

АДАПТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

СТОЛЯРЧУК Надежда Максимовна
студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Россия

В данной статье будет рассматриваться адаптивное плавание как вид адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями. В последнее время во всём мире в большей степени осмысливается и признаётся не только равенство людей вне зависимости от состояния здоровья и наличия особенностей развития, но и их право на самоопределение, интеграцию в общество, в том числе, посредством занятий адаптивной физической культурой и спортом.

Ключевые слова: плавание, физическая культура, адаптивное плавание, инвалид, ограниченные возможности, спорт.

Плавание является одним из наиболее распространённых видов спорта и одним из наиболее полезных видов физической культуры. Данную позицию занятия плаванием занимают благодаря своему высокому прикладному, спортивному, оздоровительному и общеразвивающему эффекту. В целях оздоровления проводятся занятия адаптивным плаванием, которое направлено не на достижение спортивных успехов, а на укрепление здоровья и повышение общего уровня физического развития.

Адаптивное плавание – обучение плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья, совершенствование двигательных способностей и плавательной подготовленности, позволяющие в какой-то мере компенсировать утраченные двигательные функции, а также помогают побороть психологические проблемы, которые активно мешают участвовать в социальной жизни и вносить свой потенциальный вклад в ее развитие. Среди многообразия видов – именно плавание повышает выносливость, повышает гибкость, способствует гармоничному развитию, воздействует на эмоциональное состояние людей всех возрастов. При нахождении человека в воде у него увеличивается количество форменных элементов крови: эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина.

Подготовка к адаптивным занятиям проходит следующим образом: упражнения, нагрузка, интенсивность занятий подбираются индивидуально. При этом учитываются ряд показателей:

- 1) состояние здоровья человека;
- 2) психоэмоциональный фон;
- 3) тип патологии;
- 4) наличие заболеваний.

При обучении плаванию применяются различные виды упражнений: общеразвивающие, специальные, имитационные; для освоения навыков взаимодействия с водой (скольжение, умение держаться на воде, погружаться под воду, всплывание, выдохи в воду и др.); элементы различных способов плавания и плавание в полной координации (с поддержкой); простейшие прыжки в воду; игры на воде [2, с. 753-754]. Занятия в обязательном порядке проводятся под наблюдением врачей по специальной программе. Необходимо также восполнять потери жидкости, при этом «потребление обычной воды предпочтительнее, чем отсутствие какой-либо воды, но наилучшим решением будет употребление специально сбалансированного напитка» [1, с. 61].

Стиль оздоровительного адаптивного плавания определяется функциональными задачами, которые ставятся врачом для достижения терапевтического эффекта. Также весь процесс тренировок проходит под контролем инструктора по ЛФК или врача лечебной физкультуры. В адаптивном плавании присутствуют нормативы, их цель абилитация и оздоровление, а это значит, что пловцу не будет присвоен разряд, награда или категория, но при всем этом он не будет работать на износ в условиях конкуренции и интенсивных нагрузок. Нормативы могут

меняться на протяжении всего реабилитационного периода с учетом достижений и улучшения физической формы пловца [4]. На тренировке создаются максимально комфортные условия: индивидуальный подбор интенсивности занятия и упражнений, комфортная температура воды, по необходимости используются дополнительные аксессуары. Время тренировки зависит от комплекса упражнений и задач, но обычно составляет не менее 35 мин. Перед плаванием обязательно проводится разминка для разогрева мышц, повторяются задания на суше, и только после этого разрешается спуск в воду.

Занятия адаптивным плаванием часто приобретают спортивную направленность. В последние годы развивается и приобретает большую популярность адаптивный спорт. Но для того, чтобы принять участие в различного рода соревнованиях, необходима длительная подготовка к ним, включающая корректировку методик занятий, подбор специальных упражнений и разработку специальной техники плавания с учетом инди-

видуальных возможностей и специфических ограничений занимающихся. Нагрузки в адаптивном спорте несколько ниже, чем в спортивном плавании, особенно это касается ограничений по интенсивности занятий [3, с. 323-324]. Также спортсменам с ограниченными способностями требуется намного больше времени, чтобы восстановить свои силы, по сравнению с спортсменами основной группы здоровья.

Адаптивное плавание доступно всем без исключения. Для многих людей с ограниченными возможностями адаптивная физическая культура единственный способ улучшить свою жизнь и социализироваться, найти новые знакомства, получить возможность для общения с людьми разного социального положения, шанс получения новых знаний во всех сферах жизни – это все поможет инвалиду не чувствовать себя лишенным чего-то. Плавание как адаптивная физическая культура – это простое явление, у которого нет ограничений, оно также выполняет роль в областях нравственности, воспитания и социализации.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Иванов А.Д.* Восполнение потерь жидкости при занятиях спортом / А.Д. Иванов, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета, Нижневартовск, 06-07 апреля 2021 года. Том Ч. 6.. – Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2021. – С. 61-64. – EDN FIYQIW
2. *Ковалева Т.В.* Проблемы адаптивного плавания в высших учебных заведениях / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28-29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 751-758. – EDN XUKZYF.
3. *Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова; под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 399 с.*
4. *Решетова Н.* 5 фактов про оздоровительное адаптивное плавание – URL: <https://malchishki-i-devchonki.ru/5-faktov-pro-ozdorovitelnoe-adaptivnoe-plavanie.html>.

ADAPTIVE SWIMMING FOR PERSONS WITH DISABILITIES

STOLYARCHUK Nadezhda Maksimovna

student

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin

Krasnodar, Russia

This article will consider adaptive swimming as a type of adaptive physical education for people with disabilities. Recently, all over the world, not only the equality of people, regardless of the state of health and the presence of developmental features, is being more comprehended and recognized, but also their right to self-determination, integration into society, including through adaptive physical culture and sports.

Keywords: swimming, physical culture, adaptive swimming, disabled person, disability, sport.