DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).25
УДК 797.2:612.017-056.26]:615.8

Митчик О.П.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури
Комунальний заклад вищої освіти
«Луцький педагогічний коледж», м. Луцьк
orcid.org/0000-0002-6775-6334
Дишко О.Л
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Комунальний заклад вищої освіти
«Луцький педагогічний коледж», м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0002-1310-6950
Іщук О.А.
канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри фітнесу
та циклічних видів спорту
Волинський національний університет
імені Лесі Українки,
м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0001-8696-4991
Романюк В.П.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту
Волинський національний університет
імені Лесі Українки, *м. Луцьк*
https://orcid.org/0000-0001-9328-9576

АДАПТИВНЕ ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Анотація. *Адаптивне плавання посідає вагоме місце серед сучасних методів реабілітації осіб з обмеженими можливостями, забезпечуючи одночасний вплив на фізичну, психологічну та соціальну складові здоров'я людини. В умовах водного середовища зменшується вплив сили тяжіння, що дозволяє особам із захворюваннями опорно-рухового апарату, порушеннями слуху, зору чи іншими нозологіями виконувати вправи без болю та надмірного навантаження. Систематичні заняття адаптивним плаванням сприяють підвищенню рівня загальної фізичної підготовки, розвитку координації рухів, зміцненню мязового корсету та серцево-судинної системи.*

Враховуючи міжнародний досвід та наукові дослідження, можна стверджувати, що адаптивне плавання має значний потенціал для реабілітації осіб з інвалідністю в Україні. Його інтеграція у державні та місцеві програми реабілітації, підготовка фахівців і розвиток відповідної інфраструктури є актуальними завданнями сучасної системи охорони здоров'я та соціального захисту.

Ключові слова: *адаптивне плавання, реабілітація, інвалідність, фізична активність, соціальна інтеграція, психологічне здоров'я.*

O. Mytchyk, O. Dyshko, O. Ishtchuk, V. Romaniuk. ADAPTIVE SWIMMING AS A MEANS OF REHABILITATION OF PERSONS WITH DISABILITIES. *Adaptive swimming occupies a prominent place among modern rehabilitation methods for people with disabilities, providing a simultaneous positive impact on the physical, psychological, and social components of human health. In the aquatic environment, the effect of gravity decreases, which allows individuals with musculoskeletal disorders, hearing or vision impairments, or other conditions to perform exercises without pain or excessive stress. Systematic adaptive swimming classes improve overall physical fitness, develop motor coordination, strengthen the muscular system, and promote cardiovascular health.*

In addition to the physical effect, adaptive swimming has a positive influence on the psychological state of individuals. Contact with water, a feeling of lightness, and overcoming one's own limitations reduce anxiety levels, help overcome depressive states, and enhance self-esteem. Group activities foster social connections, communication skills, and societal integration.

In Ukraine, adaptive swimming is only beginning to develop systematically, despite its proven effectiveness worldwide. Existing programs and initiatives demonstrate positive results but require expansion, standardization, and government support. The lack of specialized swimming pools, qualified instructors, and limited access to classes are issues that require urgent attention.

Considering international experience and scientific research, adaptive swimming has significant potential for the rehabilitation of people with disabilities in Ukraine. Its integration into national and local rehabilitation programs, the training

of specialists, and the development of appropriate infrastructure are important tasks for the modern healthcare and social protection system.

Keywords: *adaptive swimming, rehabilitation, disability, physical activity, social integration, psychological health.*

Постановка проблеми. Реабілітація осіб з інвалідністю є одним із пріоритетних завдань сучасного суспільства. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, станом на 2021 рік понад 1 мільярд людей у світі мають ту чи іншу форму інвалідності, що складає приблизно 15% світового населення. Значна частина цих осіб стикається з обмеженнями у доступі до якісної реабілітації, фізичної активності та соціального життя.

Особливо актуальним є пошук ефективних, доступних та безпечних засобів реабілітації, які сприяють фізичному, психологічному та соціальному відновленню осіб з обмеженими можливостями. Одним із таких методів є адаптивне плавання.

Завдяки властивостям водного середовища плавання забезпечує унікальні умови для фізичної активності, мінімізуючи навантаження на опорно-руховий апарат і водночас стимулюючи розвиток фізичних, когнітивних та соціальних навичок.

Міжнародний досвід переконливо свідчить про ефективність системного впровадження програм адаптивного плавання у різних країнах. Водночас в Україні цей напрямок потребує активного розвитку, подолання наявних бар'єрів та впровадження кращих світових практик.

Аналіз останніх досліджень. Проблема реабілітації осіб з обмеженими можливостями є актуальною для всіх країн світу, оскільки від якості реабілітаційних заходів залежить рівень соціальної інтеграції, психоемоційного стану та фізичного здоров'я цієї категорії населення. Сучасні підходи до реабілітації передбачають використання комплексних методів, серед яких вагоме місце посідає адаптивне плавання [1; 10].

Водне середовище має унікальні властивості, які роблять його ідеальним для занять фізичною активністю особами з обмеженими можливостями. За даними досліджень [5; 13], плавання забезпечує рівномірне навантаження на всі групи м'язів, знижує компресію на суглоби, сприяє розвитку координації рухів та витривалості. Завдяки архімедовій силі зменшується вага тіла, що особливо важливо для осіб з порушеннями опорно-рухового апарату.

Крім того, регулярне відвідування занять з адаптивного плавання позитивно впливає на загальний функціональний стан організму, знижує ризик розвитку супутніх захворювань, стимулює імунну систему та покращує обмін речовин.

Заняття плаванням позитивно впливають на психологічний стан осіб з інвалідністю, сприяють зниженню тривожності, підвищенню самооцінки та соціальної активності [7; 9]. Участь у тренуваннях та змаганнях створює умови для формування мотивації до активного способу життя та подолання психологічних бар'єрів.

Крім того, дослідження багатьох науковців [3; 8; 11; 12; 14] доводять, що адаптивне плавання може бути ефективним інструментом у боротьбі з депресією, посттравматичними стресовими розладами та іншими психоемоційними порушеннями. Занурення у воду викликає відчуття легкості, знижує рівень стресу та допомагає людині позбутися негативних емоцій.

Мета статті полягає у з'ясуванні місця та ролі адаптивного плавання у сучасній системі фізичного виховання осіб з особливими потребами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Власними дослідженнями [3] встановлено, що плавання є одним з найбільш популярних видів спорту, яким би хотіла займатися сучасна молодь. Обґрунтовано вплив плавання не тільки на розвиток фізичних якостей, а й на покращення функціональних можливостей та психічних показників молодої людини.

Вид спорту, який ми досліджуємо, має велике значення для соціальної інтеграції осіб з особливими потребами. За результатами досліджень [2; 11], адаптивне плавання сприяє соціалізації людей з інвалідністю, розширює їх коло спілкування, покращує комунікативні навички та адаптаційні можливості. Спортивні секції та клуби є простором для формування нових соціальних зв'язків та взаємопідтримки.

Shapiro & Martin переконливо доводять у своїх дослідженнях, що роль адаптивного плавання є також надзвичайно важливою у комплексній реабілітації. Сучасні концепції реабілітації підкреслюють необхідність комплексного підходу, що включає фізичні, психологічні та соціальні аспекти [15]. Адаптивне плавання є одним із небагатьох видів фізичної активності, що одночасно впливає на всі ці складові. Заняття у водному середовищі активізують серцево-судинну та дихальну систему, зміцнюють м'язовий корсет, знижують м'язовий гіпертонус, а також мають релаксаційний ефект, що сприяє зменшенню стресу [8].

De Pauw зі співавторами вважають, що для осіб із захворюваннями опорно-рухового апарату плавання дозволяє покращити координацію рухів та зменшити спастику [11]. Третяк, Ю. В. (2021) досліджував сучасні підходи до фізичної реабілітації дітей з обмеженими можливостями. Доведено, що у випадку з порушеннями слуху та зору плавання сприяє сенсорній інтеграції та розвитку просторової орієнтації [6]. Shapiro & Martin визначили, що для осіб із психоемоційними розладами водне середовище створює безпечні умови для поступової адаптації та соціалізації [15].

Плавання також є одним із провідних видів спорту у програмі Паралімпійських ігор. За даними International Paralympic Committee (2022), плавання має високу популярність серед спортсменів з інвалідністю завдяки доступності та універсальності. Підготовка до змагань стимулює особистісний розвиток, формує відповідальність та цілеспрямованість [10].

В Україні законодавчо закріплено право дітей з особливими освітніми потребами на інклюзивну освіту, однак інтеграція адаптивного плавання у систему освіти залишається фрагментарною та несистемною. Причинами є:

- недостатня кількість адаптованих басейнів;

- відсутність кваліфікованих фахівців у закладах освіти;
- низький рівень взаємодії між освітніми закладами та реабілітаційними центрами;
- обмежене фінансування.

Для забезпечення ефективної інтеграції адаптивного плавання у систему освіти України необхідно:

- розробити державну програму з розвитку адаптивного плавання у школах;
- залучати громадські організації та благодійні фонди;
- готувати фахівців для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами;
- удосконалювати матеріально-технічну базу закладів освіти.

Що стосується перспектив розвитку адаптивного плавання в Україні, то в державі існує потенціал для подальшого розвитку цього виду спорту. Для цього необхідно розробити національні програми підготовки інструкторів з адаптивного плавання, забезпечити фінансування для облаштування басейнів з відповідною інфраструктурою, створити умови для широкого залучення осіб з інвалідністю до занять [1; 4].

Проблеми та виклики серед основних проблем розвитку адаптивного плавання в Україні можна виділити: недостатню кількість підготовлених фахівців, обмежений доступ до басейнів для осіб з інвалідністю, низький рівень обізнаності населення про переваги адаптивного плавання [2; 5].

Адаптивне плавання є ефективним, науково обґрунтованим методом фізичної, психологічної та соціальної реабілітації осіб з обмеженими можливостями. Світовий досвід переконливо демонструє його позитивний вплив на якість життя, фізичне здоров'я та соціальну інтеграцію людей з інвалідністю. В Україні цей напрям потребує комплексного розвитку, який має базуватися на:

- законодавчій підтримці;
- фінансуванні та модернізації інфраструктури;
- підготовці фахівців;
- активній популяризації;
- залученні міжнародного досвіду;
- інтеграції у систему освіти та реабілітації.

Висновки. Адаптивне плавання є ефективним засобом реабілітації осіб з обмеженими можливостями, що поєднує фізичне тренування, психологічну підтримку та соціальну інтеграцію. Для підвищення ефективності програм адаптивного плавання необхідно забезпечити міждисциплінарний підхід, розширення доступу до послуг та активну просвітницьку роботу. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення ефективності адаптивного плавання для різних категорій осіб з інвалідністю та розробку рекомендацій щодо оптимізації реабілітаційних програм.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у розробці стандартизованих методик адаптивного плавання для різних нозологій та вікових груп. Окремої уваги потребує питання професійної підготовки інструкторів, які працюють з особами з інвалідністю, а також удосконалення матеріально-технічного забезпечення басейнів та реабілітаційних центрів. Важливим напрямком є проведення міждисциплінарних досліджень, які дадуть змогу інтегрувати адаптивне плавання у комплексні програми фізичної та соціальної реабілітації на державному та місцевому рівнях.

Література

1. Ковальчук, Л. В. (2018). Адаптивне плавання у фізичній реабілітації осіб з інвалідністю. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я, 2(62). С. 85–90.
2. Кондратюк, В. П. (2020). Роль адаптивного плавання у комплексній реабілітації дітей з інвалідністю. Медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 1. С. 48–52.
3. Митчик О.П. Вплив плавання на фізичний стан студентів закладів вищої освіти. Академічні студії. Серія «Педагогіка». Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2024. № 4. С.36–41.
4. Паламарчук, І. В. (2022). Проблеми доступності реабілітаційних послуг для осіб з інвалідністю в Україні. Соціальна політика і право, 2 (10). С. 67–72.
5. Стельмах, О. С. (2019). Соціально-психологічні аспекти реабілітації осіб з обмеженими можливостями засобами плавання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 6 (116). С. 54–59.
6. Третяк, Ю. В. (2021). Сучасні підходи до фізичної реабілітації дітей з обмеженими можливостями. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту, 37. С. 112–117.
7. Bailey, D. P., Boddy, L. M., Savory, L. A., Denton, S. J., & Kerr, C. J. (2014). Associations between cardiorespiratory fitness and mental health in adolescents: a systematic review. Preventive Medicine, 63. P. 1–8.
8. Barfield, J. P., Malone, L. A., & Chen, Y. W. (2013). Effects of adapted aquatics on quality of life indicators for individuals with disabilities: A systematic review. Disability and Health Journal, 6(2). P. 75–87.
9. Chanias, A. K., Reid, G., & Hoover, M. L. (1998). Exercise effects on health-related physical fitness of individuals with an intellectual disability: a meta-analysis. Adapted Physical Activity Quarterly, 15(2). P. 119–140.
10. Daly D. J., Vanlandewijck Y. C., & De Pauw K. P. (2006). Adapted aquatics: A worldwide overview. International Journal of Aquatic Research and Education, 1(1). P. 12–24.
11. De Pauw K., Daly D., & Vanlandewijck, Y. (2007). Swimming for individuals with disabilities: Barriers, challenges, and benefits. Disability and Rehabilitation, 29 (11–12). P. 925–930.
12. International Paralympic Committee. (2022). Swimming at the Paralympic Games. Retrieved from https://www.paralympic.org/swimming

13. Kovacs E., Pucsok J. M., & Gabor A. (2017). Adapted swimming as rehabilitation for disabled individuals. Physical Culture and Sport Studies and Research, 75(1). P. 14–21.

14. Rimmer J. H. & Rowland J. L. (2008). Physical activity for youth with disabilities: A critical need in an underserved population. Developmental Neurorehabilitation, 11(2). P. 141–148.

15. Shapiro, D. R. & Martin, J. J. (2010). Multidimensional benefits of adapted aquatics for individuals with disabilities. Therapeutic Recreation Journal, 44(3). P. 220–233.

References

1. Kovalchuk L. V. (2018). Adaptyvne plavannya u fizychniy reabilitatsiyi osib z invalidnistyu [Adaptive swimming in physical rehabilitation of people with disabilities]. Fizychne vyhovannya, sport i kultura zdorovia, 2(62). S. 85–90 [In Ukrainian].

2. Stelmakh O. S. (2019). Sotsialno-psykholohichni aspekty reabilitatsiyi osib z obmezhenymy mozhlyvostyamy zasobamy plavannya [Socio-psychological aspects of rehabilitation of people with disabilities using swimming aids]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, 6 (116). S. 54–59 [In Ukrainian].

3. Kondratiuk V. P. (2020). Rol adaptivnoho plavannya u kompleksniy reabilitatsiyi ditei z invalidnistyu [The role of adaptive swimming in the comprehensive rehabilitation of children with disabilities]. Medyko-biolohichni problemy fizychnoho vyhovannya i sportu, 1. S. 48–52 [In Ukrainian].

4. Mytchyk O. P. Vplyv plavannia na fizychnyi stan studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The impact of swimming on the physical condition of students of higher education institutions]. Akademichni studii. Seriia «Pedahohika». Lutsk: Komunalnyi zaklad vyshchoi osvity «Lutskyi pedahohichnyi koledzh» Volynskoi oblasnoi rady, 2024. № 4. S. 36–41 [In Ukrainian].

5. Tretiak Yu. V. (2021). Suchasni pidkhody do fizychnoi reabilitatsiyi ditei z obmezhenymy mozhlyvostyamy [Modern approaches to physical rehabilitation of children with disabilities]. Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu, 37. S. 112–117 [In Ukrainian].

6. Palamarchuk I. V. (2022). Problemy dostupnosti reabilitatsiinykh posluh dlia osib z invalidnistyu v Ukraini. Sotsialna polityka i pravo, 2(10). S. 67–72 [In Ukrainian].

7. Bailey D. P., Boddy L. M., Savory L. A., Denton S. J. & Kerr, C. J. (2014). Associations between cardiorespiratory fitness and mental health in adolescents: a systematic review. Preventive Medicine, 63. P. 1–8.

8. Barfield J. P., Malone L. A., & Chen Y. W. (2013). Effects of adapted aquatics on quality of life indicators for individuals with disabilities: A systematic review. Disability and Health Journal, 6 (2). P. 75–87.

9. Chanias, A. K., Reid, G., & Hoover, M. L. (1998). Exercise effects on health-related physical fitness of individuals with an intellectual disability: a meta-analysis. Adapted Physical Activity Quarterly, 15 (2). P. 119–140.

10. Daly D. J., Vanlandewijck Y. C., & De Pauw K. P. (2006). Adapted aquatics: A worldwide overview. International Journal of Aquatic Research and Education, 1 (1). P. 12–24.

11. De Pauw K., Daly D., & Vanlandewijck Y. (2007). Swimming for individuals with disabilities: Barriers, challenges, and benefits. Disability and Rehabilitation, 29 (11–12). P. 925–930.

12. International Paralympic Committee. (2022). Swimming at the Paralympic Games. Retrieved from https://www.paralympic.org/swimming

13. Kovacs E., Pucsok J. M., & Gabor A. (2017). Adapted swimming as rehabilitation for disabled individuals. Physical Culture and Sport Studies and Research, 75 (1). P. 14–21.

14. Rimmer J. H., & Rowland J. L. (2008). Physical activity for youth with disabilities: A critical need in an underserved population. Developmental Neurorehabilitation, 11 (2). P. 141–148.

15. Shapiro D. R., & Martin J. J. (2010). Multidimensional benefits of adapted aquatics for individuals with disabilities. Therapeutic Recreation Journal, 44 (3). P. 220–233.