

розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми, що характеризується комплексністю та невизначеністю умов під час професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту та у процесі навчання.

Список використаних джерел

1. Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: "Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.
2. Мітова О. О., Грюкова В. В. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання. Дніпропетровськ: Вид. "Інновація". 2016. 110 с.
3. Сотник О. В. Робоча навчальна програма з дисципліни "Спортивні ігри з методикою викладання (баскетбол)" для здобувачів освітньо-професійної програми "Фізична культура і спорт" спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" першого (бакалаврського) рівня. Рівне: ПВНЗ "Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука". 2023.

Сотник Ж. Г.,

УДК 376:797.2

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту,
ПВНЗ "Міжнародний економіко-гуманітарний
університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне

Романова В. І.,

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного
виховання та адаптивної фізичної культури,
ПВНЗ "Міжнародний економіко-гуманітарний
університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне



АДАПТИВНЕ ПЛАВАННЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Адаптивні програми фокусуються на когнітивних, емоційних і соціальних потребах. Завдяки терапії, освітній діяльності й навчанню соціальним навичкам люди з обмеженими можливостями можуть досягати успіху у багатьох сферах. Вони знаходять впевненість в собі, набувають навичок, вистроюють відношення з іншими людьми і стають соціально значимими й важливими для суспільства.

Такі програми здатні не тільки допомогти справитися з особистими проблемами, але розкрити таланти людей з обмеженими можливостями.

Адаптація людей з особливими потребами не можлива без впровадження соціальних програм, спеціальних програм з адаптивної фізичної культури і спорту, кваліфікованих фахівців.

Адаптивне плавання вважають найбільш ефективним засобом реабілітації людей з вадами слуху, інтелекту, захворюваннями опорно-рухового апарату, яке проводиться за загальноприйнятою методикою з урахуванням індивідуальних особливостей. Плавання особливо рекомендується для осіб з ампутованими кінцівками, порушеннями функції хребта. Люди з обмеженими можливостями, які мають здібності і бажання займатися спортом, тренуються і беруть участь у різноманітних змаганнях, домагаючись високих спортивних результатів. Плавання з 1960 року входить до програми Параолімпійських ігор. У Параолімпійських іграх беруть участь спортсмени з обмеженими фізичними можливостями пересування, ампутацією, сліпотю та дитячо-церебральним паралічем [1].

Програми адаптивного плавання – це спеціально розроблені програми навчання плаванню, а в подальшому оздоровчо-тренувальні заняття з плавання, для людей з особливими потребами, для яких властиві різноманітні когнітивні та сенсорні порушення. Ефективність занять з адаптивного плавання залежить від створення безпечного та інклюзивного середовища та отримання задоволення від тренувань. Плавання формує важливі життєві навички для дітей та дорослих всіх вікових груп і можливостей.

Програми адаптивного плавання відрізняються від звичайних занять з плавання тим, що вони враховують потреби і можливості людей з обмеженими можливостями. Проводять заняття з адаптивного плавання фахівці, які пройшли спеціальну підготовку, мають відповідні сертифікати. Під час тренувань інструктори застосовують методи і спеціальне обладнання з врахуванням різних форм інвалідності та формують інклюзивне навчальне середовища.

Навчання плаванню людей з особливими потребами має безліч переваг. Завдяки тренуванням покращуються показники функціонального стану організму людини, координаційні здібності й м'язова сила. Плавучість води сприяє розвитку гнучкості суглобів та діапазону рухів. Навантаження з низькою інтенсивністю відмінно підходить для контролю ваги, що корисно для людей із ожирінням або обмеженою рухливістю [2]. Крім цього людина набуває необхідні навички плавання, відчуття безпечного перебування на воді, впевненості та власної гідності. Все це забезпечує сенсорну стимуляцію і набуття соціального досвіду, сприяє загальному благополуччю.

Діти всіх вікових груп наражаються на ризик випадкового утоплення, але він стає вищим для дітей у спектрі аутизму. За показниками Національної асоціації аутизму утоплення є однією з основних причин смерті людей з аутизмом. Навчання дитини плавання може допомогти запобігти цьому інциденту та сформує навички безпечної поведінки у воді [3].

Тренування з плавання відбуваються в аеробному режимі, що сприяє покращенню показників серцево-судинної і дихальної систем. Контроль дихання під водою підвищує ємність легень, покращує показники координації і балансу.

Оздоровчі заняття з плавання позитивно впливають на опорно-руховий апарат: розвивають всі м'язові групи; формують м'язовий корсет та пропорції тіла; сприяють корекції його порушень. Динамічна робота ніг під час плавання тренує м'язи та зв'язки гомілко-ступневого суглобу і таким чином сприяє усуненню деформації стопи. Перебування у горизонтальному положенні людини зменшує тиск на хребет, розслабляє м'язи спини. Тривалість і систематичність занять з плавання покращує рухливість суглобів, збільшує показники м'язової сили, постави і балансу, полегшує частково больові відчуття.

Плавання сприяє розвитку дрібної моторики і самоконтролю, так як пересування та утримання на воді вимагає контролювати налагоджену роботу рук, ніг і дихання.

Навчання плаванню людей з особливими потребами має надзвичайні психологічні переваги. Такі заняття допомагають підвищити власну самооцінку та сприяють їхньому особистісному зростанню. До переваг відносять: підвищення впевненості в собі, зниження занепокоєння і стресу, соціальна взаємодія та інклюзія.

Перш ніж приступити до уроків плавання необхідно інструктору оцінити відношення людей з особливими потребами до проведення занять і перебування їх у водному середовищі. Для цього можна показати відео з плавання і подивитися їх реакцію. Якщо реакція позитивна можна приступати до занять.

Процес навчання плаванню для людей з особливими потребами передбачає такі аспекти, як адаптоване обладнання, індивідуальність заняття, методи спілкування, сенсорні аспекти, терапевтичне значення, філософію інклюзії.

Заняття забезпечуються адаптивним обладнанням, до якого належить спеціальний плавальний спортивний інвентар, спорядження, одяг і засоби зв'язку для уникнення небезпечних ситуацій та покращення процесу навчання.

Інструктор з плавання враховує індивідуальні можливості людини з обмеженими можливостями при плануванні занять. Робить акцент на встановленні довіри, підвищення впевненості у воді, підбору методів та визначенні інтенсивності виконання фізичних вправ.

Спілкування є важливим і необхідним, так як допомагає усвідомити та виконати правильно завдання. При спілкуванні використовують жести, наочні матеріали та інструкції. Люди з особливими потребами сенсорно чутливі. Завдання інструктора полягає у підборі освітлення, температури води, звукових засобів для проведення занять з плавання.

Філософія інклюзії полягає в тому, що навчальні заняття з плавання проводяться для осіб з інвалідністю спільно з групою здорових дітей та дорослих, сприяють інтеграції їх в соціальне середовище і удосконалюють навички спілкування.

Для кращого розуміння та виконання інструкцій під час навчання плавання мова інструктора повинна бути простою, зрозумілою і послідовною, поділеною на певні фрагменти. Більшість дітей з особливими потребами бояться заходити у воду. Це нормальне явище і потрібно признати їх страх. Надалі запропонувати разом виконати перший крок. Все залежить від довіри між інструктором і клієнтом, який буде відчувати себе впевнено, спокійно і слідувати словам наставника. Для усунення страху, комфортного пересування по воді застосовують допоміжні засоби для плавання: рятувальні жилети, дощечки, палиці, килимки, кільця для плавання, нарукавні пов'язки.

Надзвичайно важливо навчити людей з особливими потребами як поводитися на воді для безпеки себе і оточуючих. Інструктор вчить, як безпечно входити і виходити із басейну; оцінювати ризики для себе та інших; плавати в безпечному місці; звертатися за допомогою в екстрених випадках; використовувати помічника для порятунку; застосовувати знання і вміння, щоб не втонути.

Заняття з адаптивного плавання проводяться різними способами. Перший, коли в рамках групового заняття долучається ще один інструктор для дитини з особливими потребами, який допомагає виконувати фізичні вправи разом з групою. Для другого способу характерно плавання з напарником або "плавання-включення", де кваліфікований інструктор надає вказівки волонтеру, як працювати з плавцем з обмеженими можливостями. Третій спосіб передбачає приватне індивідуальне навчання плаванню у форматі один на один [4].

Для визначення способів проведення заняття враховуються конкретні цілі уроків, стиль навчання, рівень навичок і рівень комфорту у воді.

Індивідуальні адаптивні заняття плавання розраховані на дітей, яким необхідно подолати перешкоди, що пов'язані з тривогою, дискомфортом, затримкою у розвитку, травмою, руховими, сенсорними і фізичними недоліками, у яких виникає боязнь тренуватися з іншими дітьми. Завдання тренувань полягають в оволодінні базовими навичками плавання для формування основи техніки плавання.

Частково індивідуальні заняття з плавання передбачають плавний перехід до групових занять. Інструктор проводить заняття з двома плавцями з врахуванням віку, особистості й здібностей до плавання. На таких заняттях крім техніки плавання приділяється увага соціальній взаємодії, соціальному розвитку.

Заняття в невеликих групах рекомендуються плавцям з особливими потребами, які не бояться води і їм подобається бути частиною команди. Група складається з 3-4 дітей з однаковим рівнем підготовки. На групу призначається один інструктор. Тренування збільшуються від 30 до 45 і 60 хвилин. Завдання полягають в удосконаленні техніки плавання, формування відчуття належності до команди з використанням головних цінностей, коли кожен досягає більше при спільному виконанні вправ.

Командні адаптивні уроки плавання підходять для тих, хто вміє плавати самостійно упродовж короткого періоду часу; може самостійно плавати на спині й погрузитися у воду; вміє плавати вільним стилем, брасом; любить бути частиною команди, спілкуватися; вміти слухати і виконувати вказівки. В цілому складають групу 3-4 дитини віком від 8 до 18 років. Заняття проводиться з одним інструктором.

Таким чином, інклюзивні й адаптивні програми плавання є важливими, так як покращують психічну, почуттєву й емоційну сфери, фізичний стан здоров'я, інтелектуальні можливості дітей і дорослих з обмеженими можливостями. Постає завдання підготовки кваліфікованих тренерів з адаптивного плавання. Навчальний курс "Плавання з методикою викладання" у багатьох освітніх професійних програмах здобувачів за спеціальністю 017 "Фізична культура і спорт" першого (бакалаврського) рівня вважається обов'язковим. Тому доцільним є включення до змісту навчальної дисципліни теми "Проведення занять з плавання для осіб, які мають інвалідність".

Список використаних джерел

1. Ворона В. В., Заяц С. В. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності "017 Фізична культура і спорт". Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2023. С. 51.

2. Орленко Н. А., Янішевський Ю. В., Корнієнко С. О. Реабілітаційний ефект плавання при порушеннях опорно-рухового апарату людини. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XIV Міжнародної науково-методичної конференції. К. : НАУ, 2019. С. 67-69 с.

3. Що таке аутизм. URL: <https://www.webmd.com/brain/autism/understanding-autism-basics> (дата звернення 11.01.2024).

4. Adaptive Swim. URL: <https://swimangelfish.com/adaptive-swim-lessons/> (дата звернення 11.01.2024).