

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-415-3-13>

**CREATION OF ADAPTED ZONES FOR RECREATIONAL
SWIMMING FOR PERSONS WITH DISABILITIES
(FROM THE EXPERIENCE OF SPAIN)**

**СТВОРЕННЯ АДАПТОВАНИХ ЗОН ДЛЯ РЕКРЕАЦІЙНОГО
ПЛАВАННЯ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ
(З ДОСВІДУ ІСПАНІЇ)**

Kalytko S. V.

*PhD in Physical Education and Sport
Sciences, Associated Professor,
Associated Professor at the Department
of Physical Education and Sports
Academician Stepan Demyanchuk
International University of Economics
and Humanities
Rivne, Ukraine*

Калитка С. В.

*кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
та спорту
Міжнародний економіко-
гуманітарний університет імені
академіка Степана Дем'ячука
м. Рівне, Україна*

Zavatska L. A.

*Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor at the Department of Theory
and Methods of Physical Education and
Adaptive Physical Education, Professor
Academician Stepan Demyanchuk
International University of Economics
and Humanities
Rivne, Ukraine*

Завацька Л. А.

*доктор педагогічних наук,
професор кафедри теорії і методики
фізичного виховання та адаптивного
фізичного виховання
Міжнародний економіко-
гуманітарний університет імені
академіка Степана Дем'ячука
м. Рівне, Україна*

Romanova V. I.

*PhD in Physical Education and Sport
Sciences, Associated Professor,
Head of the Department of Theory and
Methods of Physical Education and
Adaptive Physical Education
Academician Stepan Demyanchuk
International University of Economics
and Humanities
Rivne, Ukraine*

Романова В. І.

*кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент,
завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання та адаптивної
фізичної культури
Міжнародний економіко-
гуманітарний університет імені
академіка Степана Дем'ячука
м. Рівне, Україна*

Ефективним методом фізіотерапії, який використовують для відновлення фізичного здоров'я та функціональної активності у людей з обмеженими можливостями та різними захворюваннями є рекреаційне плавання. Важливу роль у проведенні вправ відіграє опір води,

допомагаючи покращити м'язовий тонус, фізичні можливості м'язів та опорно-рухового апарату, а також кардіоваскулярну витривалість [2, с. 97; 5, с. 10; 6, с. 140]. Багатьма авторами висвітлено переваги цього методу реабілітації для пацієнтів після отримання травм, перенесення операцій, захворювань опорно-рухової, серцево-судинної та нервової систем [3, с. 13; 4, с. 528; 7, с. 31].

Влітку, коли температура повітря нагрівається до 25–30 градусів і більше, більшість людей шукають порятунку біля водойм, чи планують свій відпочинок на морі. Однак є люди (люди похилого віку, особи з обмеженою мобільністю, інваліди), які не завжди можуть користуватися привілеєм доступу до пляжу чи навіть купання. Це вимагає включення спеціальних пристосованих зон для купання, щоб зробити доступ до пляжу загальним правом [5, с. 356; 8].

Такий багаторічний досвід має Іспанія, країна з великою протяжністю узбережжя морів, багаточисленними озерами та річками. Спільними зусиллями адміністрації міст та Іспанською королівською федерацією рятування та першої допомоги (FESS) організуються адаптовані зони та надаються послуги для людей з обмеженими можливостями. Адаптовані зони для купання повинні відповідати ряду умов [8].

Перша полягає в тому, що пляж має бути обладнаний платформою для купання або відмежованою зоною, яка дозволяє людям насолоджуватися купанням на пляжі безпечно та адаптовано до їхніх можливостей.

По-друге: мати крісла-амфібії та підйомні крани, пристосовані для того, щоб можна було помістити людей, які потребують такого роду допомоги, у воду; рятувальні жилети для забезпечення безпеки тих, хто купається; доріжки для доступу до води, щоб люди могли безперешкодно дістатися до води та увійти у неї; допомога з адаптованим купанням на пляжах від Червоного Хреста або рятувальник, який пройшов курси, які проводяться Іспанською королівською федерацією рятування та першої допомоги.

Іспанська королівська федерація рятування та першої допомоги (FESS) була заснована в 1961 році іспанським Червоним Хрестом та Національною федерацією плавання. FESS стала членом Міжнародної федерації рятування на воді у 1961 році, визнана як спортивна федерація Вищою радою спорту Міністерства освіти і науки Іспанії та, також, визнана Олімпійським комітетом Іспанії. Є членом Міжнародної федерації рятувальників (ILS). Однією з головних місій FESS була підготовка водних рятувальників, які виконували свою професійну роботу в прибережних районах (море), внутрішніх районах (річки, озера, болота тощо) або штучних зонах (басейни, аквапарки тощо).

Наприкінці 1989 року FESS заснувала Іспанську школу рятування і та першої допомоги, яка має на меті навчання та підготовку

рятувальників на курсах, семінарах, конференціях тощо. Нинішній директор школи рятувальників та першої допомоги Альберто Гарсія Санс стверджує, що фігура «бафего», того, що ми сьогодні знаємо як «рятувальник», вперше з'являється в наказі від 31 травня (Міністерство внутрішніх справ), опублікованому 13 червня 1960 року, який регулює положення про плавальні басейни для громадського користування та встановлює в статті 22 розділу VII, що «громадські плавальні басейни обов'язково повинні мати рятувальників, які є досвідченими плавцями, навченими рятувати людей, що зазнали корабельної аварії, і мають знання практики штучного дихання в випадки асфіксії при зануренні...». Рятувальник, поряд із належною фізичною та технічною підготовленістю, повинен володіти навичками надання першої домедичної допомоги, бути ввічливим, толерантним до людей з обмеженими можливостями, мати бажання допомагати та справлятися з труднощами в пересуванні. Протягом сезону 2020-2021 років FESS підготовлено майже 7,5 тисяч рятувальників (5158 студентів та 2289 студенток), проводяться профілактичні тренінги з учнями шкіл [8].

Рятування на воді вважається видом спорту, який рятує життя, змагання проводяться як у водних об'єктах, так і у відкритій воді, у жіночій, чоловічій та змішаній категоріях і охоплюють чотири основні виміри: гуманітарний, спортивний, освітній та професійний. Більшість випробувань, які проводяться у водному середовищі чи на суші, розвивають у рятувальників значні фізичні можливості та підготовку для ефективного порятунку у воді, вимагають прояву певного рівня сили, координації, витривалості, швидкості, гнучкості та техніки використання різних рятувальних засобів, таких як манекени, ласти, мотуз-и, рятувальні дошки і ін. Проводяться як індивідуальні заліки, де важливу роль відіграють здібності та навички кожного рятувальника, так і командні заліки, в яких, поряд з індивідуальними здібностями та навичками, додаються стратегія і тактика групи. А у випадку ті, що проводяться у відкритих водах, оцінка течій, припливів, напрямку вітру та шляхів входу або виходу з води, серед іншого [8].

Отже, на спортивному рівні Іспанія є однією з країн, яка входить до світової спортивної еліти в рятуванні на воді, сприяє розвитку FESS у підготовці кваліфікованих рятувальників та створенню адаптованих зон для рекреаційного плавання осіб з обмеженими можливостями.

Література:

1. Білошицький С. В., Лазуренко С. І. Можливості застосування води як засобу фізичної реабілітації для спортсменів. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами* : збірник наукових праць. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського. 2013. № 10(12). С. 325–336.

2. Долиніна М. М., Коляденко С. А. Позитивний вплив плавання при захворюваннях хребта. *Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Євразії* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав, 2023. С. 96–97.

3. Назарук В. Л., Кравченко А. М. Особливості оздоровчо-реабілітаційного плавання. *Медсестринство*. 2023. № 1. С. 12–14.

4. García I., Molina- Molina M., Arrillaga B., [et al.]Swimming Exercise for Patients with Long-Term Respiratory Post COVID-19 Complications: Further Thinking on the Pulmonary Rehabilitation. *Arch. Bronconeumol*. 2022. No. 58(6). P. 527–528. DOI: 10.1016/j.arbres.2022.02.008

5. Gueita Rodríguez Javier, Fraile Maria Alonso, Fernandez de las Peñas Cesar. Terapia acuática. Abordajes desde la fisioterapia y la terapia ocupacional. *ELSEVIER. Fisioterapia* 2015, 464 p. <https://www.casadellibro.com/libro-terapia-acuatica-abordajes-desde-la-fisioterapia-y-la-terapia-ocupacional/9788490228104/2579256>

6. Park H. S., Kim T. W., Park S. S. [et al.]. Swimming exercise ameliorates mood disorder and memory impairment by enhancing neurogenesis, serotonin expression, and inhibiting apoptosis in social isolation rats during adolescence. *J. Exerc. Rehabil*. 2020. No. 6(2). P. 132–140. DOI: 10.12965/jer.2040216.108

7. Hao J. Effects of swimming on cardiopulmonary capacity in college students. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 2023. P. 29–32. DOI: 10.1590/1517- 8692202329012022_0741

8. <http://www.rfess.es>