

**mgr Joanna Kowalska**

Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu

e-mail: joanna.kowalska@now.uni.lodz.pl

<https://doi.org/10.18778/8445-066-6.12>

## **Aktywność fizyczna w środowisku wodnym jako narzędzie inkluzji społecznej dzieci z niepełnosprawnościami w wieku wczesnoszkolnym**

**Streszczenie.** Aktywność fizyczna w środowisku wodnym odgrywa istotną rolę w procesie inkluzji społecznej dzieci z niepełnosprawnościami, sprzyjając ich integracji, rozwojowi kompetencji społecznych i emocjonalnych oraz budowaniu poczucia własnej wartości. Celem artykułu jest ukazanie roli aktywności fizycznej w wodzie jako narzędzia wspierającego proces inkluzji społecznej dzieci z niepełnosprawnościami w wieku wczesnoszkolnym. W artykule omawiane są korzyści wynikające z udziału w zajęciach ruchowych w wodzie, bariery, które utrudniają dzieciom z niepełnosprawnością uczestnictwo w aktywności ruchowej w wodzie, a także przedstawione są wybrane badania wskazujące na to, że środowisko wodne sprzyja przełamywaniu barier fizycznych i emocjonalnych, wspiera rozwój emocjonalny i społeczny oraz przygotowuje dzieci z niepełnosprawnościami do aktywnego uczestnictwa w środowisku edukacyjnym.

**Słowa kluczowe:** środowisko wodne, niepełnosprawność, dzieci, inkluzja społeczna, aktywność fizyczna, bariery

## **Physical Activity in the Aquatic Environment as a Tool for Social Inclusion of Children with Disabilities in Early School Age**

**Abstract.** Physical activity in the aquatic environment plays a significant role in the social inclusion of children with disabilities, fostering their integration, developing social and emotional competencies, and building self-esteem. This article discusses the benefits of participating in aquatic activities, barriers that make it difficult for children with disabilities to participate in physical activity in the water and presents research confirming that the aquatic environment helps overcome physical and emotional barriers, supports emotional and social development, and prepares children with disabilities for active participation in the educational environment. The aim of this article is to demonstrate the role of physical activity in the aquatic environment as a tool supporting the social inclusion of early school-age children with disabilities.

**Keywords:** aquatic environment, disability, kids, social inclusion, physical activity, barriers

## Wstęp

Woda od wieków pełniła ważną rolę w życiu człowieka, stanowiąc naturalne środowisko, które sprzyja rekreacji, rehabilitacji oraz rozwojowi fizycznemu. Nauka pływania jest umiejętnością nie tylko kluczową z punktu widzenia bezpieczeństwa, lecz także niezwykle korzystną pod względem zdrowotnym i rozwojowym. Liczne badania wskazują, że pływanie i ćwiczenia w wodzie wspomagają rozwój motoryczny, poprawiają wydolność układu oddechowego oraz wzmacniają układ mięśniowo-szkieletowy, przy jednoczesnym zmniejszaniu obciążeń stawów<sup>1</sup>. W kontekście dzieci, Radhey Shyam i Radhey Jadhav podkreślają, iż nauka pływania ma pozytywny wpływ na rozwój umiejętności motorycznych, tj. m.in. koordynacji ruchowej oraz równowagi, co stanowi fundament dla dalszej aktywności fizycznej i adaptacji społecznej<sup>2</sup>. Ponadto środowisko wodne tworzy unikalną przestrzeń do terapii ruchowej, zwłaszcza dla dzieci z różnymi dysfunkcjami rozwojowymi, gdzie właściwości fizyczne wody – takie jak wypór i opór – sprzyjają bezpiecznemu i efektywnemu wykonywaniu ćwiczeń<sup>3</sup>. W kontekście pracy z dziećmi z niepełnosprawnościami Jacek Lewandowski wskazuje na aktywność fizyczną w środowisku wodnym jako istotną we wspieraniu wszechstronnego rozwoju dzieci z niepełnosprawnościami, zwłaszcza w zakresie motorycznym, emocjonalnym i społecznym. Woda pozwala na wykonywanie ruchów, które na lądzie bywają niemożliwe, łagodzi ograniczenia ruchowe i otwiera nowe możliwości dla rekreacji, rehabilitacji oraz integracji z rówieśnikami<sup>4</sup>. Dzięki swoim właściwościom środowisko wodne sprzyja niwelowaniu barier związanych z niepełnosprawnością, co przekłada się na większą samodzielność i poczucie sprawczości wśród uczestników zajęć. Jednocześnie uczestnictwo w zorganizowanych formach aktywności wodnej umożliwia budowanie relacji rówieśniczych i rozwijanie kompetencji społecznych, wzmacniając poczucie akceptacji i przynależności<sup>5</sup>.

W kontekście edukacji wczesnoszkolnej aktywność fizyczna w wodzie stanowi skuteczne narzędzie realizacji założeń edukacji inkluzyjnej, pozwalając na praktyczne wdrażanie idei włączania i niwelowania wykluczenia społecznego<sup>6</sup>.

---

<sup>1</sup> D.W. Skalski, P. Kreft, D. Czarnecki i in., *Aktywność fizyczna w środowisku wodnym*, „Rehabilitation & Recreation” 2022, s. 140–147, [https://www.researchgate.net/publication/368445328\\_AKTYWNOSC\\_FIZYCZNA\\_W\\_SRODOWISKU\\_WODNYM](https://www.researchgate.net/publication/368445328_AKTYWNOSC_FIZYCZNA_W_SRODOWISKU_WODNYM) (dostęp: 28.05.2025).

<sup>2</sup> R. Shyam, R.R. Jadhav, *Swimming as Recreational Activity and Physical for Children*, „International Journal of Multidisciplinary Educational Research (IJMER)” 2025, s. 50–56, <https://www.ijmer.in> (dostęp: 28.05.2026).

<sup>3</sup> J. Lewandowski, *Rehabilitacja w środowisku wodnym*, PZWL, Warszawa 2017, s. 88–95.

<sup>4</sup> D. Kowalski, *Wpływ pływania na rozwój i stan zdolności motorycznych u młodzieży gimnazjalnej*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań–Bydgoszcz 2014, s. 50.

<sup>5</sup> S. Kowalik, *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością. Dostosowana aktywność ruchowa*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009, s. 55.

<sup>6</sup> A. Młynarczuk-Sokołowska, K. Szostak-Król, *Kooperatywne uczenie się jako edukacyjna strategia na rzecz inkluzji i różnorodności*, [w:] *Różnorodność. Twórcza aktywność. Inkluzja w edukacji*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2013, s. 55–67.

## Społeczne bariery funkcjonowania dzieci z niepełnosprawnościami w wieku wczesnoszkolnym i ich konsekwencje

Osoba z niepełnosprawnością spotyka w swoim życiu wiele barier utrudniających funkcjonowanie i rozwój. Jak wskazują Daniel i Małgorzata Gielda:

Już sama niepełnosprawność traktowana jako rozpoznane i określone medycznie ograniczenie fizyczne lub psychiczne narzuca ograniczenia w tych zakresach, ale można wskazać na bardziej szczegółową klasyfikację barier. Rozpatrując to zagadnienie całościowo, trzeba również zwrócić uwagę na przeszkody natury organizacyjnej, technicznej, ekonomicznej, a także społecznej<sup>7</sup>.

Te właśnie przeszkody i ograniczenia osób z niepełnosprawnością są głównym powodem ich wykluczenia ze społeczeństwa. Bariery społeczne, które są jednymi z najtrudniejszych do przezwyciężenia, wynikają przede wszystkim z utrwalonych uprzedzeń i stereotypów wobec osób z niepełnosprawnościami. Osoby te często są postrzegane przez pryzmat negatywnych uogólnień, takich jak brak samodzielności, niskie wykształcenie, postawa roszczeniowa lub nadmierna nieśmiałość oraz trudności w komunikacji z innymi. Takie uproszczone i stereotypowe wyobrażenia prowadzą do dyskryminacji i wykluczenia społecznego, co znacznie utrudnia osobom z niepełnosprawnością funkcjonowanie w życiu codziennym i społecznym<sup>8</sup>. Stereotypy wobec osób z niepełnosprawnością to uproszczone, często fałszywe przekonania przypisujące im określone cechy negatywne, co prowadzi do uprzedzeń, braku zrozumienia i ograniczeń w relacjach międzyludzkich. Osoby te bywają postrzegane jako mniej zdolne do samodzielnego życia lub aktywności społecznej, co nie odpowiada rzeczywistości wielu z nich, którzy prowadzą aktywne i niezależne życie. Skutkiem tego jest ich marginalizacja, a nieraz także obniżenie samooceny i poczucia własnej wartości<sup>9</sup>.

Wśród dzieci z niepełnosprawnościami w wieku wczesnoszkolnym szczególnym wyzwaniem są bariery społeczne, które często wywierają negatywny wpływ na ich rozwój emocjonalny i społeczny. Te trudności wynikają przede wszystkim z izolacji, ograniczonego dostępu do różnorodnych form aktywności oraz utrwalonych uprzedzeń i stereotypów dotyczących ich możliwości. W efekcie dzieci te mogą doświadczać obniżonego poczucia wartości, co z kolei wpływa na ich motywację do podejmowania nowych wyzwań oraz integracji z rówieśnikami. Ponadto dzieci z niepełnosprawnościami mogą napotykać trudności w komunikacji

<sup>7</sup> D. Gielda, M. Gielda, *Zajęcia w wodzie dla osób z niepełnosprawnością i ich znaczenie – własne obserwacje*, [w:] M. Gielda, R. Raszevska-Skałeczka (red.), *Prawno-administracyjne aspekty sytuacji osób niepełnosprawnych w Polsce*, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław 2015, s. 158–159.

<sup>8</sup> Tamże, s. 161.

<sup>9</sup> S. Waszczak, *Stosunek społeczeństwa do osób niepełnosprawnych*, „Problemy Polityki Społecznej” 2019, nr 31, s. 95–96.

oraz nawiązywaniu relacji rówieśniczych, co dodatkowo wpływa na ich wycofanie i poczucie izolacji. Bariery społeczne w formie stereotypów i ograniczonych oczekiwań często powodują trudnienia w budowaniu poczucia własnej wartości u osób z niepełnosprawnościami<sup>10</sup>.

Przełamywanie tych barier i wsparcie pozytywnego obrazu siebie oraz relacji interpersonalnych jest niezbędne dla zapewnienia dzieciom z niepełnosprawnościami równego dostępu do różnych form aktywności, w tym również zajęć w środowisku wodnym, które mogą znacząco wspomóc ich rozwój oraz integrację społeczną.

## Cel i metoda badań

Niniejszy artykuł podejmuje próbę określenia, na podstawie przeglądu literatury i wyników badań wybranych autorów, potencjału aktywności fizycznej w środowisku wodnym jako formy wspierania inkluzji społecznej dzieci z niepełnosprawnościami w wieku wczesnoszkolnym, wskazując jej znaczenie zarówno w aspekcie rozwoju osobistego, jak i budowania otwartego środowiska edukacyjnego.

Celem badań niniejszej pracy jest określenie wpływu aktywności fizycznej w środowisku wodnym na funkcjonowanie motoryczne oraz psychospołeczne dzieci z niepełnosprawnościami w wieku wczesnoszkolnym, a także identyfikacja jej potencjału jako narzędzia wspierającego proces inkluzji społecznej w środowisku edukacyjnym.

Zakres tematyczny artykułu obejmuje analizę roli aktywności fizycznej w środowisku wodnym na rozwój motoryczny, emocjonalny i społeczny dzieci z niepełnosprawnościami oraz jej zastosowanie jako środka wspierającego integrację społeczną i budowanie relacji interpersonalnych w różnych kontekstach edukacyjnych i rehabilitacyjnych. W pracy uwzględniono korzyści wynikające z uczestnictwa w zajęciach ruchowych w wodzie, ze szczególnym naciskiem na przełamywanie barier fizycznych i emocjonalnych oraz kształtowania poczucia własnej wartości i kompetencji społecznych dzieci z deficytami rozwoju.

Analiza opiera się na metodzie przeglądu wybranej literatury przedmiotu, polegającej na systematycznym doborze i syntezie publikacji naukowych dotyczących roli aktywności fizycznej w środowisku wodnym w kontekście inkluzji społecznej dzieci z niepełnosprawnościami w wieku wczesnoszkolnym, rehabilitacji oraz terapii wodnej. Literatura została pozyskana z baz Google Scholar, repozytoriów uniwersyteckich oraz czasopism specjalistycznych jak „Fizjoterapia Polska”, „Zeszyty Naukowe Pedagogiki Specjalnej” czy „Medycyna Rodzinna”.

W związku z celem badań postawiono następujące główne pytanie badawcze: W jaki sposób, według wyników badań dostępnych w literaturze, uczestnictwo w aktywności fizycznej w środowisku wodnym wpływa na rozwój fizyczny, społeczny i emocjonalny dzieci z niepełnosprawnościami w wieku wczesnoszkolnym oraz jak jest opisywane jako narzędzie wspierające ich inkluzję społeczną?

<sup>10</sup> P. Szulc, *Bariera w życiu codziennym i ich wpływ na jakość życia osób z niepełnosprawnościami*, „Przegląd Krytyczny” 2021, t. 4, nr 2, s. 51–64, <https://www.doi.org/10.14746/pk.2021.3.2.3>

Na potrzeby niniejszej pracy sformułowano również następujące pytania szczegółowe:

1. Jakie wnioski z badań naukowych dotyczą zmian w sprawności fizycznej i motorycznej dzieci z niepełnosprawnościami uczestniczących w regularnych zajęciach ruchowych w środowisku wodnym?
2. W jaki sposób w literaturze opisywany jest wpływ aktywności fizycznej w wodzie na kształtowanie kompetencji społecznych i emocjonalnych dzieci z niepełnosprawnościami?
3. Jak według dostępnych, wybranych wyników badań, udział w zajęciach ruchowych w wodzie wpływa na poczucie własnej wartości i samoocenę dzieci z niepełnosprawnościami?
4. Jakie mechanizmy i efekty wspierania inkluzji społecznej poprzez aktywność fizyczną w środowisku wodnym są wskazywane w literaturze dotyczącej edukacji dzieci z niepełnosprawnościami?

## **Wsparcie rozwoju fizycznego i motorycznego dzieci z niepełnosprawnościami poprzez aktywność fizyczną w środowisku wodnym**

Regularne uczestnictwo dzieci z niepełnosprawnościami w zajęciach ruchowych prowadzonych w środowisku wodnym przynosi istotne korzyści w zakresie sprawności motorycznej. Badania wykazują, że charakterystyka środowiska wodnego, przede wszystkim wyporność zmniejszająca obciążenie stawów oraz opór stawiany przez wodę, umożliwia wykonywanie ruchów, które na lądzie mogą być trudne lub niemożliwe do realizacji. Dzięki temu dzieci z różnymi dysfunkcjami mają szansę poprawić zakresy ruchomości, koordynację czy siłę mięśniową<sup>11</sup>.

Badania Agnieszki Anińczuk podkreślają, że systematyczna aktywność w wodzie poprawia zakres ruchu stawów, wzmacnia układ mięśniowy oraz wpływa pozytywnie na funkcje oddechowe, co jest istotne w przypadku dzieci z ograniczeniami neurologicznymi<sup>12</sup>. Lewandowski w swojej monografii zwraca uwagę na rolę hydroterapii i gimnastyki wodnej w rozwijaniu siły mięśniowej oraz koordynacji ruchowej u dzieci z niepełnosprawnościami ruchowymi. Podkreśla, że środowisko wodne umożliwia łagodną terapię ruchową, redukując ból i napięcia mięśniowe, co pozwala na lepsze wykonywanie ćwiczeń<sup>13</sup>. Ponadto zajęcia w środowisku wodnym stymulują rozwój równowagi i kontroli posturalnej, które są ważne dla samodzielności w codziennych czynnościach. Jak podkreśla Damian Kowalski, aktywność

<sup>11</sup> S. Kowalik, *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością...*, s. 120–125.

<sup>12</sup> A. Anińczuk i in., *Rola terapii wodnej w usprawnianiu dzieci z uszkodzeniem ośrodkowego układu nerwowego*, „Fizjoterapia Polska” 2011, nr 2, s. 45–52.

<sup>13</sup> J. Lewandowski, *Terapia ruchowa w wodzie – aspekty rehabilitacyjne*, PZWL, Warszawa 2018, s. 73–80.

ta sprzyja również zwiększeniu wytrzymałości i poprawie funkcji oddechowych, co przekłada się na lepsze ogólne funkcjonowanie fizyczne dzieci<sup>14</sup>.

Kowalik pisze natomiast, że „dla osób z niepełnosprawnościami aktywność w środowisku wodnym otwiera nowe możliwości rehabilitacji i rozwoju motorycznego, które przekładają się na lepszą samodzielność w życiu codziennym”<sup>15</sup>.

Aktywność ruchowa w wodzie stanowi skuteczną formę wspierania rozwoju motorycznego dzieci z niepełnosprawnościami, sprzyjając poprawie ich sprawności, koordynacji i samodzielności. Znaczenie aktywności wodnej dla dzieci z niepełnosprawnościami wykracza poza rozwój fizyczny – równie istotne są korzyści społeczne i emocjonalne, co zostanie omówione w dalszej części pracy.

## **Wsparcie kompetencji społecznych i emocjonalnych dzieci z niepełnosprawnościami poprzez aktywność fizyczną w środowisku wodnym**

Aktywność fizyczna w środowisku wodnym stanowi ważne wsparcie rozwoju motorycznego, ale również istotnie przyczynia się do rozwoju kompetencji społecznych i emocjonalnych dzieci z niepełnosprawnościami, co potwierdzają liczne badania i opracowania naukowe. W literaturze podkreśla się, że ruch w wodzie oferuje warunki sprzyjające integracji społecznej, budowaniu pewności siebie oraz zmniejszaniu lęków i napięć emocjonalnych. Badania Arkadiusza Marca pokazują, że aktywność fizyczna jest podstawowym środkiem rewalidacji i adaptacji społecznej dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym z niepełnosprawnościami, umożliwiając im nabywanie umiejętności społecznych i motywację do zdrowego stylu życia. Kinezyterapia oraz sport rekreacyjny sprzyjają nie tylko poprawie kondycji fizycznej, ale także przełamują bariery społeczne i wspierają funkcjonowanie psychiczne<sup>16</sup>. Według Anny Chrobot, zajęcia w wodzie nie tylko poprawiają sprawność fizyczną, ale także oferują dzieciom przestrzeń do samodzielnego poruszania się, co bezpośrednio wpływa na wzrost pewności siebie i motywacji do działania. Środowisko wodne stwarza bezpieczne warunki, w których dzieci mogą lepiej poznawać swoje możliwości i nawiązywać relacje społeczne, co jest szczególnie ważne w procesie ich integracji społecznej<sup>17</sup>.

<sup>14</sup> D. Kowalski, *Wpływ pływania na rozwój i stan zdolności motorycznych u młodzieży gimnazjalnej*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań–Bydgoszcz 2014, s. 54–57.

<sup>15</sup> S. Kowalik, *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością...*, s. 122.

<sup>16</sup> A. Marzec, *Aktywność fizyczna w procesie wspomagania rozwoju dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi*, „Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna” 2015, t. 5, s. 413–424.

<sup>17</sup> A. Chrobot, *Dostępność fizjoterapii oraz rekreacji w wodzie dla osób z niepełnosprawnościami – refleksje po przeprowadzonym projekcie „Pływajmy razem”*, [w:] M. Giełda, R. Raszewska-Skałicka (red.), *Prawno-administracyjne aspekty sytuacji osób niepełnosprawnych w Polsce*, E-Wydawnictwo, WPAiE Uniwersytetu Wrocławskiego, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław 2015, s. 145–155, [https://symulatorium.zut.edu.pl/fileadmin/PUBLIKACJE/Prawno-administracyjne\\_aspekty\\_osob\\_niepełnosprawnych.pdf](https://symulatorium.zut.edu.pl/fileadmin/PUBLIKACJE/Prawno-administracyjne_aspekty_osob_niepełnosprawnych.pdf) (dostęp: 28.05.2026).

Hydroterapia jako metoda stosowana u dzieci ze spektrum autyzmu wykazuje udokumentowane właściwości redukujące napięcia emocjonalne i stany lękowe. Według Amandy Błaszczak, terapia wodna stymuluje rozwój emocjonalny i społeczny dzieci poprzez dostarczanie nowych bodźców sensorycznych oraz ułatwia nawiązywanie relacji interpersonalnych dzięki elementom zabawy interakcji<sup>18</sup>. Ponadto aktywność fizyczna w wodzie pomaga osobom z niepełnosprawnościami intelektualnymi w rozwoju samodzielności oraz umiejętności interpersonalnych. Natalia Tsyhanovska podkreśla, że dobra modyfikowalność zajęć wodnych pozwala na dostosowanie ich do indywidualnych potrzeb uczestników, co wspiera ich integrację społeczną i pozytywnie wpływa na emocjonalny rozwój<sup>19</sup>. Z kolei D. i M. Giełda zwracają uwagę, że aktywność w wodzie pomaga osobom z niepełnosprawnościami pokonać nie tylko bariery motoryczne, ale także emocjonalne, co ma przełożenie na lepszą samodzielność i integrację społeczną. Zajęcia w wodzie wpływają na rozwój pozytywnych postaw, umożliwiają bardziej aktywne uczestnictwo w życiu społecznym oraz wzmacniają więzi interpersonalne<sup>20</sup>.

Aktywność fizyczna w środowisku wodnym wspiera rozwój społeczno-emocjonalny dzieci z niepełnosprawnościami, sprzyjając integracji, zmniejszeniu lęków oraz budowaniu pewności siebie. Terapia wodna zapewnia bezpieczne i stymulujące środowisko, które pomaga dzieciom przełamywać bariery emocjonalne i społeczne. Ten aspekt jest ściśle powiązany z kolejnym ważnym tematem, jakim jest wpływ udziału w zajęciach ruchowych w wodzie na poczucie własnej wartości i samoocenę dzieci z niepełnosprawnościami – szczegółowe informacje na ten temat zostaną przedstawione w dalszej części pracy.

## **Znaczenie udziału w zajęciach ruchowych w wodzie dla poczucia własnej wartości i samooceny dzieci z niepełnosprawnościami**

Udział w zajęciach ruchowych w wodzie odgrywa istotną rolę w kształtowaniu poczucia własnej wartości i samooceny dzieci z niepełnosprawnościami. Regularne ćwiczenia w wodzie pozwalają dzieciom na przełamywanie barier, nabywanie nowych umiejętności oraz doświadczanie sukcesów, co przekłada się na ich poczucie wartości i samoocenę.

Badanie zespołu Joanny Zyznawskiej, Danuty Smołąg, Moniki Brzostek, Małgorzaty Kulesy-Mrowieckiej opublikowane w 2015 r. dotyczyło natomiast wpływu aktywności ruchowej w wodzie na jakość życia i samoocenę osób niepełnosprawnych intelektualnie. Badanie miało charakter empiryczny i obejmowało grupę dzieci i młodzieży uczestniczących w regularnych zajęciach pływackich

<sup>18</sup> A. Błaszczak, *Hydroterapia jako metoda wspierająca rozwój dzieci ze spektrum autyzmu*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2023, t. 7, s. 23.

<sup>19</sup> N. Tsyhanovska, D. Kowalski, D. Batulin i in., *Rehabilitacja osób niepełnosprawnych intelektualnie poprzez aktywność ruchową w wodzie*, „Physical Culture and Sport: Scientific Perspective”, s. 192, <https://elar.khmnu.edu.ua/items/2e661aeb-f79a-44f8-aff4-9c7afe48960f> (dostęp: 26.05.2026).

<sup>20</sup> D. Giełda, M. Giełda, *Zajęcia w wodzie...*, s. 160–165.

w ramach rehabilitacji. Do oceny wpływu zajęć wykorzystano ankiety jakości życia i samooceny, obserwacje zachowań prowadzone przez terapeutów oraz wywiady kwalitatywne z uczestnikami i ich opiekunami. Wyniki wskazywały, że systematyczne zajęcia pływackie przyczyniły się do znaczącej poprawy funkcjonowania motorycznego oraz adaptacji psychospołecznej uczestników. Osoby te wykazywały większą pewność siebie, mniejsze objawy lęku i depresji oraz zwiększoną gotowość do nawiązywania kontaktów społecznych. Badanie potwierdza, że aktywność fizyczna w wodzie jest skutecznym narzędziem wspierania rozwoju emocjonalnego i społecznego dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną, przyczyniając się do poprawy jakości życia i samooceny, co ma istotne znaczenie w procesie rehabilitacji i integracji społecznej<sup>21</sup>.

W pracy D. i M. Gieldy zauważa się, że atmosfera odprężenia i zabawy podczas zajęć w wodzie daje dzieciom komfort i poczucie bezpieczeństwa, co w rezultacie prowadzi do podwyższonej samooceny oraz mniejszej nerwowości, szczególnie u dzieci z niepełnosprawnościami<sup>22</sup>. Ważne jest również, że ruch w wodzie pozwala na bezpieczne przełamywanie ograniczeń ruchowych oraz budowanie pewności siebie w wykonywaniu kolejnych ćwiczeń, co według autorów poprawia motywację i zaangażowanie dzieci w proces usprawniania<sup>23</sup>. Udział w zajęciach ruchowych w wodzie sprzyja kształtowaniu poczucia własnej wartości i samooceny dzieci z niepełnosprawnościami, co stanowi podstawę ich aktywnej integracji i włączenia w proces inkluzji społecznej w środowisku edukacyjnym.

## **Rola aktywności fizycznej w wodzie w procesie inkluzji społecznej dzieci z niepełnosprawnościami w środowisku edukacyjnym**

Udział w różnorodnych formach kultury fizycznej odgrywa istotną rolę w procesie socjalizacji młodzieży. Jak podkreśla Zofia Żukowska, eksperymenty i badania wskazują, że aktywność sportowa jest szczególnie skutecznym narzędziem przygotowującym młodych ludzi do pełnienia roli członka grupy społecznej. Zajęcia sportowe nie tylko kształtują umiejętności motoryczne, ale przede wszystkim uczą współpracy, wzajemnego wsparcia i odpowiedzialności za wspólne cele. W środowisku sportowym młodzież nabywa doświadczenie komunikacji, uczy się radzenia sobie z sukcesami i porażkami oraz integruje się z rówieśnikami, co sprzyja rozwojowi kompetencji społecznych i emocjonalnych. W ten sposób kultura fizyczna staje się ważnym czynnikiem wspierającym procesy integracji

<sup>21</sup> J. Zyznawska, D. Smoląg, M. Brzostek, M. Kulesa-Mrowiecka, *Wpływ aktywności ruchowej w wodzie na poprawę jakości życia i funkcjonowanie psychomotoryczne osób niepełnosprawnych intelektualnie*, „Zeszyty Naukowe Ochrony Zdrowia, Zdrowie Publiczne i Zarządzanie” 2015, t. 13(3), s. 275–281.

<sup>22</sup> D. Gielda, M. Gielda, *Zajęcia w wodzie...*, s. 158–159.

<sup>23</sup> Tamże, s. 160–162.

i adaptacji społecznej młodych ludzi, przygotowując ich do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym<sup>24</sup>.

Aktywność fizyczna w wodzie sprzyja integracji społecznej dzieci z niepełnosprawnościami poprzez budowanie relacji z rówieśnikami, nawiązywanie z nimi kontaktów i wspieranie komunikacji interpersonalnej oraz uczestnictwo we wspólnych działaniach, co wykazały badania D. i M. Giełdy<sup>25</sup>. Analizy zespołu Zyznawskiej, Smołąg, Brzostek i Kulesy-Mrowieckiej potwierdzają natomiast, że środowisko wodne i podejmowanie w nim regularnych ćwiczeń służy przełamywaniu barier fizycznych i emocjonalnych, budowaniu pewności siebie, rozwijaniu motywacji do uczestnictwa w życiu grupy, co zwiększa zaangażowanie dzieci z niepełnosprawnościami w życie społeczne i edukacyjne<sup>26</sup>. Jest to kluczowe dla włączenia ich w proces inkluzji społecznej.

Inne badania – przedstawione przez Annę Marchewkę oraz Iwonę Włodarską – potwierdzają, że aktywność fizyczna podejmowana w środowisku wodnym poprzez wspieranie rozwoju emocjonalnego i społecznego dzieci z niepełnosprawnościami przekłada się na ich dojrzałość społeczną i tym samym na lepszą adaptację w środowisku edukacyjnym<sup>27</sup>.

## Bariery w aktywności fizycznej w środowisku wodnym dzieci z niepełnosprawnościami

Pomimo licznych korzyści płynących z aktywności fizycznej w środowisku wodnym dla dzieci z niepełnosprawnościami istnieją także istotne bariery i ograniczenia tej formy terapii. Na zlecenie Fundacji ING Dzieciom w ramach programu „Pomarańczowa Siła” Magdalena Kocejko przygotowała ekspertyzę pt. *Aktywność sportowa dzieci z niepełnosprawnościami w Polsce*, w której wymienia bariery, które utrudniają lub nawet uniemożliwiają udział w zajęciach sportowych dzieci z niepełnosprawnością. Podzielone zostały na cztery grupy:

1. Ograniczenia osobiste (ograniczenia fizyczne, np. słaba kondycja fizyczna, niedostosowany do potrzeb wynikających z niepełnosprawności czas na przebranie się lub wzięcie prysznica; niewystarczające kompetencje społeczne, w tym poczucie zażenowania; wcześniejsze negatywne doświadczenia; lęk np. przed odrzuceniem przez grupę; brak wiedzy i umiejętności, np. jak bezpiecznie korzystać ze sprzętów);

<sup>24</sup> Z. Żukowska, *Wartości edukacyjne i funkcje socjalizacyjne uczestnictwa młodzieży w kulturze fizycznej*, [w:] J. Półturzycki, A. Wesółowska (red.), *Uczestnicy procesu dydaktycznego*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 1994, s. 28.

<sup>25</sup> D. Giełda, M. Giełda, *Zajęcia w wodzie...*, s. 158–159.

<sup>26</sup> J. Zyznawska, D. Smołąg, M. Brzostek, M. Kulesa-Mrowiecka, *Wpływ aktywności ruchowej w wodzie...*, s. 275–281.

<sup>27</sup> A. Marchewka, I. Włodarska, *Wpływ aktywności ruchowej w wodzie na funkcjonowanie motoryczne i dojrzałość społeczną dzieci z niepełnosprawnościami*, „Zeszyty Naukowe Pedagogiki Specjalnej” 2021, nr 5, s. 78–92.

2. Bariery społeczne (zachowanie i postawy rodziców, np. brak wsparcia i zachęcania do aktywności fizycznej, obawy dotyczące bezpieczeństwa, nadopiekuńczość; brak środków finansowych; brak zasobów/energii, by angażować się w dodatkowe aktywności; brak wsparcia rówieśniczego, znajomych i przyjaciół, np. bycie wyzywanym i zaczepianym przez rówieśników, bycie postrzeganym przez rówieśników jako osoba bezsilna, pozbawiona możliwości aktywności; negatywne postawy społeczne w tym uprzedzenia innych dzieci i rodziców oraz stereotypowe postrzeganie niepełnosprawności i zakładanie ograniczeń z góry);
3. Bariery środowiskowe (np. nieodpowiedni sprzęt/wyposażenie, nieodpowiednia lokalizacja zajęć, brak dostępnych miejsc, źle zaprojektowane przestrzenie, brak racjonalnych usprawnień, bariery architektoniczne);
4. Bariery systemowe (brak programów publicznych; programy, które są dostępne skupiają się na sporcie zespołowym – brak programów łączących rehabilitację z włączeniem w życie lokalnej społeczności; brak odpowiedniej wiedzy i umiejętności wśród kadry prowadzącej zajęcia sportowe; wyższe koszty zajęć dla dzieci z niepełnosprawnościami)<sup>28</sup>.

Aktywność w środowisku wodnym u dzieci z niepełnosprawnościami napotyka wiele z wymienionych przez Kocejko barier, które mogą bezpośrednio odnosić się do tej formy terapii i rehabilitacji. Ograniczenia osobiste w kontekście aktywności wodnej to m.in. słaba kondycja fizyczna<sup>29</sup>, która może utrudniać samodzielne poruszanie się w wodzie, czasochłonne przygotowanie do zajęć (przebranie się, prysznic), a także lęk przed wodą, obawy o bezpieczeństwo czy brak umiejętności korzystania ze sprzętu pływackiego. Terapia w wodzie wymaga często dostosowania formy komunikacji i przygotowania dziecka, zwłaszcza gdy ma trudności w kontakcie słownym, co dodatkowo komplikuje udział w zajęciach.

Bariery społeczne w środowisku wodnym to np. obawy rodziców przed udziałem dziecka w zajęciach wodnych, brak wsparcia rówieśniczego, a także niewystarczająca wiedza lub kompetencje społeczne dziecka czy rodziny dotyczące korzyści i metod terapii wodnej. Rodzice zwykle boją się urazów u dziecka lub nie wiedzą, jak wspierać je podczas zajęć, co może ograniczyć systematyczność i efektywność terapii<sup>30</sup>. Bariery środowiskowe szczególnie wyraźnie uwidaczniają się w terapii wodnej – konieczność posiadania dobrze przystosowanych i w dobrej lokalizacji

---

<sup>28</sup> M. Kocejko, *Aktywność sportowa dzieci z niepełnosprawnościami w Polsce*. Ekspertyza przygotowana na zlecenie Fundacji ING Dzieciom w ramach programu „Pomarańczowa siła”, <https://www.ingdzieciom.pl/pomaranczowasilal>, [https://www.ingdzieciom.pl/pomaranczowasilal/assets/downloads/Sport\\_dzieci\\_z\\_niepelnosprawnosciami\\_ING\\_Kocejko.docx](https://www.ingdzieciom.pl/pomaranczowasilal/assets/downloads/Sport_dzieci_z_niepelnosprawnosciami_ING_Kocejko.docx) (dostęp: 28.11.2025), s. 5–8.

<sup>29</sup> I. Ilinca, E. Rosulescu, G. Cosma, L. Rusu, *Effectiveness of Aquatic Exercises Program to Improve the Level of Physical Fitness for Children with Disabilities*, „Journal of Sport and Kinetic Movement”, t. 2, nr 26, s. 139–140, <https://jskm.ro/images/pdfs/26/EFFECTIVENESS-OF-AQUATIC-EXERCISES-PROGRAM-TO-IMPROVE-THE-LEVEL-OF-PHYSICAL-FITNESS-FOR-CHILDREN-WITH-DISABILITIES.pdf> (dostęp: 29.11.2025).

<sup>30</sup> T.B. Carson, J.M. Irwin, T.S. Perez i in., *Effectiveness of a 5-Day Adapted Swim Instruction Program for Children with Disabilities*, „Frontiers in Rehabilitation Sciences” 2025, s. 2, <https://doi.org/10.3389/fresc.2024.1496185>

basenów z odpowiednim sprzętem czy przyborami, które umożliwiają bezpieczne i efektywne ćwiczenia. Brak tych elementów często wyklucza dzieci z niepełnosprawnościami z udziału lub znacząco go ogranicza w zajęciach wodnych<sup>31</sup>.

Barieri systemowe dotyczą przede wszystkim niedostatecznej liczby programów dedykowanych aktywności wodnej dzieci z niepełnosprawnościami, braku wykwalifikowanej kadry z odpowiednią wiedzą z zakresu terapii wodnej i pedagogiki specjalnej, jak również ograniczonych funduszy na takie zajęcia oraz ich wyższych kosztów w porównaniu do zajęć standardowych<sup>32</sup>. Te liczne i nakładające się przeszkody ograniczają dostęp oraz efektywność terapii wodnej, pomimo jej udokumentowanych korzyści fizycznych, psychicznych i społecznych dla dzieci z niepełnosprawnościami. Dlatego, aby zapewnić skuteczną i powszechną dostępność takich zajęć, konieczne jest kompleksowe podejście obejmujące dostosowanie infrastruktury, szkolenia instruktorów z zakresu pedagogiki specjalnej i terapii w wodzie, edukację oraz wsparcie rodzin, a także rozwój programów integrujących rehabilitację z inkluzją społeczną.

## Wnioski

Na podstawie analizy przedstawionych badań i argumentów można stwierdzić, że aktywność fizyczna w wodzie odgrywa istotną rolę w procesie socjalizacji i integracji społecznej dzieci z niepełnosprawnościami, wspierając rozwój kompetencji społecznych, emocjonalnych i motorycznych oraz przygotowując je do aktywnego uczestnictwa w środowisku edukacyjnym. W związku z powyższym można wskazać następujące kluczowe wnioski dotyczące roli aktywności fizycznej w wodzie w procesie inkluzji społecznej dzieci z niepełnosprawnościami:

1. Regularna aktywność fizyczna dzieci z niepełnosprawnościami w środowisku wodnym sprzyja wszechstronnemu rozwojowi motorycznemu i poprawie sprawności fizycznej. Wyporność i opór wody umożliwiają wykonywanie ruchów trudnych do realizacji na lądzie, co zwiększa zakres ruchu, koordynację i siłę mięśni. Ćwiczenia wodne wspierają także pracę układu oddechowego, rozwój równowagi i postawy, a jednocześnie redukują napięcia mięśniowe oraz ryzyko urazu.
2. Aktywność fizyczna w środowisku wodnym stanowi istotne wsparcie w rozwoju kompetencji społecznych i emocjonalnych dzieci z niepełnosprawnościami. Ruch w wodzie oferuje sprzyjające warunki do integrowania się społecznego, budowania pewności siebie oraz redukcji lęków i napięć emocjonalnych. Dzięki właściwościom środowiska wodnego dzieci w bezpieczny sposób przełamują

<sup>31</sup> Tamże.

<sup>32</sup> V. Ananthapavan, A.E. Peden, B. Angell, R. Macniven, *Barriers to Preschool Aged Children's Participation in Swimming Lessons in New South Wales, Australia*, „Health Promotion Journal of Australia” 2023, t. 35(3), s. 770–783, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/hpja.811> (dostęp: 26.11.2025).

bariery zarówno fizyczne, jak i emocjonalne, co sprzyja ich samodzielności oraz pozytywnemu funkcjonowaniu w środowisku społecznym.

3. Udział w zajęciach ruchowych w wodzie odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu poczucia własnej wartości i samooceny dzieci z niepełnosprawnościami. Regularne ćwiczenia w wodzie przyczyniają się do adaptacji psychospołecznej, wzrostu pewności siebie, a także zmniejszają objawy lęku, nerwowości i depresji. Woda umożliwia bezpieczne przełamywanie ograniczeń ruchowych oraz budowanie pewności siebie, co poprawia motywację i zaangażowanie dzieci w proces usprawniania.
4. Udział w różnorodnych formach kultury fizycznej, a zwłaszcza w aktywnościach wodnych, odgrywa kluczową rolę w procesie socjalizacji i integracji społecznej dzieci z niepełnosprawnościami, wspierając rozwój ich kompetencji społecznych, emocjonalnych i motorycznych oraz przygotowując ich do aktywnego uczestnictwa w środowisku edukacyjnym.
5. Aby zwiększyć udział dzieci z niepełnosprawnościami w aktywności wodnej, niezbędne jest dostosowanie basenów, szkolenie kadry w pedagogice specjalnej, kampanie edukacyjne dla rodzin oraz rozwój programów łączących rehabilitację z inkluzją społeczną, co przełamie bariery i spożytkuje korzyści terapeutyczne wody.

## Piśmiennictwo

- Ananthapavan V., Peden A.E., Angell B., Macniven R., *Barriers to Preschool Aged Children's Participation in Swimming Lessons in New South Wales, Australia*, „Health Promotion Journal of Australia” 2023, t. 35(3), <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/hpja.811> (dostęp: 26.11.2025).
- Anińczyk A. i in., *Rola terapii wodnej w usprawnianiu dzieci z uszkodzeniem ośrodkowego układu nerwowego*, „Fizjoterapia Polska” 2011, nr 2.
- Barańska E., *Kształtowanie umiejętności pływackich u dzieci*, AWF, Warszawa 2015.
- Baratowicz B., *Integracja i inkluzja dzieci z niepełnosprawnościami w wieku szkolnym*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2018.
- Błaszczak A., *Hydroterapia jako metoda wspierająca rozwój dzieci ze spektrum autyzmu*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2023, t. 7.
- Carson T.B., Irwin J.M., Perez T.S., Frampton I., Ruby L., *Effectiveness of a 5-Day Adapted Swim Instruction Program for Children with Disabilities*, „Frontiers in Rehabilitation Sciences” 2025, s. 2, <https://doi.org/10.3389/fresc.2024.1496185>
- Chrobot A., *Dostępność fizjoterapii oraz rekreacji w wodzie dla osób z niepełnosprawnością*, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław 2017.
- Gielda D., Gielda M., *Zajęcia w wodzie dla osób z niepełnosprawnością i ich znaczenie – własne obserwacje*, [w:] M. Gielda, R. Raszevska-Skałicka (red.), *Prawno-administracyjne aspekty sytuacji osób niepełnosprawnych w Polsce*, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław 2015.
- Ilinca I., Rosulescu E., Cosma G., Rusu L., *Effectiveness of Aquatic Exercises Program to Improve the Level of Physical Fitness for Children with Disabilities*, „Journal of Sport and Kinetic Movement”, t. 2, nr 26, <https://jskm.ro/images/pdfs/26/EFFECTIVENESS-OF-AQUATIC-EXERCISES-PROGRAM-TO-IMPROVE-THE-LEVEL-OF-PHYSICAL-FITNESS-FOR-CHILDREN-WITH-DISABILITIES.pdf> (dostęp: 29.11.2025).
- Kocejko M., *Aktywność sportowa dzieci z niepełnosprawnościami w Polsce*. Ekspertyza przygotowana na zlecenie Fundacji ING Dzieciom w ramach programu „Pomarańczowa siła” <https://www.ingdzieciom.pl/pomaranaczowasilal/>, [https://www.ingdzieciom.pl/pomaranaczowasilal/assets/downloads/Sport\\_dzieci\\_z\\_niepelnosprawnosciami\\_ING\\_Kocejko.docx](https://www.ingdzieciom.pl/pomaranaczowasilal/assets/downloads/Sport_dzieci_z_niepelnosprawnosciami_ING_Kocejko.docx) (dostęp: 28.11.2025).

- Kowalczyk A. i in., *Profilaktyka i rehabilitacja ruchowa w środowisku wodnym*, „Medycyna Rodzinna” 2020, nr 4.
- Kowalik S., *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością. Dostosowana aktywność ruchowa*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009.
- Kowalski D., *Wpływ pływania na rozwój i stan zdolności motorycznych u młodzieży gimnazjalnej*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań–Bydgoszcz 2014.
- Lewandowski J., *Terapia ruchowa w wodzie – aspekty rehabilitacyjne*, PZWL, Warszawa 2018.
- Lewandowski L., *Rehabilitacja w środowisku wodnym*, PZWL, Warszawa 2017.
- Marchewka A., Włodarska I., *Wpływ aktywności ruchowej w wodzie na funkcjonowanie motoryczne i dojrzałość społeczną dzieci z niepełnosprawnościami*, „Zeszyty Naukowe Pedagogiki Specjalnej” 2021, nr 5.
- Marzec A., *Aktywność fizyczna w procesie wspomagania rozwoju dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi*, „Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna” 2015, t. 5.
- Młynarczuk-Sokołowska A., Szostak-Król K., *Kooperatywne uczenie się jako edukacyjna strategia na rzecz inkluzji i różnorodności*, [w:] *Różnorodność. Twórcza aktywność. Inkluzja w edukacji*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2013.
- Shyam R., Jadhav R.R., *Swimming as Recreational Activity and Physical for Children*, „International Journal of Multidisciplinary Educational Research (IJMER)” 2025, s. 50–56, <https://www.ijmer.in> (dostęp: 28.05.2026).
- Skalski D.W., Kreft P., Czarnecki D., Vynogradskyi B., Kowalski D., Zarichanska L., Kozachok N., *Aktywność fizyczna w środowisku wodnym*, „Rehabilitation & Recreation” 2022, s. 140–147, [https://www.researchgate.net/publication/368445328\\_AKTYWNOSC\\_FIZYCZNA\\_W\\_SRODOWISKU\\_WODNYM](https://www.researchgate.net/publication/368445328_AKTYWNOSC_FIZYCZNA_W_SRODOWISKU_WODNYM) (dostęp: 28.05.2025).
- Szulc P., *Bariery w życiu codziennym i ich wpływ na jakość życia osób z niepełnosprawnościami*, „Przegląd Krytyczny” 2021, t. 4, nr 2, s. 51–64, <https://www.doi.org/10.14746/pk.2021.3.2.3>
- Tsyhanovska N., Kowalski D., Batulin D., Skalski D.W., Mastruk M., *Rehabilitacja osób niepełnosprawnych intelektualnie poprzez aktywność ruchową w wodzie*, „Physical Culture and Sport: Scientific Perspective”, s. 192, <https://elar.khmnu.edu.ua/items/2e661aeb-f79a-44f8-aff4-9c7afe48960f> (dostęp: 26.05.2026).
- Waszczak S., *Stosunek społeczeństwa do osób niepełnosprawnych*, „Problemy Polityki Społecznej” 2019, nr 31.
- Zyznawska J., Smolać D., Brzostek M., Kulesa-Mrowiecka M., *Wpływ aktywności ruchowej w wodzie na poprawę jakości życia i funkcjonowanie psychomotoryczne osób niepełnosprawnych intelektualnie*, „Zeszyty Naukowe Ochrony Zdrowia, Zdrowie Publiczne i Zarządzanie” 2015, t. 13(3).
- Żukowska Z., *Wartości edukacyjne i funkcje socjalizacyjne uczestnictwa młodzieży w kulturze fizycznej*, [w:] J. Półturzycki, A. Wesołowska (red.), *Uczestnicy procesu dydaktycznego*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 1994.