

*Курносова Дарья Николаевна*

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ОСОБЕННОСТИ, ПОЛЬЗА И ПЕРСПЕКТИВЫ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ**

*Аннотация:* статья рассматривает особенности, пользу и перспективы адаптивного плавания как эффективного метода физической реабилитации и спортивной подготовки людей с ограниченными возможностями. В статье описываются основные принципы адаптивного плавания, его влияние на здоровье и физическую форму, а также перспективы развития данного вида спорта.

*Ключевые слова:* адаптивное плавание, физическая реабилитация, спортивная подготовка, ограниченные возможности, здоровье, физическая форма.

Адаптивное плавание способствует физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья в рамках физического воспитания. Плавание является одной из ведущих форм адаптивной физической культуры и рекомендуется для людей со значительными нарушениями здоровья [2, с. 324].

Дети с ограниченными возможностями здоровья не получают достаточного развития в рамках стандартных программ физического воспитания. Особенно остро эта проблема стоит для школьников средних и старших классов и студентов высших учебных заведений. В этот период формируются основные физические качества, такие как сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость.

В связи с этим адаптивное плавание фактически является основным дополнением к физическому воспитанию учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Плавание не только способствует укреплению мышц и связок, но и замедляет движение в воде, давая время на расчет движений при выполнении упражнений. Следует отметить, что обучение адаптивному плаванию сопряжено со значительными трудностями, связанными с отсутствием необходимых

условий для проведения занятий на территории школы и университетов. Кроме того, в современной литературе, посвященной организации и проведению занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями здоровья, не содержится достаточного количества методических разработок и рекомендаций.

В зависимости от формы инвалидности люди с ограниченными возможностями сталкиваются с определенными барьерами, которые не позволяют им наравне с другими получить доступ к физической среде города, объектам и услугам, предоставляемым его жителям.

Сложившаяся ситуация требует серьезных изменений, а также работы по уточнению терминов, используемых в словарных статьях. Это связано с тем, что международное право и международное сообщество признают социальное понимание инвалидности в качестве нормативного [3, с. 123].

В социальной модели выделяются причины инвалидности (т.е. «немощи», «непригодность», «негодность»), происходящей от латинского «invalidus» «беспомощный», «недействительный». Данная модель находит свою причину не в болезни, а в физических барьерах, стереотипах и предрассудках, существующих в обществе.

В этой модели инвалиды не являются «носителями проблем». Напротив, общество создает проблемы и препятствия в их жизни [5, с. 208].

Адаптивное плавание – эффективный метод реабилитации и спортивной подготовки людей с ограниченными физическими возможностями. В его основе лежит принцип индивидуального подхода, учитывающего физические особенности и потребности каждого пациента или спортсмена.

Адаптивное плавание позволяет улучшить общее состояние здоровья, повысить физическую подготовленность, координацию движений и работу сердечно-сосудистой системы. Это особенно важно для людей с ограниченными возможностями, которые часто сталкиваются с проблемами здоровья и физической активности.

Помимо улучшения здоровья и физической формы, адаптивное плавание имеет и другие полезные эффекты. Вот некоторые из них.

1. Улучшение психического здоровья. Адаптивное плавание помогает снять стресс, улучшить настроение и повысить уверенность в себе. Это особенно

важно для людей с ограниченными возможностями, которые чувствуют себя изолированными и имеют низкую самооценку.

2. Улучшение качества жизни. Адаптивное плавание повышает независимость людей с ограниченными возможностями и улучшает качество их жизни.

3. Профилактика ожирения. Адаптивное плавание помогает предотвратить ожирение, являющееся одной из основных проблем здравоохранения в нашем обществе.

4. Улучшение кровообращения. Адаптивное плавание улучшает кровообращение и помогает снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

5. Укрепление мышц и суставов. Адаптивное плавание способствует укреплению мышц и суставов. Это особенно важно для людей с ограниченными возможностями, страдающих мышечной слабостью и травмами суставов.

Будущее адаптивного плавания весьма многообещающе. Число инвалидов, занимающихся этим видом спорта, растет с каждым годом, что свидетельствует о его растущей популярности. В будущем адаптивное плавание, вероятно, станет еще более популярным и распространенным видом спорта, способствуя укреплению здоровья и физической формы людей с ограниченными возможностями.

Адаптивное плавание имеет широкий потенциал развития, поскольку может использоваться как для реабилитации, так и для спортивной тренировки. Специалисты по адаптивному плаванию стараются создавать новые методики и технологии, чтобы сделать этот вид спорта еще более эффективным для улучшения здоровья и физической формы людей с ограниченными возможностями [1, 1024].

Адаптивное плавание также может использоваться в качестве реабилитационной терапии для людей с различными заболеваниями и травмами. Оно может помочь людям восстановиться после травм и болезней, улучшить их физическое состояние и качество жизни.

Адаптивное плавание существует и в специальных учебных заведениях для учащихся с ограниченными возможностями. Оно позволяет развить физические навыки и улучшить координацию движений. Кроме того, адаптивное плавание

помогает повысить уверенность в себе и самооценку людей с ограниченными возможностями.

Еще одним преимуществом адаптивного плавания является то, что этим видом спорта можно заниматься независимо от возраста и инвалидности. Например, люди с нарушениями подвижности могут использовать специальные плавательные обмотки и другие приспособления, помогающие им двигаться в воде. Адаптивное плавание также может быть очень полезным для людей с аутизмом и другими нарушениями развития, поскольку оно создает спокойную и безопасную обстановку в воде.

Наконец, адаптивное плавание может быть использовано в качестве спортивной реабилитации людей, перенесших инсульт или другое серьезное заболевание. Занятия плаванием помогают восстановить физическую работоспособность и улучшить качество жизни.

В целом, адаптивное плавание имеет большой потенциал для использования в самых разных областях. Оно может помочь людям с ограниченными возможностями улучшить свое физическое здоровье, повысить уверенность в себе и самооценку, а также освоить новые навыки и возможности. В будущем адаптивное плавание может стать более распространенным и доступным.

### *Список литературы*

1. Петрунина С.В. Исследование показателей моторного профиля у лиц с нарушениями психического развития и опорно-двигательного аппарата (ОДА) в процессе учебно-тренировочных занятий адаптивным плаванием / С.В. Петрунина, С.М. Хабарова, И.А. Кирюхина // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ Казань, 2021. – С. 1024–1027. EDN YDQDRA
2. Ковалева Т.В. Методика проведения занятий по плаванию в режиме дистанционного обучения / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических

ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 323–324. EDN VMXALQ

3. Нарзулаев С.Б. Плавание для детей с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / С.Б. Нарзулаев, В.И. Павлухина. – Томск, 2019. – С. 123–126.

4. Соболев Ю.В. Организация тренировочного процесса пловцов в домашних условиях / Ю.В. Соболев, Т.В. Ковалева // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 348–351. – EDN GGHSIU

5. Рубцова Н.О. Технологии адаптивного физического воспитания и спортивной подготовки лиц с нарушениями психического развития / Н.О. Рубцова, А.В. Рубцов. – СПб.: ЛАНЬ, 2021. – 208 с. EDN VIUNIC

6. 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 научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – 2020. – С. 751–758. – EDN XUKZYF