.....</b>	<b>14</b>
1.5.1. ZGODOVINA.....	14
1.5.2. OSNOVNE ZNAČILNOSTI HALLIWICKOVE METODE PLAVANJA.....	15
1.5.3. PROGRAM DESETIH TOČK.....	15
1.5.4. IGRE V VODI.....	20
<b>1.6. NAMEN .....</b>	<b>21</b>
<b>1.7. CILJI.....</b>	<b>21</b>
<b>2. JEDRO .....</b>	<b>22</b>
<b>2.1. DUŠEVNA PRILAGODITEV.....</b>	<b>23</b>
<b>2.2. SAMOSTOJNOST .....</b>	<b>24</b>
<b>2.3. NAVPIČNO VRTENJE.....</b>	<b>25</b>
<b>2.4. VZDOLŽNO VRTENJE .....</b>	<b>26</b>
<b>2.5. POVEZAVA RAZLIČNIH VRST VRTENJA.....</b>	<b>27</b>
<b>2.6. VZGON.....</b>	<b>29</b>
<b>2.7. PLAVANJE NA MESTU.....</b>	<b>30</b>
<b>2.8. DRSENJE Z VRTINČENJEM VODE .....</b>	<b>31</b>
<b>2.9. ELEMENTARNE OBLIKE GIBANJA V VODI.....</b>	<b>32</b>
<b>2.10. OSNOVNI PLAVALNI SLOG.....</b>	<b>33</b>
<b>3. SKLEP.....</b>	<b>34</b>
<b>4. VIRI.....</b>	<b>36</b>

# 1. UVOD

Avtizem je bolezensko stanje razcepljene duševnosti, kjer se bolnik ne zanima za svet okoli sebe in se zapre v svoj miselni prostor. Je razvojna prizadetost, traja vse življenje in se pojavi do 3. leta. Preprečuje smiselno povezovanje in razumevanje bolnikovega vida, sluha ter zaznavanja s čutili. Posledice avtizma se kažejo v socialnem druženju, sporazumevanju in vedenju. Prizadane približno 4-5 otrok med 10.000. Je pogostejši pri fantih kot dekletih. Vzroki za njegov nastanek, ki so lahko psihološki ali organski, še vedno niso pojasnjeni (Vute, 1999).

Vzrokov za nastanek avtizma je lahko več. Dokazano je, da ne nastane zaradi čustvene prikrajšanosti ali vzgoje staršev, temveč lahko zaradi organskih dejavnikov, ki vplivajo na razvoj možganov (Vzroki za nastanek avtizma, 2012).

Lahko je tudi posledica genetske motnje, ki se deduje. V eni izmed raziskav, ki so jo izvedli na univerzi v Utahu v ZDA (Kaj je avtizem?, 2012), so ugotovili, da je mogoče najti vzroke avtizma v mumpsu ali cepivu proti ošpicam in rdečkam (MMR). V raziskavi so analizirali vzorce krvi zdravih in avtističnih otrok. Ugotovili so, da imajo avtistični otroci značilno povečano stopnjo MMR protiteles v krvi. Del komponent cepiva, ki vsebuje virus ošpic pri normalnih otrocih, ni povzročil imunskega odziva, pri večini avtističnih otrok pa neobičajen imunski odziv. Več kot 90% avtističnih vzorcev, ki so pri cepivu proti mumpsu, rdečkam in ošpicam povzročili imunski odziv, je bilo pozitivnih tudi na protitelesa, ki vplivajo na nastanek avtizma. Posledično ta protitelesa napadejo osnovne sestavine mielina v možganih. Ta oblikuje varovalno plast živčnih vlaken in je snov iz maščob ter beljakovin. Deluje kot električni izolator živčnih vlaken in povečuje učinkovitost prevajanja živčnih dražljajev.

Prvi znaki avtizma so lahko opazni kmalu po rojstvu otroka. Kažejo se v zavračanju dojenja, obračanju od staršev, pogostem in neotolažljivem jok, upiranju umivanju in oblačenju. Ker pa vsak avtističen otrok razvije vedenje, ki je značilno samo zanj, se lahko zgodi, da bo tih in ne bo nikoli zajokal. Nekateri hodijo po prstih, se nenehno vrtijo in gugajo ter hočejo ves čas nekoga držati za roko.

Avtistični otroci se različno sporazumevajo. Težave imajo z besednim ali nebesednim sporazumevanjem, nekateri se zdijo gluhi, lahko pa se oglašajo le s posameznimi glasovi ali besedami. Včasih ponavljajo, kar so pravkar slišali ali že prej. V pogovor se zaradi nerazumevanja dogodkov okrog sebe le redko vključujejo.

Najbolj moteča značilnost avtizma je, da se izogibajo družabnim stikom. Pogosto doživljajo napade jeze, se izogibajo očesnemu stiku in se vedejo obsesivno. Z drugimi se ne igrajo, redko posnemajo odrasle in vrstnike, navezovanje prijateljskih vezi jih ne zanima.

Avtistični otroci igrala uporabljajo neustrezno in v njihovi igri primanjkuje domišljije. Omejijo se na en sam predmet, živijo v svojem svetu in so odmaknjeni od okolice. Silovite izbruhe lahko povzroči že najmanjša sprememba v dejavnosti. Nekateri lahko poškodujejo sami sebe, ker hodijo po sredini ceste, ne da bi se zmenili za avtomobile in



ne znajo preceniti, kdaj je štedilnik vroč. Pogosto se odzovejo z nekontroliranim jokom ali smehom v neustrezni situaciji.

Nekateri avtisti zavračajo navajanje na pozdravljanje, higieno in sedenje, lahko pa imajo sposobnosti za risanje, pisanje, računanje ali delo za računalnikom. Če se njihovo vedenje z leti omili, lahko pokažejo velike sposobnosti. S podporo staršev in pravilnim vzgojno-izobraževalnim programom se lahko dokaj normalno socializirajo ter posledično osamosvojijo in so sprejeti v skupnost. Ključnega pomena pri otroku z avtizmom sta ljubezen in razumevanje staršev (Kršič, 2006).

## 1.1. ZGODOVINA AVTIZMA

Zgodovina avtizma sega v leto 1943, ko je dr. Leo Kanner opisal klasični avtizem. Raziskavo je naredil med leti 1938 in 1953. Preučeval je 11 otrok, starih manj kot eno leto, ki niso bili v stiku z ostalimi.

Leta 1944 pa je dr. Hans Asperger uporabil besedo avtizem. Od dr. Kannerja, ki se je ukvarjal s klasičnim avtizmom, je le-ta opisoval bolj funkcionalne in inteligentne otroke. Rojena je bila oznaka "avtizem" in "avtističen" (Zgodovina avtizma, 2012). Kljub njunim raziskavam je avtizem še danes uganka v svetu medicine.

V 50- in 60-tih letih so starši menili, da so sami krivi za otrokovo stanje. Verjeli so, da so avtistični otroci shizofreniki. Nekateri so bili prepričani, da je za otrokovo stanje kriva neskrbna mati.

Leta 1964 je psiholog dr. Bernard Rimland napisal delo *Infantile autism: The syndrome and Implications for a Neural Theory of Behaviour*. Dr. Rimland, oče sina z avtizmom, se v knjigi, ki jo je napisal, strinja, da je avtizem biološka motnja in ne duševna bolezen. Knjiga je avtizem prikazala v povsem drugačni luči.

Da ima avtizem tudi gensko zasnovo, sta leta 1977 z objavo prve študije dvojčkov z avtizmom potrdila dr. Susan Folstein in dr. Michael Rutter (Zgodovina avizma, 2012).

Kristan (2010) v članku navaja, da so vpliv genetskih faktorjev raziskovalci odkrivali na enojajčnih dvojčkih. Ugotovili so, da je kar 90% verjetnost, da se bo avtizem pojavil pri obeh. Prav tako je večja možnost nastanka avtizma pri otrocih starejših staršev. Večjo vlogo igrajo moški; nad 40 letom se lahko pojavijo genetske mutacije sperme, ki verjetnost za razvoj avtizma povečajo za šestkrat.

Genetiki so v 90-tih letih začeli povezovati avtizem z abnormalnostmi na kromosomu 15. Ugotovili so povezanost med kromosomom 1q in kromosomom 7q.

Leta 1992 je bil izdan Diagnostični in statistični pripomoček (DSM-IV) Združenja ameriških psihiatrov (ASA), v katerem so bili določeni kriteriji za diagnosticiranje avtistične motnje (Zgodovina avtizma, 2012).

## 1.2. PRILAGOJENA ŠPORTNA DEJAVNOST

Potter (1994) je prilagojeno športno dejavnost opredelil kot interdisciplinarno področje. Da bi lahko dejavno vključevali vse, ki potrebujejo različne prilagoditve, to področje zajema vzgojo in izobraževanje, rehabilitacijo ter znanost o športu. Želene cilje z načrtnim prilagajanjem, ki temelji na ocenitvi posameznika in okolja, pa je na podlagi gibalnih sposobnosti opredelil Kiphart. S teorijo ustvarjalnosti Sherrill poudarja elemente spretnosti, lahkotnosti, originalnosti, dovršenosti in prožnosti.

Na posebne potrebe moramo gledati ne samo z medicinskega, ampak tudi s psihološkega, socialnega, sociološkega, pravnega, gospodarskega, pedagoškega, kulturnega, športnega vidika. Posebne potrebe niso le značilnosti posameznika ali stvar medicinske opredelitve. So rezultat odnosa, ki ga ima družba do posameznika in način dojemanja ter presojanje lastne motnje oziroma prizadetosti. Pogosto se zgodi, da pri obravnavanju ljudi s posebnimi potrebami naletimo na pojem "nalepke". Te nosijo s sabo družbeno sporočilo, da gre za določeno razlikovanje od pričakovanj in socialnih norm (Vute, 1999).

Nemalokrat se zgodi, da postane vključevanje otrok s posebnimi potrebami v športno dejavnost problem zaradi nepoznavanja oziroma raznolikosti gibalnih in intelektualnih sposobnostih pri vadečih. Winnick (1987) je uveljavil model vključevanja ljudi s posebnimi potrebami v športno dejavnost. Ta model obsega 5 stopenj:

1. Redna športna dejavnost  
Popolno vključevanje ljudi s posebnimi potrebami v športno dejavnost.
2. Redna športna dejavnost s prilagoditvami  
Potrebna je neka prožnost glede upoštevanja igralnih pravil, tako da omogočajo vsem udeležencem doseči zastavljeni cilj.
3. Vzporedna športna dejavnost  
Pri tem načinu vadbe so otroci s posebnimi potrebami vključeni v isto vrsto dejavnosti kot "zdravi" vrstniki, le da jo izvajajo na svoj, prilagojen način.
4. Prilagojena športna dejavnost z vključevanjem neprizadetih vrstnikov  
Vsa skupina; neprizadeti vrstniki in otroci s posebnimi potrebami izvajajo igro, prilagojeno slednjim.

## 5. Prilagojena športna dejavnost samo za ljudi s posebnimi potrebami

V prilagojene športne dejavnosti se vključujejo samo ljudje s posebnimi potrebami v za to specializiranih ustanovah.

Preden začnemo načrtovati in izvajati prilagojene športne dejavnosti pri obravnavi ljudi s posebnimi potrebami, pozornost posvetimo naslednjim značilnostim (Vute, 1999):

- s kakšno vrsto prizadetosti oziroma motnje v razvoju delamo;
- na katere sekundarne značilnosti moramo biti pozorni;
- ali je motnja progresivna ali neprogresivna;
- kateri del je prizadet in koliko ga lahko krepimo;
- ali vključevanje v vadbo poslabšuje stanje vadečega.

Če na našete značilnosti poznamo odgovore, lažje izberemo naloge za vadeče (Vute, 1999).

Stopnja otrokovih sposobnosti določa način učiteljevega dela. Otrokom z avtizmom v šolskih programih namenimo največ pozornosti pri zaznavanju, razvijanju gibalnih sposobnosti, posnemanju, govoru, socializaciji in samostojnosti. Uspešno lahko razvijamo spretnosti, ki niso odvisne od abstraktnega mišljenja ali jezikovnega izražanja. Nekateri otroci z avtizmom imajo nadpovprečne sposobnosti za pomnjenje besed, datumov, seznamov, številčk itd., večina pa ima zelo rada glasbo in petje. Veliko pozornosti lahko posvetimo sestavljanju. V predšolskem obdobju si prizadevamo za vključitev v igralne skupine. Za delo z otroki, ki imajo avtizem, je potrebno specializirano osebje in prirejeno okolje. Ločitev od staršev in spreminjanje okolja šolanja nanje vplivata negativno, kajti takšni otroci potrebujejo daljše šolanje s poudarkom na socialnem in vzgojnem programu. Velik del ljudi z avtizmom je odvisen od pomoči drugih, zato tudi po šolanju potrebujejo spremljanje in veliko spodbude (Vute, 1999).

Pomembno je, da otroku omogočimo, da doseže uspeh. To je mogoče le ob ustreznih prilagoditvah vadbe oz. učnega procesa, npr. štafetne igre, elementarne igre, igre z žogo, odbojka, hokej, plavanje in igre v vodi (Vute, 1999).

Pan in Frey (2006) sta v svoji študiji raziskovala vzorce telesne aktivnosti, povezane s starostjo mladih z motnjami avtističnega spektra. Trideset mladostnikov, starih 10–19 let, je bilo razdeljenih v tri skupine: osnovna (n=9), srednja (n=9) in višja (n=12) šola. Udeleženci so sedem zaporednih dni nosili pospeševalnik in izpolnjevali vprašalnik o aktivnostih. Glavne ugotovitve so pokazale, da:

- so mladostniki iz osnovne skupine bolj aktivni kot mladostniki iz drugih skupin ne glede na vrsto dneva ali časovno obdobje;
- ni doslednih vzorcev telesne aktivnosti mladostnikov z motnjami avtističnega spektra glede na dan ali časovno obdobje.

Ugotovitve poudarjajo, da morajo avtisti imeti večje število možnosti izvenšolskih dejavnosti med adolescenco.

Varnost in sprejetost sta ključnega pomena za otroka, saj ves čas potrebuje podporo staršev, učiteljev in sošolcev. Samozaupanje, pridobitev družbe in razvijanje pozitivne samopodobe so ključnega pomena. Gibalne dejavnosti pri pouku športne vzgoje vplivajo na razvijanje samopodobe in imajo visoko motivacijsko vrednost. Za razvijanje telesne samopodobe se uporabljajo imitirani gibi in kretnje, mimika ter pantomima. Način poučevanja je osredotočen na otroka, ključnega pomena pa je odnos učitelj-otrok s posebnimi potrebami. Učitelj mora verjeti, da bo otrok kos nalogi, mora ga pohvaliti za najmanjši uspeh. Otroci s slabo samopodobo ne morejo verjeti, da sploh kaj zmorejo, zato je potrebno vztrajati s pohvalami. Negativne povratne informacije sporočimo tako, da se osredotočimo le na njegove motorične sposobnosti. Občasno mu ponudimo, da si sam izbere željeno aktivnost. Spoznati mora, da zmaga ni vse. Ob morebitnem neuspehu podpremo občutek njegove lastne vrednosti, da se ne počuti povsem poraženega, in pohvalimo njegov pogum. Sam si lahko postavi cilje, vendar je potrebno paziti na postopnost. Potrebno se je zavedati, da odnos učitelj-otrok s posebnimi potrebami vpliva na odnos vrstnikov (Krušec in Princes, 2010).

### **1.3. POSEBNOSTI PRI ŠPORTNI VADBI OTROK Z AVTIZMOM**

Pri vodenju iger in drugih prilagojenih športnih dejavnosti, v katerih sodelujejo otroci z avtizmom, smo pozorni na (Vute, 1999):

- izbiro dejavnosti, ki je odvisna od starosti in stopnje težav (starejši kot je posameznik, bolj je pomembno, da razvijamo funkcionalne sposobnosti, pri mlajših pa je pomembnejše razvijanje osnovnih gibalnih sposobnosti);
- vizualne naloge, ki so običajno učinkovitejše od slušnih, zato je pomembno ustvarjanje skladno sestavljenega učnega okolja;
- individualizacijo športno zasnovanega programa, ki mora biti primeren udeležencem vadbe;
- načine prehodov med posameznimi dejavnostmi (uporaba znakov pri menjavah dejavnosti in postaj);
- razvijanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti (otrok z avtizmom napreduje zelo počasi, zato je potrebno veliko potrpljenja);
- večkratno ponovitev demonstracije (besedne razlage so večkrat ponovljene in so kratke ter jedrnate);

- pohvalo za uspešno izvedbo športne naloge ter spodbudo ob neuspehu.

Priporočila, ki pripomorejo k uspešnejšemu delu (Vute, 1999):

- prostor je potrebno urediti tako, da so vse stvari na svojem mestu;
- moteče dejavnike, ki lahko vplivajo na otroka, je potrebno odstraniti;
- za delo po postajah je potrebno točno označiti prostor, športne pripomočke in naloge ter uporabiti otroku znane rekvizite;
- pomembno je utečeno vodenje prilagojenih športnih dejavnosti;
- uporaba znanih signalov ob menjavi dejavnosti;
- uporaba priznanj in nagrad za podkrepitev motivacije;
- vadbo je potrebno prilagoditi vsakemu posamezniku;
- dejavnosti naj bodo predvidljive;
- izogibanje dejavnostim, pri katerih se lahko otrok vznemiri;
- učiteljevo vztrajanje pri zahtevi in njegovo vključevanje v igro (Vute, 1999).

## **1.4. PLAVANJE**

Vute (1999) navaja, da je ena izmed najprimernejših dejavnosti za ljudi s posebnimi potrebami plavanje. Krepi odpornost, vpliva na duševno počutje, socialno vključenost in tudi na zdravje. Način učenja plavanja je specifičen in individualno naravnan zaradi različnih motenj. Plavalno učenje lahko uspešno izpeljemo s poglobitvijo v problem posameznih motenj in ga posledično primerno nadgradimo s tekmovalnim udejstvovanjem.

V njej izvajamo različne vaje. Spreminjamo položaj telesa, se premikamo, menjavamo smeri gibanja, izvajamo vaje v različnih globinah, vadimo poskoke, vključujemo različne vaje za usklajevanje gibov. Zelo pomembna je skrb za razvijanje in ohranjanje telesne kondicije.

Plavanje zagotavlja varno gibanje v vodi in zanj velja, da prej ko se ga začnemo učiti, bolje je. Zaradi varnosti je pomembno, da plavanje učimo v globini, v kateri se oseba, ki se uči plavati, še lahko stoji. Ne sme biti mrzla, saj mraz ne vpliva dobro na učenje. Zelo pomembno je, da z učencem ves čas dela isti učitelj in ga ne sili k dejavnosti ter ga pohvali tudi ob najmanjšem napredku. Dobro mora poznati tistega, ki ga uči in mora biti vedno na takšni razdalji, da ga lahko vedno poprime. Pozornost namenimo tudi reševanju in samoreševanju iz vode.

Dandanes velja, da je plavanje za ljudi s posebnimi potrebami elementarna veščina in življenjska nuja. S pravilnim pristopom in poznavanjem motnje posameznika lahko vsakega naučimo te veščine. Samostojnost in dejavno vključevanje v življenje posameznika je mogoče doseči tudi z znanjem plavanja.

## **1.5. HALLIWICKOVA METODA PLAVANJA**

### **1.5.1. ZGODOVINA**

Začetki Halliwickove metode plavanja segajo v leto 1949 v Anglijo, avtorstvo pa prepisujemo Jamesu Mc Milanu. Plavalni klub je leta 1949 v Londonu organiziral prireditve za deklice s posebnimi potrebami, ki so obiskovale šolo Halliwick. Deklice so med prireditvijo bile med občinstvom in so samo opazovale, kako drugi plavajo. Ko so se po končani prireditvi z avtobusom pripeljale nazaj v šolo, se je James Mc Millan, ki je bil prav tako klubski trener, odločil, da bo razvil metodo plavanja, prilagojeno otrokom s posebnimi potrebami.

James M. M., ki je študiral inženirstvo, je razvil metodo desetih korakov. Uporabil je nekatera načela hidrodinamike. Tako se ljudje počutijo varne in domače, hkrati pa razvijajo svoje sposobnosti in ravnotežje. To so začetki metode, ki jo danes poznamo pod imenom Halliwickova metoda plavanja (eSwimming, 2010).

Po letu 1964 so Halliwickov program predstavili na konferenci fizioterapevtov. Začel se je širiti zunaj meja Velike Britanije in je danes poznan po vsem svetu.

V Sloveniji je bil prvi tečaj organiziran leta 1996, plavalno društvo Halliwick Slovenije pa je bilo ustanovljeno leta 1999 (Groleger Sršen, Vrečar in Vidmar, 2010).

Ta metoda se je pokazala primerna za vse starostne skupine, za najrazličnejše vrste in oblike motenj; pa tudi za tiste, ki teh težav nimajo. Temelji na filozofiji, ki poudarja pomembnost prijetne izkušnje, zadovoljstva in veselja. Zelo pomemben je pozitivno naravnani odnos do dela in vsakega posameznika (Vute, 1999).

### 1.5.2. OSNOVNE ZNAČILNOSTI HALLIWICKOVE METODE PLAVANJA

Halliwickova metoda plavanja vključuje duševno in telesno prilagoditev na vodo, metode učenja samostojnega gibanja v vodi, sodelovanje pri različnih aktivnostih v vodi in učenje plavanja. Upošteva fizikalne učinke vode, učinke redne telesne vadbe in vplive na posameznikovo osebnost.

Vsak plavalec ima svojega učitelja, par plavalec – učitelj se združuje v skupino. Vodi jo učitelj za izvajanje programa z licenco. Če gre za otroka, je za vključevanje pomembno vzpostaviti dober odnos med njima. Ko začne plavalec postajati bolj zaupljiv pri izvajanju plavalnih veščin, se mu zmanjšuje nudena podpora, dokler pri plavanju ni povsem samostojen.

Delo se izvaja z igrami, ki jih plavalci poznajo že iz aktivnosti zunaj vode. Za vsako od njih je že vnaprej dogovorjeno, na kakšen način učitelj podpira plavalca pri dejavnostih, kakšen način gibanja ali dihanja želi doseči, s kakšno pesmico lahko igro popestri itd.

Učenje plavanja po tej metodi izključuje pripomočke, kot so rokavčki, obroč ali plavalna maska. Dajejo namreč občutek lažne varnosti, omejujejo svobodo gibanja in pravilen položaj plavalca med učenjem. Posledično ima učitelj lažji dostop do plavalca. Učni pripomočki pa se med izvajanjem redno uporabljajo, npr. kloбуčki, potopljive igrače in drugo (Groleger Sršen, Vrečar in Vidmar, 2010).

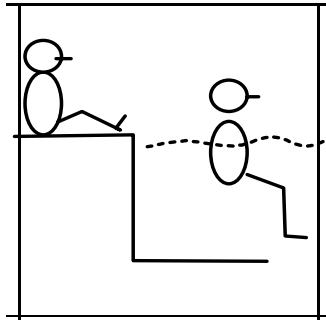
### 1.5.3. PROGRAM DESETIH TOČK

James Mc Millan je s sodelavci odprl nove možnosti usvajanja plavalnih veščin vsem osebam s posebnimi potrebami. Teh deset točk je mogoče razvrstiti v štiri sklope (Vute, 1999):

#### **I. Duševna prilagoditev**

##### **1. Duševna prilagoditev**

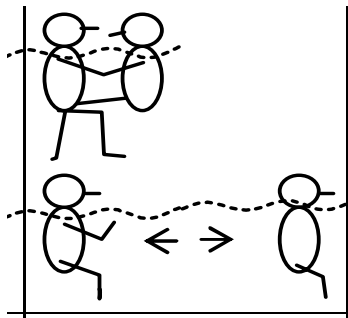
Težave se kažejo, da se posameznik krčevito oprijema svojega plavalnega učitelja, zadržuje dihanje, steguje vrat in odmika glavo z gladine. Na tej stopnji si prizadevamo, da se posameznik privadi na novo okolje in okoliščine, da premaga strah pred vodo, šum vode, drugačne svetlobe, na način sporazumevanja na plavalnišču in da se privadi na plavalnega učitelja (Vute, 1999).



*Slika 1.* Principles of Halliwick and its applications for children and adults with neurological conditions (Gresswell in Maes, 2000).

## 2. Samostojnost

Na tej stopnji želimo doseči, da postane posameznik samostojen in ga v vodi ni več potrebno stalno držati. Prizadevamo si, da je učiteljeva pomoč vedno manj očitna, da plavalec pri vadbi ni vezan samo na istega učitelja in da ga vzpodbujamo v vključevanje v različne športne dejavnosti (Vute, 1999).



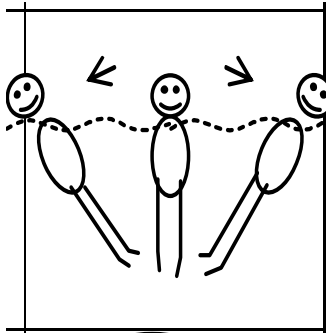
*Slika 2.* Principles of Halliwick and its applications for children and adults with neurological conditions (Gresswell in Maes, 2000).

## II. Vrtenje (rotacija)

### 3. Navpično vrtenje (vertikalna rotacija)

Učenje vrtenja okrog osi, ki poteka preko popka. Nastane pri spremembi smeri, npr. ko plavalec vozi kolo skozi ovinek in nato preide v naslednjega (Groleger Sršen, Vrečar in Vidmar, 2010).

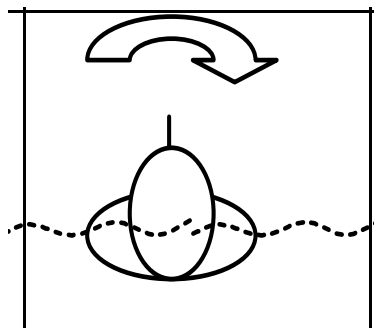




*Slika 3.* Principles of Halliwick and its applications for children and adults with neurological conditions (Gresswell in Maes, 2000).

#### 4. Vzdolžno vrtenje (lateralna rotacija)

Učenje vrtenja okoli osi, ki poteka vzdolž telesa. Lahko poteka v pokončnem ali ležečem položaju. Pri položaju leže, je pomembno, da se plavalec ne boji vode. Ko ima obraz pod njo, zmore izpihovati zrak (Groleger Sršen, Vrečar in Vidmar, 2010).

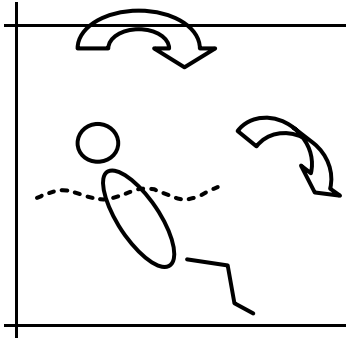


*Slika 4.* Principles of Halliwick and its applications for children and adults with neurological conditions (Gresswell in Maes, 2000).

Birkan in sodelavci (2010) so raziskovali učinke konstantnega časovnega zamika na Halliwickovo metodo plavalnih rotacijskih spretnosti (tj. vertikalna in lateralna rotacija) pri otrocih z avtizmom. Udeleženci so bili trije fantki, stari 8–9 let. Zbiranje podatkov je potekalo v obdobju 10 tednov. Rezultati so pokazali, da so vsi preučevanci povečali svoje rotacijske spretnosti. Prav tako so uspešno vzdrževali svoje spretnosti med prvim, drugim in četrtem tednom. Rezultati so pokazali, da je konstantni časovni zamik učinkovit način za izvajanje Halliwickove metode vertikalnih in lateralnih rotacij pri otrocih z avtizmom.

#### 5. Povezava različnih vrst vrtenja (kombinirana rotacija)

Učenje nadzora telesa pri kombiniranem vrtenju v katerikoli osi, ki ga plavalec izpelje povezano. To znanje plavalcu omogoča, da doseže položaj, ki mu omogoča varno dihanje (Groleger Sršen, Vrečar in Vidmar, 2010).



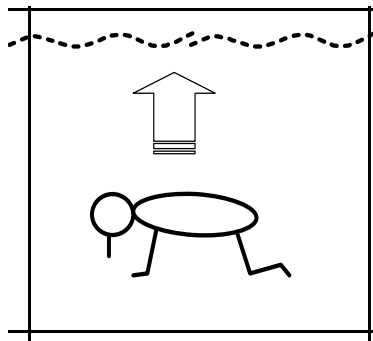
*Slika 5.* Principles of Halliwick and its applications for children and adults with neurological conditions (Gresswell in Maes, 2000).

Pri vseh vrstah vrtenja je poudarek na vzpostavitvi varnega in zanesljivega položaja, ki omogoča dihanje. Ko izvajamo navpično in vzdolžno vrtenje, je pomembno, da ju izvedemo v nepretrgani akciji. Vsak udeleženec mora spoznati, kakšno vlogo igrajo pri vrtenju položaj in gibanje glave, rok, nog in telesa (Vute, 1999).

### III. Nadzorovanje gibanja v vodi

#### 6. Vzgon

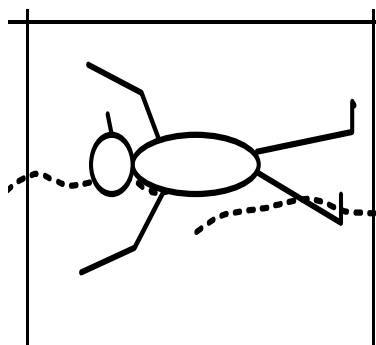
Stopnja, pri kateri se pridobi občutek, da voda dela za plavalca. Govorimo tudi o duševnem obratu; plavalec mora izkusiti, da ga voda drži in se ne bo potopil (Groleger Sršen, Vrečar in Vidmar, 2010).



*Slika 6.* Principles of Halliwick and its applications for children and adults with neurological conditions (Gresswell in Maes, 2000).

#### 7. Plavaje na mestu

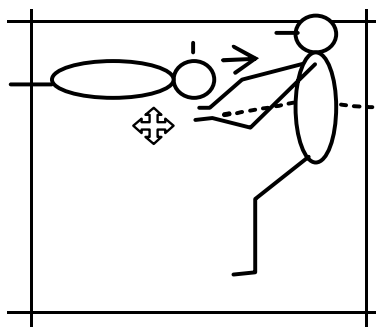
Mirovanje in sporoščeno lebdenje v vodi. Odvisno je od duševnega in telesnega ravnotežja ter nadzora (Groleger Sršen, Vrečar in Vidmar, 2010).



*Slika 7.* Principles of Halliwick and its applications for children and adults with neurological conditions (Gresswell in Maes, 2000).

#### 8. Dršenje z vrtinčenjem vode

Učitelj brez dotika, le s pomočjo rok, ustvarja turbulenco vode in plavalca premika po gladini. Plavalec mora pri tem nadzirati in zadrževati položaj telesa (Groleger Sršen, Vrečar in Vidmar, 2010).



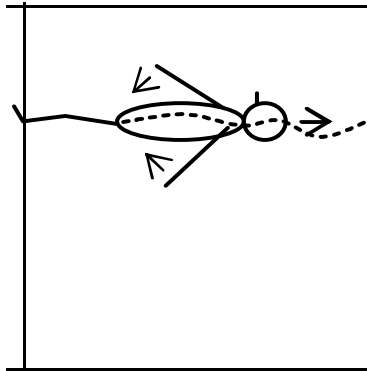
*Slika 8.* Principles of Halliwick and its applications for children and adults with neurological conditions (Gresswell in Maes, 2000).

Pomembno je pridobiti izkušnjo, da te voda sama dviguje na površje. Povežemo lahko različne igre, od iskanja predmetov v vodi do gledanja pod njo. Plavanje na vodi omogoča počivanje, ohranjanje položaja pa omogoča varno dihanje. Z ustvarjanjem turbulence se plavalec začne premikati v smeri, ki jo izbere učitelj. Na teh treh stopnjah povezujemo izkušnje vzgona, plovnosti, ravnotežja, drsenja in vrtinčenja vode (Vute, 1999).

### **IV. Plavanje**

#### 9. Elementarna oblika gibanja v vodi

Elementarno obliko gibanja v vodi izvajamo v položaju na hrbtu. Je optimalen in omogoča, da se plavalec z najmanjšo uporabo rok in nog samostojno premika. Gibi so narejeni ob telesu, v višini pasu (Vute, 1999).



*Slika 9.* Principles of Halliwick and its applications for children and adults with neurological conditions (Gresswell in Maes, 2000).

#### 10. Osnovni plavalni slog

Osnovni plavalni slog je poenostavljen hrbtni kravl. Plavalec na tej stopnji obvlada že vse elemente plavanja, ki mu omogočajo samostojnost in varno ter sproščeno gibanje v vodi (Vute, 1999).

#### 1.5.4. IGRÉ V VODI

Preko iger lahko hitreje pridemo do zastavljenih ciljev. Plavalcem morajo biti znane in preproste, vključevati morajo elemente pravljič, športnih iger, zgodb iz živalskega sveta, glasbe in štetja. Zajemati morajo raziskovanje in razne oblike tekmovanj. Pri igrah smo pozorni na socialno plat vadbe. Igre vplivajo na (Vute, 1999):

- večjo samostojnost,
- zmanjšanje duševnega pritiska,
- popestritev vadbe,
- boljše razumevanje posamezne vaje,

- razvijanje domišljije,
- premagovanje duševnih zavor,
- sprejemanje uspehov in tudi neuspehov.

Igre lahko postanejo zanimivejše, če spreminjamo število igralcev, pripomočke, načine gibanja, pravila in cilje. Pri izbiri upoštevamo stopnjo znanja vsakega posameznika. Pri Halliwickovi metodi plavanja so igre ključni del procesa učenja. Z njimi plavalci pridobivajo izkušnje gibanja, ravnotežja, spreminjanja smeri gibanja, dihanja, drsenja v vodi, varnosti itd. Kreativnost učitelja je ključnega pomena za učinkovito in uspešno učenje in izpopolnjevanje plavalnih tehnik.

## **1.6. NAMEN**

Diplomsko delo je monografskega tipa. Uporabljena je bila dostopna literatura z omenjenega področja iz spleta, člankov ter iz knjig.

Namen diplomskega dela je predstaviti avtizem, Halliwickovo metodo plavanja ter sestaviti program Halliwickove metode plavanja za avtistične otroke.

## **1.7. CILJI**

Cilji diplomske naloge so:

- predstaviti razvojno motnjo - avtizem;
- predstaviti Halliwickovo metodo plavanja;
- predstaviti program, ki vključuje Halliwickovo metodo plavanja za avtistične otroke na za njih privlačen in zanimiv način.

## **2. JEDRO**

V tem delu diplomskega dela so predstavljeni primeri vaj in iger v vodi po Halliwickovem konceptu plavanja in so namenjene avtističnim otrokom. Ob izvajanju vseh nalog je vključena tudi klasična glasba, saj poveča aktivnost možganov za vstop in izstop informacij. Otrok se ob glasbi počuti udobno in se lahko skozi njo tudi bolj izrazi. Velik poudarek je tudi na uporabi svetlikajočih predmetov. Dokazano je, da glasba in svetlikajoči predmeti avtistične otroke pomirjajo in spodbudijo delovanje njihovih možganov.

## 2.1. DUŠEVNA PRILAGODITEV

- Vaje se izvajajo ob glasbi;
- pihanje v vodo (napihovanje balončka v krogu, držanje za roke, obračanje svetlikajočrga “klobučka”, pihanje v svečo);
- močenje obraza (zalivanje rožic s kanglico, štetje prstov pod vodo, gledanje svetlikajočih predmetov pod vodo).

**IGRA:** Krtki skozi rov

- Cilj: Razvijati samostojnost.
- Pripomočki: Svetlikajoč obroč, “klobučki”.
- Opis: S pihanjem je potrebno spraviti “klobuček” (krtka) skozi svetlikajoč obroč (rov).

**PRIPOROČILO:** Če vadečemu ni všeč, da pride obraz v stik z vodo (močenje obraza), ga v to ne silimo.



*Slika 10.* Pripomočki (osebni arhiv).



*Slika 11.* S pihanjem spraviti “klobuček” skozi obroč (osebni arhiv).

## 2.2. SAMOSTOJNOST

- Vaje se izvajajo ob glasbi;
- hoja v različne smeri (posnemanje živali, velikana, prinašanje predmetov iz ene strani na drugo).

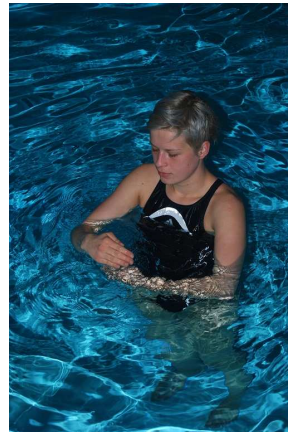
### **IGRA:** Prevozna sredstva

- Cilj: Razvijati samostojnost, domišljijo ter koordinacijo gibanja rok in nog.
- Pripomočki: Svetlikajoča blazina, obroč.
- Opis: VESOLJSKA LADJA: vožnja po vodi na svetlikajoči blazini, ki lebdi na vodi; KOLO: hoja in izmenično kroženje rok; AVTO: hoja s svetlikajočim obročem v rokah.

**PRIPOROČILO:** Učitelj se osredotoči na pripoved zgodbe.



*Slika 12.* Vožnja po vodi na svetlikajoči blazini (osebni arhiv).



*Slika 13.* Hoja in izmenično kroženje rok (osebni arhiv).



*Slika 14.* Hoja s svetlikajočim obročem v rokah (osebni arhiv).



## 2.3. NAVPIČNO VRTENJE

- Vaje se izvajajo ob glasbi;
- igra noč in dan (noč – ležeč položaj, dan – sedeč položaj).

**IGRA:** Požar, potres, poplava

- Cilj: Razvijati samostojnost gibanja v vodi, koordinacijo, ravnotežje.
- Pripomočki: /
- Opis: Igra se izvaja v paru, vadečemu pomaga učitelj. Ko je požar, vadeči brca z nogami v hrbtnem položaju. Če je potres, miruje v hrbtnem položaju. V primeru poplave pa v stoječem položaju piha v vodo.

**PRIPOROČILO:** Če vadečemu ni všeč stik z rokami, ga v to ne silimo.



*Slika 15.* Brcanje z nogami v hrbtnem položaju (osebni arhiv).



*Slika 16.* Mirovanje v hrbtnem položaju (osebni arhiv).



*Slika 17.* Pihanje v vodo (osebni arhiv).

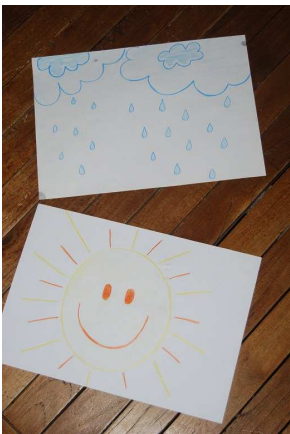
## 2.4. VZDOLŽNO VRTENJE

- Vaje se izvajajo ob glasbi;
- vrtiljak (vrtenje na mestu, vrtenje v omejenem prostoru – obroč, črvi).

**IGRA:** Sonček in dež

- Cilj: Razvijati samostojnost gibanja v vodi.
- Pripomočki: Dva plakata. Na enem je narisani sonček, na drugem dež.
- Opis: Ko je dež, se vadeči vrti okoli vzdolžne osi, ko je sonček, pa je pri miru.

**PRIPOROČILO:** Pozorni smo na varnost. Vrtenje lahko povzroči vrtoglavico.



*Slika 18.* Plakata sonček in dež (osebni arhiv).



*Slika 19.* Vrtenje okoli vzdolžne osi (osebni arhiv).



*Slika 20.* Mirovanje stoje (osebni arhiv).

## 2.5. POVEZAVA RAZLIČNIH VRST VRTENJA

- Vaje se izvajajo ob glasbi;
- drsenje z obratom skozi svetlikajoč predmet (obroč, črv...);
- preval naprej in obrat iz trebuha v položaj na hrbtu.

### IGRA: Mavrica

- Cilj: Razvijati samostojnost gibanja v vodi, ravnotežje, koordinacijo rok in nog, moč rok in ramenskega obroča.
- Pripomočki: plakati različnih barv, svetlikajoč obroč ali črv.
- Opis: Na nebu se prikaže modra barva (moder plakat), vadeči drsi skozi svetlikajoč obroč ali črv ter ob tem naredi obrat. Prikaže se zelena barva (zelen plakat), vadeči na mestu naredi preval naprej. Na nebu se prikaže rumena barva (rumen plakat), vadeči naredi obrat iz ležečega položaja na trebuhu v ležeči položaj na hrbtu.

### PRIPOROČILO: Pozorni smo na varnost.



Slika 21. Plakati različnih barv (osebni arhiv).



Slika 22. Drsenje skozi obroč (osebni arhiv).



*Slika 23.* Drsenje skozi obroč in obrat (osebni arhiv).



*Slika 24.* Drsenje skozi obroč in končni položaj (osebni arhiv).



*Slika 25.* Preval naprej (osebni arhiv).



*Slika 26.* Preval naprej (osebni arhiv).



*Slika 27.* Leža na trebuhu (osebni arhiv).



*Slika 28.* Obrat iz leže na trebuhu v položaj leže na hrbtu (osebni arhiv).



*Slika 29.* Leža na hrbtu (osebni arhiv).

## 2.6. VZGON

- Vaje se izvajajo ob glasbi;
- pobiranje svetlikajočih predmetov iz plitke in globoke vode;
- sedenje na dnu bazena.

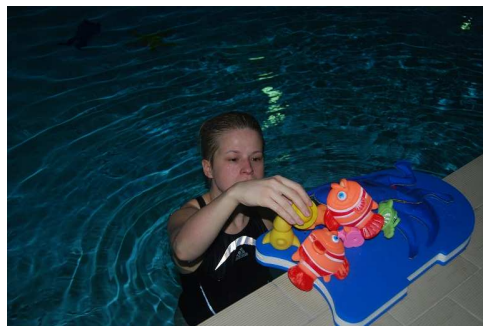
### **IGRA:** Prinašanje predmetov

- Cilj: Gibanje v vodi v različnih smereh. Razvijati koordinacijo, natančnost.
- Pripomočki: Različni plavajoči in neplavajoči predmeti, blazina.
- Opis: Igra se izvaja v plitvi vodi. V vodo zmečemo plavajoče in neplavajoče predmete. Vadeči mora prinesiti čim več predmetov na blazino v določenem času.

**PRIPOROČILO:** Poudarek je na svetlikajočih predmetih.



*Slika 30.* Plavajoči in neplavajoči predmeti v vodi (osebni arhiv).



*Slika 31.* Prinašanje plavajočih in neplavajočih predmetov (osebni arhiv).

## 2.7. PLAVANJE NA MESTU

- Vaje se izvajajo ob glasbi;
- položaj mrtvak (plovnost);
- ohranjanje telesa v navpičnem položaju v globoki vodi.

### IGRA: Okameneli

- Cilj: Razvijati samostojnost gibanja v vodi, nadzorovanje položaja telesa. Razvijati moč rok in ramenskega obroča.
- Pripomočki: /
- Opis: Vadeči se v plitvi vodi premika v krogu. Ko se glasba ustavi, se ustavi tudi otrok in okameni (tako, da naredi položaj mrtvaka).

**PRIPOROČILO:** Pozorni smo na varnost.



*Slika 32.* Hoja v krogu (osebni arhiv).



*Slika 33.* Položaj mrtvaka (osebni arhiv).

## 2.8. DRSENJE Z VRTINČENJEM VODE

- Vaje se izvajajo ob glasbi;
- podajanje predmetov;
- odriv z nogami od roba bazena, drsenje skozi svetlikajoč obroč z glavo v vodi.

### IGRA: Raketa

- Cilj: Nadzorovanje položaja telesa. Razvijati moč rok in ramenskega obroča.
- Pripomočki: Svetlikajoča plavalna deska in svetlikajoč obroč.
- Opis: Vadeči se postavi ob rob bazena. V rokah drži svetlikajočo plavalno desko. Z nogami se odrine od roba bazena kot raketa (celo telo je iztegnjeno) skozi svetlikajoč obroč. Najprej se vaja izvaja z glavo iz vode, nato z glavo v vodi. Učitelj z rokami ustvarja vrtinčenje vode.

**PRIPOROČILO:** Pozorni smo na zakrčenost vadečega.



*Slika 34.* Začetni položaj (osebni arhiv).



*Slika 35.* Drsenje skozi obroč z glavo iz vode (osebni arhiv).



*Slika 36.* Drsenje skozi obroč z glavo v vodi (osebni arhiv).

## 2.9. ELEMENTARNE OBLIKE GIBANJA V VODI

- Vaje se izvajajo ob glasbi;
- plavalec se v hrbtnem položaju premika z gibanjem rok;
- plavalec se v hrbtnem položaju premika z uporabo nog.

### IGRA: Začarane živali

- Cilj: Nadzorovanje položaja telesa. Razvijati domišljijo, moč rok in ramenskega obroča.
- Pripomočki: Svetlikajoče blazine in črvi.
- Opis: Iz črvov naredimo tunel. Skozenj damo blazino, ki lebdi na vodi. Ko vadeči pride skozi tunel, ga učitelj začara v žival. Če ga začara v ptičko, se vadeči v hrbtnem položaju premika z gibanjem rok. Če pa ga začara v kenguruja, se v hrbtnem položaju premika z uporabo nog.

**PRIPOROČILO:** Pozorni smo pri uporabi pripomočkov. Če vadečega tunel ne privlači, ga ne uporabimo.



Slika 37. Tunel (osebni arhiv).



Slika 38. Premikanje z gibanjem rok v hrbtnem položaju (osebni arhiv).



Slika 39. Premikanje z gibanjem nog v hrbtnem položaju (osebni arhiv).



## 2.10. OSNOVNI PLAVALNI SLOG

- Vaje se izvajajo ob glasbi;
- povezava dela rok in nog;
- tehnika hrbtnega plavanja;
- priprava na plavanje v preostalih položajih.

**IGRA:** Ptička in kenguru se srečata

- Cilj: Razvijati samostojnost, koordinacijo gibanja rok in nog.
- Pripomočki: Svetlikajoče blazine in črvi.
- Opis: Vadeči ponovi igro začarane živali. Po ponovitvi učitelj na zanimiv način vadečemu razloži, kako se srečata ptička in kenguru. Ko se ptička in kenguru srečata, mora vadeči povezati gibanje rok in nog.

**PRIPOROČILO:** Pozorni smo na koordinacijo gibanja rok in nog.



*Slika 40.* Premikanje z gibanjem rok in nog v hrbtem položaju (osebni arhiv).

### 3. SKLEP

Namen diplomskega dela je predstaviti avtizem, Halliwickovo metodo plavanja ter sestaviti program Halliwickove metode plavanja za avtistične otroke.

Avtizem je vseživljenjska motnja, ki se pojavi do 3. leta starosti in zanjo ne poznamo zdravila. Bolnik se ne zanima za svet okoli sebe in se zapre v svoj miselni prostor. Vzrokov za nastanek avtizma je lahko veliko.

Za avtistične otroke je športna dejavnost ključnega pomena. Pomaga jim pridobiti nove izkušnje in jim lahko prinese veliko veselja. Nekateri otroci imajo težave s koordinacijo in ravnotežjem, zato je pomembno, da pri njih razvijamo različne gibalne sposobnosti. Zavedati se je potrebno raznolikosti gibalnih in intelektualnih sposobnosti pri vadečih. Pozorni moramo biti na sekundarne značilnosti ter ali je motnja progresivna ali neprogresivna. Lahko se zgodi, da otrok ne razume verbalnih navodil, zato je potrebno uporabiti tudi druge tehnike komuniciranja. Če gibalna dejavnost poslabšuje stanje vadečega, ga v vadbo ne vključujemo.

Pri vodenju športnih aktivnosti, v katerih sodelujejo otroci z avtizmom, moramo biti pozorni na izbiro dejavnosti. Vključujejo naj vizualne naloge, ki so običajno učinkovitejše od slušnih. Potrebna je večkratna ponovitev demonstracije, veliko pozornosti pa posvetimo pohvali in spodbudi ob neuspehu. Pri izvedbi mora biti prostor urejen tako, da je vse na svojem mestu. Potrebno je odstraniti moteče dejavnike ter se izogibati vsemu, kar bi lahko vznemirilo otroka. Vadbo je potrebno prilagoditi vsakemu posamezniku.

Plavanje je ena izmed najprimernejših dejavnosti za otroke z motnjo avtizma. Z različnimi vajami omogočamo varno gibanje telesa in s tem krepimo različne motorične spretnosti. Pomembno je, da se čim prej naučijo plavati.

Halliwickova metoda plavanja je sestavljena iz desetih točk in jo je mogoče razdeliti v štiri sklope (duševna prilagoditev, vrtenje, nadzorovanje gibanja v vodi in plavanje). Značilnost te metode je, da ima vsak plavalec svojega učitelja, vsak par (plavalec – učitelj) pa se združuje v skupino. Pri učenju po tej metodi plavanja vadeči ne uporabljajo pripomočkov, kot so na primer rokavčki, obroč ali plavalna maska.

Pri plavanju uporabljamo igre, ki vključujejo elemente pravljic, športnih iger, zgodb iz živalskega sveta in podobno. Pomembno je, da so igre otrokom z avtizmom poznane in preproste. Pomagajo jim pri sprostitvi, zato moramo biti pozorni na socialno plat vadbe. Igre vplivajo na večjo samostojnost, zmanjšanje duševnega pritiska, popestritev vadbe, razvijanje domišljije.

Priporočljiva je uporaba glasbe in svetlikajočih predmetov, saj le-ti avtistične otroke pomirjajo in vplivajo na razvoj njihovega razuma.

Kljub temu da je Halliwickova metoda plavanja dobro zasnovana metoda za otroke s posebnimi potrebami, je njena slabost, da ni osredotočena na točno določen tip

bolezenskega stanja. Predlagamo, da bi v prihodnje k temu problemu pristopili tudi z raziskovalnega vidika.

Pri tem je potrebno tudi raziskati ali je Halliwickov metoda res najprimernejša za otroke z avtizmom. Med njimi je veliko določenih plavalcev, ki so splavali tudi brez Halliwickove metode, tj. po klasični metodi učenja plavanja. Potrebno je poiskati ravnotežje med Halliwickovo metodo (kot najprimernejšo obliko prilagajanja na vodo za osebe s posebnimi potrebami) in klasično metodo učenja plavanja glede na otrokove zmožnosti in odzivnost na učenje, da bi postalo učenje plavanja kar najučinkovitejše.

Diplomsko delo bo v pomoč športnim pedagogom in drugim strokovnim delavcem, ki vodijo vadbo za otroke z avtizmom ter staršem in vsem tistim, ki se kakorkoli ukvarjajo z otroki z avtizmom oziroma jih zanima opisana problematika.

## 4. VIRI

Atwood, T. (2007). *Aspergerjev sindrom*. Radomlje: Megaton d.o.o.

Copeland, J. (2006). *Iz ljubezni do Ane*. Ljubljana: Novi svet.

eSwimming (2010). Promocija plavanja kot terapije, e – novičnik, št. 3. Pridobljeno 22.11.2012, iz [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:UdZ67qEquKkJ:www.eswimming.eu/newsletters/newsletter\\_slo\\_03.html+zgodovina+halliwickove+metode+plavanja&cd=1&hl=en&ct=clnk&client=safari](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:UdZ67qEquKkJ:www.eswimming.eu/newsletters/newsletter_slo_03.html+zgodovina+halliwickove+metode+plavanja&cd=1&hl=en&ct=clnk&client=safari)

Garbajs, M., Praznik, K. (2012). Učenje plavanja oseb s posebnimi potrebami. Pridobljeno 21.11.2012, iz <http://www.eswimming.eu/slo/written/trainers/doplhins.html>

Gresswell, A., Maes, J. P. (2000). Principles of Halliwick and its applications for children and adults with neurological conditions. Pridobljeno 6.12.2012, iz [http://www.fcs.uner.edu.ar/libros/archivos/Termalismo/Balneologia-Spa/principios\\_halliwick\\_en\\_ninos\\_y\\_adultos.pdf](http://www.fcs.uner.edu.ar/libros/archivos/Termalismo/Balneologia-Spa/principios_halliwick_en_ninos_y_adultos.pdf)

Groleger Sršen, K., Vrečar, I., Vidmar, G. (2010). Halliwickov concept učenja in ocenjevanje plavalnih veščin. Pridobljeno 22.11.2012, iz [http://ibmi.mf.uni-lj.si/rehabilitacija/vsebinska/Rehabilitacija\\_2010\\_No1\\_p32-39.pdf](http://ibmi.mf.uni-lj.si/rehabilitacija/vsebinska/Rehabilitacija_2010_No1_p32-39.pdf)

Hannah, L. (2009). *Učenje mlajših otrok z motnjami avtističnega spektra*. Ljubljana: Center za avtizem.

Kaj je zvtizem? Društvo za avtizem DAN. Pridobljeno 22.10.2012, iz: <http://www.avtizem.com/html/slide1.html>

Keršič, K. (03.08.2006). Otroci z avtizmom. Bambino.si. Pridobljeno 20.12.2010, iz [http://www.bambino.si/otroci\\_z\\_avtizmom](http://www.bambino.si/otroci_z_avtizmom)

Koren, D. (05.07.2010). Je avtizem posledica cepljenja? Iskreni.net. Pridobljeno 20.12.2012, iz [http://iskreni.net/component/content/article/607.html?joscclean=1&comment\\_id=2\\_334](http://iskreni.net/component/content/article/607.html?joscclean=1&comment_id=2_334)

Koren, D. (05.07.2010). Je avtizem posledica cepljenja? Iskreni.net. Pridobljeno 20.12.2012, iz [http://iskreni.net/component/content/article/607.html?joscclean=1&comment\\_id=2\\_334](http://iskreni.net/component/content/article/607.html?joscclean=1&comment_id=2_334)

Kristan, A. (19.07.2010). Kako prepoznati avtizem. Siol.net. Pridobljeno 20.10.2012, iz [http://www.siol.net/trendi/nasveti/psiholoski\\_nasveti/nasveti/2010/07/kako\\_prepoznati\\_avtizem.aspx](http://www.siol.net/trendi/nasveti/psiholoski_nasveti/nasveti/2010/07/kako_prepoznati_avtizem.aspx)

Kristan, A. (19.07.2010). Kako prepoznati avtizem. Siol.net. Pridobljeno 20.10.2012, iz [http://www.siol.net/trendi/nasveti/psiholoski\\_nasveti/nasveti/2010/07/kako\\_prepoznati\\_avtizem.aspx](http://www.siol.net/trendi/nasveti/psiholoski_nasveti/nasveti/2010/07/kako_prepoznati_avtizem.aspx)

Krušec, K., Princes, T. (2010). Pomen povezovanja strokovnih delavcev in staršev pri Delu z gibalno oviranimi učenci. Pridobljeno 3.11.2012, iz [http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/OPP/GIBALNA\\_OVIRANOST/CLANKI/Krusec\\_Princes\\_Povezovanje-str-delavcev-in-starsev.pdf](http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/OPP/GIBALNA_OVIRANOST/CLANKI/Krusec_Princes_Povezovanje-str-delavcev-in-starsev.pdf)

Pan, C., C. Frey, G. (2006). Physical Activity Patterns in Youth with Autism Spectrum Disorders. *Journal of Autism Developmental Disorders*, 36, 597–606.

Vute, R. (1999). *Izziv drugačnosti v športu*. Ljubljana: Debora.

Vzroki za nastanek avtizma (2012). Center za avtizem. Pridobljeno 20.10.2012 iz [http://www.avtizem.org/vzroki\\_za\\_nastanek\\_avtizma.html](http://www.avtizem.org/vzroki_za_nastanek_avtizma.html)

Yilmaz, I., Birkan, B., Camyrsoy, I., Konukman, F., Özen, A., Yanardağ, M. (2010). Effects of Constant Time Delay Procedure on the Halliwick's Method of Swimming Rotation Skills for Children with Autism. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 45(1), 124–135.

Zgodovina avtizma (2012). Center za avtizem. Pridobljeno 20.10.2012, iz [http://www.avtizem.org/zgodovina\\_avtizma.html](http://www.avtizem.org/zgodovina_avtizma.html)

Zgodovina avtizma (2012). Društvo za avtizem DAN. Pridobljeno 25.10.2012, iz [http://www.avtizem.com/zgodovina\\_avtizma.php](http://www.avtizem.com/zgodovina_avtizma.php)