

АДАПТИВНЕ ПЛАВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ДИСЦИПЛІНИ «АДАПТИВНИЙ СПОРТ»

В. Л. Назарук, Л. В. Новакова, Н. О. Давибіда, Н. М. Безпалова

*Тернопільський національний медичний університет
імені І. Я. Горбачевського МОЗ України*

Вступ. Сучасне суспільство все більше усвідомлює необхідність створення інклюзивного середовища, в якому кожна людина, незалежно від рівня функціональних можливостей, матиме змогу повноцінно реалізовувати себе в різних сферах життя, зокрема у фізичній культурі та спорті. У цьому контексті особливої актуальності набуває питання розвитку адаптивного спорту – напряму, що забезпечує доступ осіб з інвалідністю та порушеннями здоров'я до систематичних занять фізичною активністю, змагальної практики і соціальної інтеграції. Однією з найефективніших та найпоширеніших форм адаптивного спорту є адаптивне плавання. Його універсальність, доступність, позитивний вплив на різні системи організму, а також висока мотиваційна складова роблять цей вид спорту унікальним засобом фізичної реабілітації, психоемоційної підтримки та розвитку фізичних якостей у людей з різними нозологіями.

Мета роботи – проаналізувати роль і значення адаптивного плавання в системі адаптивного спорту, а також визначити його потенціал як інструмент фізичної, психоемоційної та соціальної реабілітації.

Основна частина. Адаптивне плавання – це форма рухової активності у водному середовищі, спеціально адаптована для осіб з інвалідністю або тимчасовими порушеннями функцій організму. Його основною метою є забезпечення фізичного розвитку, підтримка чи відновлення функціонального стану організму, а також створення умов для соціалізації та підвищення якості життя. Адаптивне плавання має цілу низку фізіологічних і психоемоційних переваг для людей з порушеннями здоров'я, а саме: зниження навантаження на суглоби та хребет; поліпшення координації рухів; активізація дихальної і серцево-судинної систем, що сприяє покращенню витривалості; зменшення м'язових спазмів та підвищення м'язового тону; поліпшення психоемоційного стану; зниження рівня тривожності й депресії.

Висновки. Адаптивне плавання є надзвичайно ефективним засобом фізичної терапії, спорту та соціальної інтеграції осіб з інвалідністю. Воно сприяє покращенню фізичного здоров'я, розвитку соціальних навичок і формуванню активної життєвої позиції.

Ключові слова: адаптивне плавання; адаптивний спорт; фізична терапія; реабілітація; види оздоровчо-рухової активності; новітні технології оздоровчо-рухової активності.

ADAPTIVE SWIMMING AS A COMPONENT OF THE DISCIPLINE “ADAPTIVE SPORT”

V. L. Nazaruk, L. V. Novakova, N. O. Davybidia, N. M. Bezpalova

I. Horbachevsky Ternopil National Medical University

Introduction. Modern society is increasingly aware of the need to create an inclusive environment in which everyone, regardless of their level of functional capabilities, will be able to fully realize themselves in various spheres of life, including physical education and sports. In this context, the development of adaptive sports, which provides access to systematic physical activity, competitive practice, and social integration for people with disabilities and health problems, is of particular relevance. One of the most effective and widespread forms of adaptive sports is adaptive swimming. Its versatility, accessibility, positive impact on various body systems, and high motivational component make this sport a unique means of physical rehabilitation, psycho-emotional support, and development of physical qualities in people with various nosologies.

The aim of the study – to analyze the role and importance of adaptive swimming in the system of adaptive sports, as well as to determine its potential as a tool for physical, psycho-emotional and social rehabilitation.

The main part. Adaptive swimming is a form of motor activity in the aquatic environment, specially adapted for people with disabilities or temporary disorders of body functions. Its main goal is to ensure physical development, maintain or restore the functional state of the body, as well as create conditions for socialization and improve the quality of life. Adaptive swimming has a number of physiological and psycho-emotional benefits for people with health problems, including: reduced stress on joints and spine; improved coordination

of movements; activation of the respiratory and cardiovascular systems, which helps to improve endurance; reduction of muscle spasms and increased muscle tone; improvement of psycho-emotional state, reduction of anxiety and depression.

Conclusions. Adaptive swimming is an extremely effective means of physical therapy, sports and social integration of people with disabilities. It contributes to the improvement of physical health, development of social skills and formation of an active life position.

Key words: adaptive swimming; adaptive sport; physical therapy; rehabilitation; types of health-improving motor activity; the latest technologies of health-improving motor activity.

Вступ. Сучасне суспільство все більше усвідомлює необхідність створення інклюзивного середовища, в якому кожна людина, незалежно від рівня функціональних можливостей, матиме змогу повноцінно реалізовувати себе в різних сферах життя, зокрема у фізичній культурі та спорті [1]. У цьому контексті особливої актуальності набуває питання розвитку адаптивного спорту – напряму, що забезпечує доступ осіб з інвалідністю та порушеннями здоров'я до систематичних занять фізичною активністю, змагальної практики і соціальної інтеграції. Однією з найефективніших та найпоширеніших форм адаптивного спорту є адаптивне плавання. Його універсальність, доступність, позитивний вплив на різні системи організму, а також висока мотиваційна складова роблять цей вид спорту унікальним засобом фізичної реабілітації, психоемоційної підтримки та розвитку фізичних якостей у людей з різними нозологіями. Завдяки м'якому впливу водного середовища адаптивне плавання підходить людям з різним рівнем функціональних обмежень, включаючи осіб з порушеннями опорно-рухового апарату, сенсорними розладами та хронічними захворюваннями [2]. Воно дозволяє не лише покращити загальну фізичну підготовленість, а й зменшити рівень тривожності, депресивних станів та соціальної ізоляції. Участь у водних програмах рухової активності сприяє формуванню впевненості в собі та розкриттю особистісного потенціалу. Водночас розвиток цього напряму потребує якісної підготовки фахівців, наявності адаптованої інфраструктури та міждисциплінарного підходу до організації тренувального процесу [3]. В роботі розглянуто основні аспекти адаптивного плавання як складової дисципліни «Адаптивний спорт», його вплив на фізичний та психосоціальний стан учасників, а також перспективи подальшого розвитку.

Мета роботи – проаналізувати роль і значення адаптивного плавання в системі адаптивного спорту, а також визначити його потенціал як

інструмент фізичної, психоемоційної та соціальної реабілітації.

Основна частина. Адаптивне плавання – це форма рухової активності у водному середовищі, спеціально адаптована для осіб з інвалідністю або тимчасовими порушеннями функцій організму. Його основною метою є забезпечення фізичного розвитку, підтримка чи відновлення функціонального стану організму, а також створення умов для соціалізації та підвищення якості життя [4].

В адаптивному спорті адаптивне плавання класифікують за певними напрямками.

Рекреаційне плавання – для загального оздоровлення, підтримки фізичної активності та зниження стресу.

Терапевтичне плавання – використовують як метод фізичної терапії при порушеннях опорно-рухового апарату, неврологічних розладах, серцево-судинних та дихальних захворюваннях.

Спортивне плавання – включає участь у паралімпійських і дефлімпійських іграх, національних чемпіонатах та інших офіційних змаганнях [5].

Адаптивне плавання має цілу низку фізіологічних і психоемоційних переваг для людей з порушеннями здоров'я, а саме: зниження навантаження на суглоби та хребет за рахунок дії сили Архімеда; поліпшення координації рухів завдяки підтримці тіла водою; активізація дихальної і серцево-судинної систем, що сприяє покращенню витривалості; зменшення м'язових спазмів та підвищення м'язового тону; поліпшення психоемоційного стану; зниження рівня тривожності й депресії. Ці переваги є особливо цінними для людей з ДЦП, ампутаціями, порушеннями опорно-рухового апарату, аутизмом, для тих, хто переніс травми чи операції [6].

Процес організації занять з адаптивного плавання потребує дотримання низки принципів.

Індивідуальний підхід: врахування функціональних можливостей, психоемоційного стану, мотивації та цілей клієнта.

Поступове ускладнення вправ: перехід від простих елементів до складніших з урахуванням адаптації до водного середовища.

Безпека та комфорт: залучення спеціальних засобів (пояси, буйки, платформи), постійна присутність інструктора або асистента.

Соціалізація: заохочення до групових форм занять для покращення комунікації та взаємодії [7].

Важливу роль відіграють правильна мотивація учасників, створення сприятливої атмосфери, а також підтримка з боку родини і соціального оточення. У світі адаптивне плавання активно розвивається завдяки діяльності таких організацій, як Міжнародний паралімпійський комітет (IPC), Спеціальна Олімпіада (Special Olympics), World Para Swimming [8].

В Україні адаптивне плавання є частиною підготовки паралімпійської збірної, а також його використовують у програмах інклюзивної фізичної терапії. Однак існує низка проблем: обмежений доступ до інфраструктури, нестача кваліфікованих кадрів, недостатнє фінансування. Позитивним прикладом є розвиток адаптивного плавання в дитячо-юнацьких спортивних школах і реабілітаційних центрах, де заняття поєднують спортивну, лікувальну та освітню складові [9].

У рамках дисципліни «Адаптивний спорт» підготовка майбутніх фахівців включає: засвоєння теоретичних знань про нозології, методику викладання і

реабілітації; вивчення техніки адаптивного плавання; проходження практики в спеціалізованих установах; розвиток етичної та психологічної компетентності в роботі з людьми з інвалідністю. Такий підхід формує в майбутніх фахівців професійний світогляд, оснований на гуманізмі, толерантності та високих стандартах якості послуг [10].

Висновки. Адаптивне плавання є надзвичайно ефективним засобом фізичної терапії, спорту та соціальної інтеграції осіб з інвалідністю. Воно сприяє покращенню фізичного здоров'я, розвитку соціальних навичок і формуванню активної життєвої позиції. Крім того, адаптивне плавання відіграє важливу роль у психологічній реабілітації, сприяє підвищенню самооцінки, формуванню мотивації до досягнень та розширенню меж особистих можливостей. Упровадження інноваційних методик навчання плавання, забезпечення доступної інфраструктури, а також розробка індивідуалізованих програм тренувань є ключовими чинниками підвищення ефективності цієї форми адаптивного спорту. Подальший розвиток цієї галузі потребує комплексної міждисциплінарної співпраці фахівців фізичної терапії, тренерів, спортивних медиків та освітян. Таким чином, адаптивне плавання має значний потенціал для інтеграції в освітні, спортивні та медико-соціальні програми, що сприятиме не лише реабілітації, але й повноцінній участі осіб з інвалідністю в суспільному житті.

REFERENCES

1. Nazaruk, V.L. (2015). Formuvannia kultury zdorovia maibutnikh likariv zasobamy zdorovia zberezhuvalnykh tekhnolohii: dys. ... kan. ped. nauk: 13.00.04 – teoriia i metodyka profesiinoi osvity [Formation of Health Culture in Future Doctors through Health-Preserving Technologies: PhD Thesis in Pedagogical Sciences: 13.00.04 – Theory and Methodology of Professional Education]. Rivne. [in Ukrainian].
2. Conatser, P., James, E., & Karabulut, U. (2018). Adapted aquatics for children with severe motor impairments. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(3), Article 5. DOI 10.25035/ijare.10.03.05.
3. Schwartz, N.A., & von Glascoe, C.A. (2023). Adaptive sport as affirmation: "We focus on our strengths, not our disabilities". *PLOS ONE*, 18(5), e0283842. DOI 10.1371/journal.pone.0283842.
4. O'Sullivan, G., & Morrison, K. (2018). Freedom in the water: The benefits of adaptive swimming. *Challenge*

Magazine, 23(2), 10–11. <https://moveunitedsport.org/app/uploads/2021/06/Adaptive-Swimming-Article-FINAL.pdf>.

5. Lepore, M., Gayle, G.W., & Stevens, S.F. (2007). Adapted aquatics programming: A professional guide (2nd ed.). Human Kinetics.

6. Van der Klift, E., & Kunc, N. (2024). Introduction to adaptive sport and recreation. IFAPA. Retrieved from <https://ifapa.net/new-book-introduction-to-adaptive-sport-and-recreation/>.

7. Kuznietsova, O.T. (2018). Metodychna systema zastosuvannia ozdorovchykh tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv: dys. ... d. ped. nauk: 13.00.02 – teoriia ta metodyka navchannia (fyzychna kultura, osnovy zdorovia) [Methodological System for the Application of Health Improvement Technologies in the Process of Physical Education of Students: DSc Thesis in Pedagogical Sciences: 13.00.02 – Theory and Methodology of Teaching (Physical Culture, Health Fundamentals)]. Kyiv, 613 [in Ukrainian].

8. Tkachuk, O.H. (2019). Formuvannia zdorovia zberezhuvalnoii kompetentnosti maibutnikh likariv v osvitnomu protsesi z fizychnoho vykhovannia: dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 – teoriia i metodyka profesiinoii osvity [Formation of Health-Preserving Competence in Future Doctors in the Educational Process of Physical Education: PhD Thesis in Pedagogical Sciences: 13.00.04 – Theory and Methodology of Professional Education]. Kyiv [in Ukrainian].

9. Prontenko, K.V., Griban, G.P., Bloshchynskyi, I.G., Melnychuk, I.M., Popovych, D.V., Nazaruk, V.L., ... & others. (2020). Improvement of students' morpho-functional development and health in the process of sport-oriented physical education. *Wiadomosci Lekarskie*, 73(1), 161-169.

10. Fedchyshyn, N.O., Romanchuk, O.V., Bilovus, L.I., Mysyk, O.A., Nazaruk, V.L., ... et al. (2021). The health culture of future doctors through the prism of the health-preserving competence formation. *Wiadomosci Lekarskie*, 74(8), 1931-1938.

Отримано 23.04.2025