



## **Історія міжнародного спортивного і Олімпійського рухів.**

Методичні вказівки для самостійних занять  
студентів спеціальності 242 – туризм,  
денної та заочної форм навчання.

Луцьк 2017

УДК 796.42.001.76(07)  
Г 75

До друку \_\_\_\_\_ Голова навчально-методичної ради Луцького  
(підпис) НТУ.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в  
репозитарій Луцького НТУ \_\_\_\_\_ директор бібліотеки.  
(підпис)

Затверджено Навчально-методичною радою Луцького НТУ,  
протокол № \_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 року.

Рекомендовано до видання навчально-методичною радою  
технологічного факультету Луцького НТУ, протокол № \_\_ від «\_\_»  
\_\_\_\_\_ 2017 року.

\_\_\_\_\_ Голова навчально-методичної ради технологічного  
(підпис) факультету.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання  
Луцького НТУ, протокол № \_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ року.

Укладач: \_\_\_\_\_ О.В. Гребік, к.пед.н., ст. викладач кафедри  
(підпис) фізичного виховання Луцького НТУ.

Рецензент: \_\_\_\_\_ О.П. Панасюк, к.пед.н., ст.викладач  
(підпис) кафедри здоров'я і фізичної культури СНУ  
ім. Лесі Українки.

Відповідальний

за випуск: \_\_\_\_\_ С.А. Савчук, к.фіз.вих. та спорту, доцент  
(підпис) кафедри фізичного виховання Луцького НТУ.

**Туризм неповносправних:** методичні вказівки для самостійних  
робіт студентів спеціальності 242 – туризм, денної та заочної  
форм навчання / уклад.

Г 75 О.В. Гребік – Луцьк : Луцький НТУ, 2017. – 58 с.

**Туризм неповносправних:** методичні вказівки для самостійних  
занять студентів спеціальності 242 – туризм, денної та заочної  
форм навчання/ уклад.

Г 75 О.В. Гребік – Луцьк : Луцький НТУ, 2017. – 58 с.

Комп'ютерний набір  
Редактор

В.М. Маркевич  
О.С. Гордіюк

Підп. до друку 2016 р.  
Формат 60х84/16. Папір офс. Гарнітура Таймс.  
Ум. друк. арк. 2,5. Обл.-вид. арк. 2,0.  
Тираж \_\_\_\_ прим. Зам. 122.

Редакційно-видавничий відділ  
Луцького національного технічного університету  
43018 м. Луцьк, вул. Львівська, 75  
Друк – РВВ Луцького НТУ

© О.В. Гребік, 2017

## ЗМІСТ

1. Перелік питань для самостійної роботи з курсу «Туризм неповносправних»..	4
2. Самостійна робота з курсу «Туризм неповносправних».....	5
Література.....	46

# **1. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З КУРСУ «ТУРИЗМ НЕПОВНОСПРАВНИХ»**

1. Допомога незрячому в ресторані, піцерії, кафе.
2. Допомога незрячому в їдальні.
3. Допомога незрячій людині в крамниці самообслуговування.
4. Допомога незрячому із собакою-поводирем у крамниці.
5. Допомога незрячому у громадських місцях.
6. Рекомендації перебування неповносправних у місцях громадського відпочинку.
7. Відпочинок на природі. Спеціальні рекомендації.
8. Рибальство з неповносправними.
9. Полювання з неповносправними.
10. Спостереження за живою природою.
11. Піший та гірський туризм з неповносправними.
12. Походи в печери (спелеотуризм) з неповносправними.
13. Катання на човні з неповносправними.
14. Кемпінг.
15. Велотуризм з неповносправними.
16. Водний туризм з неповносправними.
17. Сільський (агро) туризм з неповносправними.
18. Вітрильництво з неповносправними.
19. Позитивні аспекти й реабілітаційні можливості плавання як елемента загального оздоровлення організму.
20. Деякі аспекти психологічного портрета людини, яка прагне навчитися плавати.
21. Етапи знайомства з водою.
22. Особливості проведення занять для навчання плавання з неповносправними.
23. Підводне плавання як метод загального оздоровлення організму.
24. Фізичні та психологічні вимоги до кандидатів на навчання дайвінгом.
25. Рекреаційні спортивні заняття для дітей з особливими потребами.

26. Планування занять для дітей із синдромом Дауна.
27. Рекомендації для занять з дітьми із синдромом Дауна.
28. Планування занять для дітей із затримкою психічного розвитку та розумовими розладами.
29. Рекомендації для організації рекреаційних занять з дітьми із затримкою психічного та розумового розвитку.
30. Планування занять для дітей із дитячим церебральним паралічем.
31. Загальні методичні рекомендації щодо роботи інструктора з рекреаційного спорту.
32. Планування занять для людей з ураженням спинного мозку.
33. Рекомендації для занять з дітьми, які мають ураження спинного мозку.

## **2. САМОСТІЙНА РОБОТА З КУРСУ «ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ»**

### **Тема 1. Вимоги до гідів та супроводжуючих незрячих.**

1. Допомога незрячому в ресторані, піцерії, кафе.
2. Допомога незрячому в їдальні.
3. Допомога незрячій людині в крамниці самообслуговування.
4. Допомога незрячому із собакою-поводирем у крамниці.
5. Допомога незрячому у громадських місцях.

*1. Допомога незрячому в ресторані, піцерії, кафе.* Якщо у ресторані або піцерії з'явився незрячий без супроводу, вам треба:

- чемно привітатися з ним;
- провести в гардероб (якщо такий є), при тому вчасно попереджаючи про всі перешкоди на його шляху (стійка для телефону, яка виступає скульптура, і т.ін.).

У гардеробі допоможіть незрячому роздягнутися і чітко (якщо не видаються номерки) поясніть й покажіть, де ви залишаєте його одяг. У разі

необхідності проведіть незрячого до санвузла й детально опишіть його обстановку.

Запропонуйте незрячому столик і проведіть його туди. Саджаючи людину покладіть її руку на спинку стільця. Звичайно люди з вадами зору сідають самі. Перш ніж запропонувати незрячому сісти, перевірте місце: воно може бути брудне. Повідомте незрячого про те, що є на столі – серветки, фрукти, солонки, столові прибори – і де саме вони.

Прочитайте незрячому меню й не забудьте сказати ціни. Коли принесуть замовлення, неодмінно попередьте про це незрячого й повідомте, з якого боку ви будете подавати їжу. Розповідайте незрячому про те, як лежить їжа на його тарілці. Для того можна запропонувати незрячому уявити його тарілку у вигляді циферблата. Називайте страви на тарілці за напрямком годинникової стрілки (12-картопля, перша – котлета й т.ін.).

Уникайте розпливчастих визначень та інструкцій, які звичайно супроводжуються жестами, а також виразів типу „солянка десь там на столі“, „це поблизу вас“. Намагайтеся бути точним: „Склянка в центрі столу“, „Стілець праворуч від вас“.

Якщо ви бачите, що незрячий забруднив одяг під час їжі, тактовно скажіть йому про це й допоможіть видалити забруднення. Якщо незрячий прийшов із супровідником, то коли ви пропонуєте меню, звертайтеся як до зрячого, так і до незрячого.

**2. Допомога незрячому в їдальні.** Для першого відвідування намагайтесь вибрати такий час, коли людей у їдальні буде небагато, щоб можна було спокійно показати незрячому внутрішнє розміщення і дати можливість самому доторкнутися й з усім ознайомитися. Розповідайте незрячому про меню, поясніть, де брати страви, або як їх замовляти, де лежать, де каса, тобто покажіть незрячому весь порядок дій поведінки в їдальні від моменту входу й до закінчення їжі. У їдальні сліпому, як ніде, може знадобитися допомога інших людей.

### *3. Допомога незрячій людині в крамниці самообслуговування.*

Незрячому набагато складніше орієнтуватися у крамниці такого типу, ніж у крамниці, де є продавець, і тому допомога зрячого йому вкрай необхідна. Якщо ви бачите незрячу людину й хочете їй допомогти, то вам треба робити таке:

Підійдіть до незрячого й запропонуйте йому вашу допомогу. Якщо відповідь буде стверджувальна, запропонуйте незрячому взяти вас під руку. Для того руку зігніть у лікті й притисніть до себе, але не сильно, щоб незрячий міг вільно триматися. Скажіть йому, де ваша рука або самі покладіть руку незрячого на вашу руку, попередивши його про свою дію. Не хапайте незрячого за руку без попередження – це може налякати людину.

Щоб незрячий почував себе вільніше, ви можете відрекомендуватись. При тому необов'язково називати своє прізвище й по-батькові – досить сказати ім'я. Під час ходи не треба розпитувати незрячого про його життя й проблеми (у вас інша мета), але якщо незрячий сам відкритий до спілкування – говоріть з ним.

Запитайте незрячого, які продукти (товари) він хотів придбати. Якщо людина в цій крамниці вперше, то скажіть їй, де ви зараз і що навколо вас. Розповідайте незрячому про планування крамниці й розташування у ній торгових відділів. Це допоможе йому наступного разу.

Після того як ви подали інформацію про необхідні товари, повідомте сліпого про напрям, у якому ви будете йти. Можете продовжувати ходьбу. Незрячий повинен перебувати з протилежного боку від прилавків, щоб під час ходу він ненавмисне не зачепив і не скинув продукти. Будьте мудримися й не створюйте людині зайвого приводу для зніяковілості.

Вчасно попереджайте незрячого про всі перешкоди на вашій з ним дорозі! Вибирайте проходи, де ви можете вільно пройти вдвох. Ідіть у середньому темпі. Не тягніть незрячого за собою, але й не йдіть за ним. Ні в якому випадку не покидайте незрячого й тим більше без попередження.

Коментуйте словами кожну свою дію. Нічого не робіть без попередження. Коли йдете уздовж прилавків, розповідайте незрячому про

товари, які ви бачите, та про їхню ціну. Якщо незрячого зацікавив якийсь товар, зупиніть й опишіть його детальніше (ціна, вага, склад, виробник і т.ін.). У разі необхідності дайте товар сліпому в руки, щоб він міг його обстежити. Опишіть незрячому місце (прилавок) на якому ви знайшли цей товар і назвіть орієнтири, за якими він зможе знайти його наступного разу.

Після того, як ви знайшли все необхідне, допоможіть незрячому заплатити, називаючи купюри, які він дістає. Складіть усі придбані товари в пакет і вкладіть його в руку незрячому. Проведіть його до вхідних дверей – тепер ви вільний.

**4. Допомога незрячому із собакою-поводирем у крамниці.** Якщо незряча людина із собакою-поводирем зайшла у крамницю, привітайте її і запропонуйте свою допомогу. Не забудьте: собаки-поводирі за законом мають право доступу у крамниці, аптеки й громадський транспорт. Не пропонуйте їжу собаці-поводиреві!

Законом заборонено не пускати собак-поводирів у крамниці, універмаги, автобуси або інші види громадського транспорту, а також пасажирські салони літаків, у поїзди, теплоходи, міжміські автобуси.

Собаки-поводирі – це тварини, які працюють. Вони навчені дотримуватися тиші й чистоти. Власник отримав усі необхідні інструкції про те, як дбати про собаку й буде виводити її регулярно на вулицю.

Розмовляйте із власником собаки, а не із собакою. Це може звучати грубо, але незряча людина покладається на свого собаку як поводиря. Концентрація уваги собаки знижується, якщо Ви з нею говорите.

Не відволікайте собаку чим-небудь – наприклад, пропонуючи їй їжу, гладячи її або посвистуючи. Будь-ласка, не хапайте людину або повід її собаки. Спочатку запитайте, чи потрібна їм ваша допомога і яка саме.

#### **5. Допомога незрячому у громадських місцях.**

##### **Надання допомоги незрячим в аеропортах**

В сучасних аеропортах установлені саморозсувні вхідні двері, які реагують на наближення людини. Скажіть про це незрячому. Супровід в



аеропортах стандартний. Можливо, знадобиться ваша допомога при проходженні пункту перевірки й реєстрації квитків. Будьте готові надати її.

Якщо злітна смуга недалеко, ви можете пройти туди пішки. Якщо ж вона на великій відстані, ви можете скористатися спеціальним автобусом. Не забувайте при тому основні правила допомоги незрячим у транспорті: допомога при посадці, допомога при пошуку місця й при виході.

При підйомі по трапу можуть виникнути труднощі з пошуком першого щабля. Також при вході в салон літака можуть виникнути труднощі, пов'язані з тим, що кінець трапа може не відповідати краю дверного прорізу (бути дещо нижче або вище). Тому будьте уважні й вчасно попереджайте незрячого про це.

У салоні проведіть незрячого на його місце й повідомте його про те, де його речі. Також при супроводі незрячого в аеропорту не забувайте розповідати йому про те, що його оточує й коментувати всі свої дії.

### **У салоні літака**

Якщо у салоні перебуває сліпа людина, вам треба робити таке:

Коли роздають прохолодні напої, попередьте сліпого про те, що ви хочете дати йому склянку й вкажіть, в яку саме руку ви її даєте, або з якого боку. Бажано давати склянку в руки.

У разі аварійної ситуації вам необхідно особисто видати незрячому рятувальний комплект, показати та пояснити, як ним користуватися.

## **Тема 2. Вимоги до гідів та супроводжуючих неповносправних на візках.**

1. Рекомендації перебування неповносправних у місцях громадського відпочинку.

**1. Рекомендації перебування неповносправних у місцях громадського відпочинку.** На жаль у нашому суспільстві склався такий стереотип, що людина на візку це особа, яка переважно перебуває дома і бачачи її на вулиці, чи в іншому закладі ми вважаємо її героєм. Героєм, який незважаючи ні на що долає труднощі і робить те, що на нашу думку для них є неможливим і давно забутим. Насправді все це не так як ми собі думаємо, адже особа на візку це в першу

чергу людина/особистість і вже потім, як особа, яка має певні особливі потреби. У європейських країнах люди з особливими потребами живуть, працюють та відпочивають як усі інші люди. Що ж заважає нам робити те саме? По-перше це не достатня віра у самого себе і те, що ми щось можемо. По-друге це ставлення суспільства і умови, які воно нам пропонує, щоб змінити цей стереотип необхідно показати людям і суспільству хто ми є і що нам потрібно.

Адже у більшості випадків люди не знають навіть як з ними спілкуватись боячись сказати щось не те, в той самий час забуваючи, що ми такі як усі що мають свої потреби на роботу, життя та відпочинок. Тож звертаючи увагу на відпочинок для неповносправних нам би хотілось подати кілька рекомендацій, що і як для цього потрібно. Рекомендації стосовно перебування неповносправних у місцях громадського відпочинку.

### **Кафе та ресторани**

#### **Доступність**

- Територія на якій знаходиться певний ресторан чи кафе має бути придатною / пристосованою для пересування особи на візку.

- Якщо на території даного закладу передбачені паркувальні майданчики для паркування машин, необхідно, щоб 2 – 3 чи більше паркувальних місць було передбачено для неповносправних осіб.

- Паркувальні місця для неповносправних мають бути відповідно позначені і мати відповідні позначення, щоб неповносправна особа без особливих труднощів змогла побачити їхнє місце розташування. Це також запобігатиме паркуванню інших машин у місцях призначених для неповносправних.

- Паркувальний майданчик має бути добре окреслений (контрастними від поверхні кольорами).

- Біля паркувального місця має бути достатньо місця для маневрування візком.

- В'їзд і виїзд з паркувального майданчику має бути окреслений контрастними орієнтирами і розташовані на безпечній відстані від центральної дороги, і як найближче до входу у приміщення.

- Увесь шлях, враховуючи шлях з паркувального місця, має бути рівним та гладким, без зайвих дизайнерських перешкод, як наприклад: сходи, скульптури та інше. Усі зайві предмети, а також баки для сміття мають знаходитися за межами доріжки пересування до даного ресторану чи кафе.

- Головний вхід ресторану чи кафе має бути облаштований відповідним пандусом, якщо там передбачені сходи.

- Пандус має мати відповідний нахил, враховуючи будівельні норми, мати рівну та гладку поверхню з захисними бордюрами по краях (щоб уникнути перекидання візка), а також мати поручні з двох сторін пандуса.

- Місце біля входу має бути достатнім для маневрування візком.

- Вхід у приміщення має бути достатньо широким враховуючи всі типи візків.

- Усі дверні ручки у приміщенні мають бути не кулястої форми.

- Якщо місця у ресторані чи кафе не відповідають потребам осіб на візках, то в такому випадку кілька окремих місць мають бути пристосовані до цих потреб.

- Ці місця не повинні знаходитися у спеціально відведеному для цього приміщенні. Це може викликати у неповносправної особи відчуття дискримінації стосовно інших осіб.

- Необхідно щоб у приміщенні було достатньо місця для пересування на візку: між столиками, до барної стійки, до приміщення у туалет та інше. Це дозволить не створювати незручностей ані для особи на візку, ані обслуговуючого персоналу та іншим відвідувачам.

- У будь-якому ресторані чи кафе, будь-яке приміщення для туалету як і сам туалет має бути пристосованим до потреб неповносправних на візках. Все це має враховувати достатньо місця для пересування, відповідно обладнаний туалет та інші підручні засоби.

- Усі дверні ручки вимикачі світла та інше мають бути розташовані на висоті зручній для осіб на візку.

- Враховуючи можливі інші потреби осіб на візках, меню та інша інформація має бути надрукована зручним для читання шрифтом (контрастним від інших поверхонь).

- Уся друкована інформація та позначення мають бути добре видимі та розташовані на зручній висоті.

### **Обслуговування**

- У першу чергу обслуговуючий персонал має бути психологічно готовим до спілкування з особами на візках. В цьому випадку розглядається ставлення до неповносправної людини як до рівної будь-якій іншій особі.

- Враховуючи різноманітні складності травм та захворювань людей у візках, необхідно, щоб обслуговуючий персонал на приклад: підходив до столика де сидить особа на візку і пропонував зробити замовлення, або надати їй ту чи іншу інформацію, яку він/вона з тих чи інших причин не може одержати самостійно.

- Якщо ж певний заклад не має тих чи інших пристосувань, як наприклад пандус, але все ж таки готовий приймати людей на візках, в такому разі необхідно, щоб обслуговуючий персонал був обізнаний з елементарною технікою переміщення людей на візках.

### **Готелі та турбази**

#### **Доступність**

- Дуже важливо, щоб готель чи турбаза, на якій перебуває особа на візку була максимально пристосованою до її потреб і містила в собі кілька таких приміщень.

- Саме приміщення має бути просторим та зручним.

- Усі аксесуари такі як вимикачі, дверні ручки, шафи, полички, телефони мають бути на зручній висоті для сидячої людини.

- Ванна та туалет мають бути відповідно пристосовані різними необхідними аксесуарами.

- Усі приміщення як і сама територія відпочинкового комплексу має бути абсолютно безперешкодною для будь-якої людини. Безперешкодний доступ стосується також інших поверхів будівлі та різних типів відпочинку як наприклад: басейн, сауна, тренажерний зал, більярд та інше.

- Усі ці приміщення мають бути не лише доступними. а й відповідно облаштованими для відпочинку неповносправних.

- Уся необхідна інформація та послуги має бути доступна при потребі.

- При відсутності тих чи інших зручностей для осіб на візках, будь-який номер у готелі чи турбазі має бути “гнучким”, тобто, бути готовим до будь-яких змін при потребі.

### **Обслуговування**

- Незважаючи на безбар’єрність певної споруди, обслуговуючий персонал має знати і вміти:

- застосовувати елементарну техніку переміщення людини на візку.

- Обслуговуючий персонал має бути готовим до ведення розмови з неповносправним і ставитися до нього як до будь-якої іншої особи.

- Обслуговуючий персонал має надавати будь-яку інформацію необхідну людині на візку, а також сторонню допомогу при потребі.

- Усі розважальні та відпочинкові заходи мають також стосуватися осіб на візках.

#### **Практика елементарного перевезення:**

- Коли ви вперше допомагаєте людині на візку не потрібно виявляти надмірне хвилювання, адже ваші страхи передадуться вашому супроводжуваному. Краще залишатись самим собою і вести невимушену бесіду, що сприятиме порозумінню між вами.

- Водночас не слід брати на себе всю ініціативу. адже ваша необізнаність у даній ситуації може призвести до неприємних наслідків.

- Не треба боятися спитати у супроводжуваного як правильно і краще це можна зробити.

- Запам'ятайте, існує два способи перевезення: на повній основі коляски (тобто на чотирьох колесах) та на балансі (на задніх двох колесах, нахиливши її на себе).

- Долати перешкоди можна наступним чином:

#### **Униз**

Якщо це сходи, бордюр чи схил, найкраще це зробити, піднявши її на баланс, спустити її передом до перешкоди, або обернувши її задом до перешкоди. У будь-якому випадку опускати потрібно повільно не завдаючи зайвих поштовхів, які можуть призвести до надмірного навантаження.

#### **Угору**

Якщо це сходи, або бордюр найкраще це зробити повернувши візок вперед до перешкоди і так би мовити піднявши його заїхати на перешкоду, або повернувши візок задом до перешкоди, поставивши його на баланс потягти на себе. Піднімати треба теж повільно.

- Щоб уникнути лишнього навантаження на спину супроводжуваного при подоланні сходів рекомендується перенести візок разом з супроводжуваним

- Коли ви рухаєтесь з візком біля краю, супроводжувачу необхідно стати скраю прірви, підтримуючи візок, щоб уникнути перекидання.

- Завжди перш ніж подолати будь-яку перешкоду, запитайте у супроводжуваного яким чином це краще зробити для нього.

Керування своєю думкою без певного досвіду може призвести до не завжди добрих наслідків.

### **Тема 3. Активний відпочинок на природі.**

1. Відпочинок на природі. Спеціальні рекомендації.
2. Рибальство з неповносправними.
3. Полювання з неповносправними.
4. Спостереження за живою природою.
5. Піший та гірський туризм з неповносправними.
6. Походи в печери (спелеотуризм) з неповносправними.

7. Катання на човні з неповносправними.

8. Кемпінг.

**1. Відпочинок на природі. Спеціальні рекомендації.** Відпочиваючи на природі завжди пам'ятайте про безпеку! Ви самі або ваші супроводжуючі повинні мати аптечку із засобами першої допомоги. Порізи, подряпини чи укуси комах звичне явище і до цього потрібно готувати як неповносправних так і бути готовим самому. Виясніть розташування найближчих амбулаторій, поліклінік чи лікарень куди ви зможете звернутись при потребі. При виході на маршрут повідомте про це, наприклад, рятувальну службу, чергових в готелях, туристичних базах, власників агроосель від яких ви вирушаєте чи до яких прямуєте, або родичів та знайомих які залишаються на місці, про свій маршрут та орієнтовний час повернення. Це дасть вам змогу спокійніше себе почувати, знаючи, що при потребі допомога прийде!

Кожен вид активного відпочинку на природі вимагає елементарної підготовки. Зверніться до людей які цим займаються в вашому регіоні та пройдіть курс елементарної, початкової підготовки.

**2. Рибальство з неповносправними.** Рибальство – це один з найбільш популярних видів відпочинку на природі. Найбільші проблеми пов'язані з доступністю, включають розмиті або вкриті заростями береги для лову риби, або дуже вузькі пристані, які, мають сходи, або знаходяться у поганому стані. Спеціальні рекомендації включають:

- всі пірси для лову риби та інші споруди повинні відповідати загальним рекомендаціям по доступності;
- слід очистити основні ділянки від заростей для можливості доступу до лову риби, щоб забезпечити доступ особам з неповносправністю, якщо тільки таке очищення не вплине на довкілля через ерозію або винищення рідкісних або вимираючих видів, або докорінно не змінить природне оточення або враження від навколишньої обстановки після відпочинку та розваг .

**3. Полювання з неповносправними.** Деякі з питань, піднятих навколо полювання, включають створення мисливських програм або сезонів для неповносправних осіб. Спеціальні рекомендації включають:

- створення “Спеціальних” мисливських областей або сезонів для неповносправних осіб, повинне бути зроблене **ТІЛЬКИ** в крайньому випадку для забезпечення доступу неповносправних осіб, коли пристосування до звичайних мисливських сезонів є неможливим. Потрібно докладати зусиль, щоб залучити неповносправних осіб у мисливські організації, які доступні для загальної громадськості.
- спеціальні дозволи на користування арбалетом і гвинтівкою потрібно видавати лише в розумних межах індивідуам, які можуть довести, що їх неповносправність дозволить їм безпечно або ефективно використовувати устаткування, яке дозволене загальній громадськості.

**4. Спостереження за живою природою.** Спостереження за живою природою – це одна з найпопулярніших розваг для кожного, включаючи неповносправних людей. Спеціальні рекомендації включають:

- всі засоби (тобто платформи, засідки і т.ін.), побудовані з метою спостереження за живою природою, потрібно робити доступними до такої міри, щоб не змінювати основну природу враження. Зараз немає загальноприйнятих стандартів для цих видів зручностей, проте стандарти можна легко здобути від елементів доступних пірсів лову риби та інших засобів відновлення сил на природі. Наприклад, поручні у місцях стеження за живою природою повинні мати періодичні отвори вказаної висоти, через які люди, які використовують інвалідні крісла, могли б безперешкодно бачити.
- стежки і маршрути доступу до областей спостереження за живою природою, повинні відповідати нормам доступності.
- оцініть всі стежки та зручності спостереження за живою природою і дайте інформацію щодо особливостей доступності громадськості, таким чином, щоб вони могли вибрати пригоду, яку вони хочуть мати.



### **5. Піший та гірський туризм з неповносправними.**

туризм – це надзвичайно популярна діяльність для всіх осіб, включаючи неповносправних. Спеціальні рекомендації включають:

- оцініть існуючі шляхи (стежки) і надайте інформацію про стан їхньої доступності, забезпечте цією інформацією громадськість так, щоб вони самі вирішили, чи шлях відповідає їхнім потребам та фізичним можливостям.
- гарантуйте що новозбудовані шляхи і ті, що відновлюються будуть відповідати стандартам.
- навчайте персонал який приймає рішення які види устаткування дозволяти в певному оточенні.
- при виході на маршрут повідомте рятувальну службу, чергових в готелях, туристичних базах, власників агроосель від яких ви вирушаєте чи до яких прямуєте про свій маршрут
- якщо ваш маршрут передбачає ночівлю в наметах отримайте попередню інформацію від неповносправних чи їх супроводжуючих про особливості їх потреб та вимог. Досить часто неповносправні мають інші захворювання які вимагають певного волого-температурного режиму і ночівля в наметі може ці хвороби загострити.
- ночівля в наметовому таборі вимагає забезпечення освітлення в темну пору доби для комфортного перебування осіб, які спілкуються за допомогою жестів та символічної мови.

### **6. Походи в печери (спелеотуризм) з неповносправними.**

Походи в печери є досить специфічним видом активного відпочинку, який потребує кваліфікованих провідників, що добре орієнтуються в даній печері. Існують спеціально адаптовані для масового відвідування маршрути чи цілі печери. Прикладом такої туристичної печери може бути Кришталева печера на Тернопільщині, яка окрім зручного маршруту обладнана стаціонарним освітленням.

Неповносправні особи які можуть самі пересуватись відкриють для себе чудовий підземний світ. На жаль ширина проходу не дозволяє відвідувань для

осіб на візках. Натомість особи на візках подолавши за допомогою супроводжуючих 10 метрів сходів можуть відвідати невелику печеру з підземною церквою в селі Страдч під Львовом. Спеціальні рекомендації включають:

- оцініть існуючі маршрути з точки зору їх доступності неповносправними різних нозологій.
- забезпечте якісний супровід та достатню кількість освітлювальних приладів які забезпечать комфортне перебування осіб які спілкуються за допомогою жестів чи знаків. Такі особи переважно бояться темноти і тому наявність у кожного з них індивідуального джерела освітлення надасть їм більшої впевненості.
- при потребі потурбуйтеся про спеціальні засоби індивідуального захисту такі як каски та рукавиці.

**7. Катання на човні з неповносправними.** Під час опитування неповносправних громадян на тему немоторизованого та моторизованого катання на човні була відзначена велика зацікавленість у цьому виді відпочинку. Спеціальні рекомендації включають:

- оцініть і переконайтеся, що всі пристані і пірси відповідають стандартам доступності.
- забезпечте безпеку перебування неповносправних на воді

**8. Кемпінг.** Кемпінг – це один з найпопулярніших видів відпочинку для всіх людей, включаючи неповносправних. Спеціальні рекомендації включають:

- всі столи для пікніка відповідають нормам для доступу. Ні в якому разі в майбутньому не слід замінити ці пристрої на невідповідні.
- забезпечення достатнього освітлення для використання кемпінгу в вечірній час нечуючими особами які користуються мовою знаків.

#### **Тема 4. Активний відпочинок на природі.**

1. Велотуризм з неповносправними.
2. Водний туризм з неповносправними.

3. Сільський (агро) туризм з неповносправними.

4. Вітрильництво з неповносправними.

**1. Велотуризм з неповносправними.** Велотуризм – вид відпочинку який не потребує надто великих капіталовкладень та надзвичайно ефективний в пізнанні довкілля на досить значній території. Перевезення велосипедів в, на, поза автомобілями вже досить давно відпрацьована технологія і надає можливість оперативного та ефективного використання як навколишнього середовища так і навіть невеликого проміжку часу виділеного для відпочинку. Спеціальні рекомендації включають:

- для осіб, які мають можливість використовувати звичайні велосипеди масового виробництва не рекомендується їх переобладнувати, а пропонується більше часу витратити на набуття навиків користування.
- для осіб, які мають можливість самостійно використовувати велосипеди застосовуючи ручний або ножний привід але не мають змоги самостійно утримувати рівновагу, рекомендується використання трьох або чотирирьох колісних велосипедів спеціальних конструкцій.
- для осіб, які не мають достатніх фізичних можливостей для самостійного використання велосипедів, рекомендується використання велосипедів спеціальних конструкцій на двох, трьох та чотирьох осіб (типу веломобіль).
- облаштування відпочинкових територій спеціальними вело доріжками значно полегшить застосування цього виду активного відпочинку.

**2. Водний туризм з неповносправними.** Цей вид туризму не має особливих обмежень пов'язаних з особливостями різних нозологій неповносправних. В той же час є надзвичайно цікавим з огляду на досить швидко зміну оточуючого середовища та можливість переміщуватись по течії не докладаючи якихось надзвичайних зусиль. Спеціальні рекомендації включають:

- по можливості облаштування по трасі сплавів, зручних пристаней.
- забезпечення безпеки перебування на воді як індивідуально так і групою.

- забезпечення сухості для осіб яким додаткова волога чи мокрий одяг можуть зашкодити здоров'ю.

**3. Сільський (агро) туризм з неповносправними.** На даному етапі розвитку сільський туризм є мало пристосований для потреб неповносправних. Не тільки в Україні але й в Західній Європі цей вид туризму в зародковому стані. Досі немає розроблених особливих рекомендацій та вимог. Також, на жаль, не існує спеціальних програм та курсів для власників сільських осель по прийому та розміщенню неповносправних. Але з плином часу все більше людей захочуть відпочити в незвичних для себе умовах. І попит буде спонукати пропозицію. Тому ми можемо надати лише ті рекомендації, які ми вважаємо доречними на даний момент:

- кожен господар оселі може облаштувати під'їзди, територію та будинок доступним для неповносправних згідно загальних будівельних вимог. В разі неможливості переобладнання оселі слід вказувати види інвалідності для яких придатна оселя та надавати детальний та достовірний опис місця перебування.
- господар оселі повинен забезпечити розумну безпеку відпочиваючих при спогляданні та контактах зі свійськими тваринами. Також забезпечити тварин від відпочиваючих, які несвідомо можуть їм нашкодити.
- для забезпечення комфортного та якісного відпочинку господар повинен знати доступні для неповносправних місця в своєму районі та запропонувати відпочиваючим відвідання цих місць.
- господар повинен поінформувати інших гостей про можливість перебування там неповносправних певної нозології для попередження можливих непорозумінь, які можуть бути з цим пов'язані.

**4. Вітрильництво з неповносправними.** Ще 10 років тому вітрильництво було повністю недоступне для неповносправних осіб. Але із збільшенням кількості вітрильників на Україні все більше неповносправних звертають увагу на цей вид активного відпочинку. В цьому випадку основним є бажання власників яхт приступити до зовсім нового для них виду діяльності. Спеціальні рекомендації:

- обов'язковий добір учасників для вітрильництва командою фахівців (лікар, реабілітолог, інструктор з вітрильництва), яка повинна оцінити ступінь та вид неповносправності та підбір програми, яка б дозволяла навчатись та займатись вітрильництвом для задоволення.
- програму навчання вітрильництву потрібно зробити довшою в часі. Впроваджувати цікаві форми отримання та назв чергових ступенів вітрильної вправності, наприклад: юнга, матрос, старший матрос, капітан і т.ін.
- після початкової фази навчань потрібно зробити атестацію її учасників з погляду на можливість займатись вітрильництвом як спортом.
- навчання з вітрильництва для неповносправних повинна проводити фахова команда, яка знає як вітрильництво, так і лікувально-реабілітаційні аспекти.
- потрібно створити інформаційну систему, яка б допомагала залучати неповносправних зацікавлених у вітрильництві.
- потрібно також створити систему додаткових пунктів добору та класифікації вітрильних команд, які стартують в регатах для вирівнювання шансів на перемогу.

#### Загальні рекомендації:

- наймайте неповносправних осіб.
- найміть компетентних неповносправних осіб.
- якщо важко знайти компетентних неповносправних осіб, туристичні агентства повинні розглядати перспективу роботи з іншими агентствами, які забезпечують неповносправних роботою та допомагають неповносправним набути кваліфікацію, потрібну для роботи у сфері активного відпочинку та туризму.

Виявляйте обережність в проявлянні спеціального ставлення виключно на підставі неповносправності. Деякі добре осмислені ініціативи можуть робити більше шкоди, ніж добра в просуванні рівного доступу до відпочинку на природі – встановлюючи стереотип, що неповносправні люди, менш здатні або здібні. Хоча це популярно серед багатьох людей, рекомендується, щоб заклади та установи проявляли спеціальне ставлення до неповносправних тільки в

крайньому випадку, коли по-справжньому вимагається, щоб таке ставлення забезпечило рівні можливості. Іншими словами, особливе ставлення необхідно використовувати тільки тоді, коли доведено що, неповносправні особи не можуть пристосуватись до існуючих програм, створених для загальної громадськості.

## **Тема 5. Методи подолання психологічного бар'єра водобоязні під час навчання плавання інвалідів.**

1. Позитивні аспекти й реабілітаційні можливості плавання як елемента загального оздоровлення організму.
2. Деякі аспекти психологічного портрета людини, яка прагне навчитися плавати.
3. Етапи знайомства з водою.

*1. Позитивні аспекти й реабілітаційні можливості плавання як елемента загального оздоровлення організму.* Годі переоцінити значення плавання для розвитку загально-фізичної підготовки. Комплексне тренування усіх систем організму, рівномірне розподілення навантажень, загальна тонізуюча дія води, низька вірогідність травматизму, можливість занять у широкому віковому діапазоні – ось далеко не повний список переваг заняття плаванням. Згідно з дослідженнями спортивних фізіологів, при плаванні залучені як групи первинних (спинні м'язи, трьохголова, дельтовидна, грудні м'язи та ін.), так і групи вторинних м'язів (чотириголові м'язи стегна та черевні м'язи), поліпшується робота серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, розвивається капіляризація тканин, виникає загартовування організму. Для більшості здорових людей спілкування з водою – це добре знайомий, емоційно позитивно забарвлений досвід. Велика кількість людей з дитинства купається, грається у воді, вчиться плавати. Інваліди ж, з різних причин, такого досвіду не мають взагалі або мають мінімальний, а часто негативний досвід спілкування з водою. Стійка негативна асоціація, страх глибокої води,

сором'язливість чинять перешкоди введенню інвалідів в оздоровче плавання, часто роблять їх аутсайдерами у водних видах спорту. Подолання психологічного бар'єра, фізичної скутості є одним з основних завдань на початковому етапі навчання плавання. Боротьба з проявами стресу, подолання психологічних бар'єрів, страхів – одна з найважливіших цілей, поставлених перед навчальним персоналом.

**2. Деякі аспекти психологічного портрета людини, яка прагне навчитися плавати.** Варто звернути увагу на деякі психологічні особливості інвалідів і враховувати їх при навчанні плавання. Здебільшого, вік охочих навчитися перебуває у діапазоні 20 – 45 років. Це люди вже із сталим уявленням про навколишній світ, про ставлення до них інших людей, виробленим (не завжди позитивно комунікабельним) специфічним стереотипом спілкування, які мають різноманітні комплекси стосовно спілкування з іншими людьми, будови власного тіла і, виходячи з того, зі своїх фізичних можливостей, гіперчутливі і вразливі до зовнішнього впливу. Те, що для здорової людини незначне і другорядне, для інваліда може бути значним і навіть вирішальним фактором, який визначає його настрій, поведінку і подальшу дію.

Не менш важливим позитивним фактором навчання є правильний добір та формування навчальної групи. Практика показує, що процес навчання відбувається ефективніше у змішаних групах. При роботі групи з однотипними характеристиками індивідуальні дисфункції організму, сповільнюючі фактори одного з учасників на визначених етапах стають загальною проблемою, сповільнюють ефективність процесу навчання. З іншого боку, при роботі змішаної групи особисті проблеми не викликають „зацикленості“ всього колективу і дають можливість нівелювати складнощі, пов'язані з індивідуальними дисфункціями організму.

**3. Етапи знайомства з водою.** Перед початком занять проводиться брифінг, на якому інструктор розповідає план навчання, план сьогоднішнього заняття, проводить інструктаж з техніки безпеки, дає відповідні інструкції і

проводить „сухий“ тренінг з питань використання додаткового спорядження (окуляри, маска, трубка т.ін.), якщо воно буде застосовуватись, закріплює учнів за помічниками, пояснює необхідні адміністративні питання. Присутність на брифінгу помічників та осіб, які супроводжують, необхідна для першого знайомства, попереднього контакту, створення довірливого ставлення до персоналу і заняття загалом. Отже, перший крок до „співпраці“ між інструктором та учнем буде вже зроблений і біля „води“ всі вже зустрінуться, як „давні знайомі“. Дуже важливо, щоб учні почувалися у незнайомому оточенні якщо і не „своїми“, то вже у всякому разі „не чужими“.

Перед входженням у воду треба зібрати учнів біля драбини басейну, аби пояснити і продемонструвати на прикладі спуск у воду, нагадати про техніку безпеки. Для уникнення факторів, які здатні викликати стрес при входженні у воду (таких, як, скажімо, підсковзування на краю басейну, при знятті взуття або падіння у воду зі сходинок), треба приділити особливу увагу страхуванню.

Наприклад, інструктор стоїть на краю басейну біля драбини, і підтримуючи, допомагає спуститися, а помічник уже у воді (попередньо продемонструвавши правильний спуск), „приймає“ учня і допомагає йому зафіксувати позицію у безпечному, з погляду рівноваги, місці.

Після спуску у воду слід групу зручно розмістити. Інструктору, який проводить короткий брифінг у воді, має бути добре видно кожного члена групи та помічників. Розміщення групи півколом у мілкій частині басейну, з помічниками з двох боків, з інструктором, який стоїть навпроти і посередині, зручно для усіх учасників у процесі навчання. Інваліди, які не мають можливості надійно зафіксуватися, повинні бути під постійним наглядом помічників і, в разі необхідності, у тактильному контакті з ними.

Після закінчення одного з головних стресових етапів „входження у воду“, інструктору треба оцінити психологічний настрій кожного члена групи і якщо є необхідність, скоректувати попередній розподіл між учнями та помічниками. Деяким інвалідам, можливо, доведеться приділити час і увагу з боку помічників або інструктора для встановлення спокійного психоемоційного стану.



При тому інші члени групи не мають бути залишені без уваги обслуговуючого персоналу. У цій ситуації необхідна активна участь помічників та осіб, які супроводжують неповносправних. У разі подібних затримок заздалегідь сплановані ігри, наприклад, можуть бути оптимальним рішенням.

Контакт тіла людини з водою завжди викликає певні зміни в діяльності всього організму. Змінюються пульс, дихання, емоційний стан і т.ін. Організм починає працювати в незвичному для нього режимі. Особливо чутливим до впливу води є обличчя людини, при потраплянні холодної води на обличчя. Усі ці явища можуть стати причиною стресу. Частково уникнути того можна виконанням нескладних вправ: занурити на короткий час обличчя у воду, поплескати в обличчя або вмитися водою з басейну. Першочергові адаптаційні заходи до води допомагають зменшити можливість виникнення стресу при виконанні подальших, складніших вправ:

- Вихідне положення стоячи прямо в мілкій частині басейну, ногами на дні і надійно зафіксувавшись – вдих, присісти до занурення голови у воду – видих, випрямитися, повернутися у вихідне положення.
- Вихідне положення стоячи прямо в мілкій частині басейну, ногами на дні і надійно зафіксувавшись – вдих, затримати дихання, присісти до занурення голови у воду на 3 – 15 секунд, за можливостями кожного учня, випрямитися, повернувшись у вихідне положення – видих.

Ці вправи можна виконувати без присідань, а нахилиючись уперед, але в такому випадку треба враховувати можливість проковзування ніг назад із подальшим їх впливанням і, як наслідок – нахилення учня вперед із зануренням у воду з головою, що може викликати стресовий ефект і панічний страх перед відчуттям утоплення. Тому вправи з нахилами треба виконувати із страховкою (у разі необхідності, з тактильним контактом) з боку учня, доти, доки не виникне повна впевненість у виконанні вправи без перевертання.

При виконанні вищевказаних і подальших вправ учнем не вдасться уникнути потрапляння води у вуха, що може в перші рази викликати в них значний дискомфорт і завадити новому заняттю. Ще на першому брифінгу

варто роз'яснити абсолютну нешкідливість даного явища, показати нескладні прийоми видалення води з вушної раковини: потрясти головою у бік закладеного вуха, зробити легеньке підстрибування з нахилом голови і т.ін. У разі необхідності слід коротко повторити сказане і наочно продемонструвати прийоми усунення води з вух безпосередньо при проведенні занять.

При виконанні вправи зависання із „затримкою дихання“ (вихідне положення: стоячи прямо, вдихнути 3 – 4 рази, на останньому найглибшому вдиханні затримати дихання, зануритися з головою і, піднявшись до поверхні без руху, зависнути на 5 – 10 секунд – з'являється відчуття позитивної плавучості), учень опиняється без точки опори, що може викликати в нього втрату орієнтації і, отже паніку і страх! Постійне відчуття присутності поруч (наприклад, при тактильній підтримці) з учнем, допоможе йому подолати цей психологічний бар'єр.

Варто також звернути серйозну увагу на потрапляння води в ніс і далі в носоглотку, яке може трапитися у процесі виконання деяких вправ, викликаючи неприємні відчуття, що не минають досить довгий час. У такій ситуації процес навчання може виявитися зірваним. Наприклад, при виконанні вправи „зависання на спині“, де учень має опинитися лежачим на спині, на поверхні води, коли вода потрапляє не тільки у вуха, й, при неправильно виконаній процедурі страхування з боку викладача, обличчя учня може повністю опинитися під водою.

Страховка в цій вправі здійснюється надійною підтримкою голови учня – так, щоб обличчя постійно було над поверхнею води. Інша рука в разі необхідності підтримує спину або попереk. При оволодінні навиками контролю верхніх дихальних шляхів учень зможе уникати потрапляння води в ніс і носоглотку в майбутньому. Викладачеві треба на початковому брифінгу пояснити нешкідливість потрапляння води в носоглотку і можливості запобігання та усунення того. Продемонструвати у процесі навчання вправи, які допомагають здійснювати контроль верхніх дихальних шляхів. Використання зажимів для носа, при виконанні окремих вправ на перших

заняттях у деяких випадках може дати позитивний результат для прискорення процесу навчання.

Як тільки учень почуватиметься упевнено при виконанні вправ, від зажимів варто відмовитися. Для підвищення ефективності навчання плавання можливе використання деяких елементів спорядження (окуляри, маска, трубка т.ін.). Маска збереже від дискомфорту, який виникає при потраплянні води на обличчя, у ніс і очі. Окуляри і маска дають можливість бачити під водою так само, як і на поверхні, захищаючи очі від потрапляння води. За допомоги маски і трубки учень зможе без страху „зависати“ на поверхні води, не піднімаючи голови, що може допомогти йому скоріше відчувати позитивну плавучість свого тіла. Інструкторові треба проінструктувати учнів правилами користування елементами спорядження, візуально встановити придатність їх використання, перевірити ступінь підготовки для кожного учасника. Правильне використання спорядження в окремих випадках допоможе подолати психологічний бар'єр водобоязні.

Навчання самостійного плавання треба здійснювати під постійним контролем з боку викладачів. Деякі інваліди не завжди можуть контролювати своє тіло й емоційно-психологічний стан (припадки, судоми, частковий параліч, непритомність, дратівливість). Недогляд за учнем у даному разі може звести нанівець увесь процес навчання, викликати стрес, травму, спричинити значну негативну дію на навчання цілої групи (у відкритих водоймах навіть становити загрозу для життя). Виконання вправ найкраще проводити у мілкій, безпечній частині басейну, відстань, у перший час між учнем та викладачем не має перевищувати 2 – 2,5 м, і тільки з часом, з освоєнням вправ відстань може бути поступово збільшена.

## **Тема 6. Особливості проведення занять для навчання плавання у відкритих водоймах.**

1. Особливості проведення занять для навчання плавання з неповносправними.
2. Підводне плавання як метод загального оздоровлення організму.

### 3. Фізичні та психологічні вимоги до кандидатів на навчання дайвінгом.

**1. Особливості проведення занять для навчання плавання з неповносправними.** Навчання плавання інвалідів у відкритих водоймах має як позитивні, так і негативні аспекти. Слід передбачити причини, які ускладнюють процес навчання, викликають дискомфорт, страх і стресову ситуацію:

- відкрите оточення (може викликати відчуття незахищеності);
- відсутність можливості надійно зафіксуватися;
- дискомфортні погодні умови (прохолодна температура водойм, сильний вітер, опади, хвилювання);
- незручне дно для входу у воду босоніж (мул, водорості, галька, коралові відкладення, забрудненість побутовим та іншим сміттям);
- велика кількість сторонніх людей на березі та у воді;
- досить різке пониження дна, відсутність мілководдя;
- можливі небажані підводні мешканці;
- сильна течія;
- відсутність зручного місця для переодягання, туалету;
- забрудненість, непрозорість води;
- сильний шум (моторні плавзасоби, голосна музика і т.ін.).

Для проведення заходів, спрямованих на навчання плавання у відкритих водоймах, організаторам треба попередньо провести дослідження можливого місця занять, вибрати оптимальний час доби і сприятливий день тижня, попередити відповідні місцеві організації та служби, забезпечити наявність транспорту, рятувального спорядження та обладнання, відповідного медичного персоналу, лікарських засобів. Заняття плаванням у відкритих водоймах із максимальним усуненням негативних явищ може позитивно відбитися на ефективності навчання.

Поєднання навчання з походом вихідного дня, риболовлею, пікніком, поїздкою на море створить сприятливу, комфортну, довірливу атмосферу для набуття навиків плавання у коротші терміни і сприятиме реабілітації інвалідів в

інших видах життєдіяльності. У зв'язку з великою кількістю підготовчих робіт, кліматичними умовами нашого поясу, різноманітністю організаційних проблем, пов'язаних із навчанням плавання у відкритих водоймах, набуває епізодичного характеру і може застосовуватися тільки як допоміжний напрям. Основне місце надається заняттям у басейні.

## ***2. Підводне плавання як метод загального оздоровлення організму.***

Підводне плавання – дайвінг – останнім часом приваблює дедалі більше людей, які надають перевагу активному відпочинку, мандрюванню, відкриттям, усіх, хто любить тваринний світ, живу природу, фотографії, відеозйомку, складні технічні види спорту. Довголітня історія розвитку індустрії дайвінгу створила на сьогоднішній день концепцію рекреаційного дайвінгу, тобто підводного плавання в умовах мінімального ризику й максимального комфорту. Дослідження вчених, медиків, інженерів і менеджерів дають сьогодні можливість долучитися до таємниць і красот підводного світу практично будь-якому охочому.

Будучи варіантом активності на відкритому повітрі, підводне плавання охоплює елементи загартовування, тренування навичок, управління власним тілом, диханням, психікою. Різноманітність і невеликий рівень фізичних навантажень, супроводжуючі форми спортивної активності, пропагування концепції здорового способу життя, яка виступає невід'ємною частиною ідеології дайвінгу, дають змогу його до загальнооздоровчої групи захоплень, розцінювати підводне плавання як елемент зміцнення здоров'я і альтернативу фізичної стагнації, засіб боротьби проти гіподинамії.

Про водну стихію як про колыску життя на Землі, Праматір усього живого, зокрема й людини, широко розповсюджене уявлення, яке не суперечить висновкам сучасної науки. Одного разу доторкнувшись до чарівної краси і спокою підводного світу, окрема людина не прагнучиме знову і знову пережити хвилююче відчуття дотику до цього Космосу, таємничого і такого привітного Океану.

Специфіка м'язової діяльності при підводному плаванні дає можливість значно змінити характер навантажень на людське тіло під час підводних занять та екскурсій. Стан невагомості сприяє розслабленню, релаксації при збереженні загального тону. Численність неспецифічних для суші складних рухів потребує розвиненої координації і чудового контролю над тілом. Усі ці й багато інших факторів роблять рекреаційний дайвінг видом оздоровчої фізкультури з досить привабливою формою та „інтелектуальним“ змістом.

Під водою людина переживає відчуття польоту, звільнення від сил земного тяжіння. Такі відчуття можуть викликати особливі емоції у людей з обмеженими можливостями пересування: на милицях, в інвалідних візках. Таємниче, казкове оточення, емоційний ефект розширення власних можливостей, неординарність усього, що відбувається, спроможні породжувати високий рівень мотивації занять для більшості учнів інвалідів, руйнувати стереотипи обмежень можливого і звичні психологічні комплекси.

**3. Фізичні та психологічні вимоги до кандидатів на навчання дайвінгом.** Підводне плавання пов'язане з використанням складних технічних засобів, спорядження має значні вагу й об'єм, перші занурення під воду досить часто викликають стрес. Усі ці фактори, на перший погляд, накладають обмеження на фізичні та психологічні параметри кандидатів в учнів. І все ж, унаслідок розвитку і вдосконалення спорядження та обладнання, методології навчання, міри організації проведення заходів з учнями і вже навченими дайверами, ситуація наразі виглядає сприятливішою.

Надійність і простота у використанні сучасного акваланга і супровідного спорядження роблять їх доступними для використання без обмежень для більшості учнів, за відсутності медичних протипоказань до підводного плавання. Вага й об'єм спорядження та обладнання не є фактором навантаження під водою і при плаванні по поверхні. Підводний плавець при занятті рекреаційним дайвінгом має таке ж навантаження, що й при пішій прогулянці на 30 – 90 хвилин або заняттях загальною фізичною підготовкою.

Етап підготовки до занурення і просування до води, як звичайно, з підйомом і переміщенням, з тягарем загальною вагою 25 кг , досить легко вирішується, якщо використовувати допомогу кваліфікованих помічників або взаємодопомогу в групі за умов її правильної комплектації. Перші занурення досить часто викликають стрес в учнів комерційних шкіл. Намагання до підвищення рентабельності комерційного навчання обмежує резерв часу, який витрачається на навчання. Наявність достатнього резерву часу дає змогу використовувати метод ступеневого занурення, при якому подолання психологічного бар'єру в учня, практично зводиться до нуля. Стосовно стресу варто зазначити, що „Стрес“ сам собою не є негативним явищем, він являє собою реагування організму на небезпеку і підвищує його шанси на виживання. Шкодить надмірний, тривалий стрес. Невеликий стрес є навіть корисним для дайвера, а в цьому стані йому легше сконцентруватися на підготовці спорядження, плануванні занурення та інших аспектах дайвінгу, ураховуючи дотримання безпеки.

Узагальнюючи, можна сказати, що за відсутності медичних протипоказань вимоги до фізичної і психологічної форми кандидата на навчання підводного плавання такі ж самі, як при прийнятті у групу загальної фізичної підготовки. Більшість інвалідів не вміє триматися на воді. Це викликано і фізичними вадами, і психологічними проблемами, і соціальними умовами. Навчання підводного плавання, за сучасними нормами, неможливе при неспроможності кандидата на навчання здати тест із плавання і вміння триматися на воді. Навчання плавання, само собою, є ефективним елементом оздоровчого процесу, викликає ентузіазм практично у всіх кандидатів на навчання, стає добрим підготовчим етапом до навчання підводного плавання. Використання масок, трубок, ластів дає можливість навчити триматися на воді людей із більшості типів інвалідності, відкриває для них нові можливості, небосхили в активному та соціальному житті. Навчання плавання не потребує значних затрат, висококваліфікованих інструкторів, але, на жаль, багато

басейнів погано пристосовано для занять людей із порушеннями опорно-рухового апарата.

Інвалідність здебільшого знижує безпеку людини при зіткненні із факторами зовнішнього середовища. Це твердження стосується і природних факторів з якими стикається дайвер. Зниження захисту викликає необхідність компенсації зниження рівня безпеки збільшенням технічної обладнаності, збільшенням психологічної стійкості й обсягу навчання порівняно із здоровими людьми.

Для окремих видів інвалідності особливо гострою проблемою є питання комунікації та екстрених (нагальних) сигналів. Інвалід, який займається дайвингом, як і цілком здорова людина, повинен мати достатню підготовку для вступу у контакт з людьми навколо й різноманітними службами в ординарній та екстреній ситуації. Крім того, він має бути спроможним організувати цей контакт, керувати ним, підтримувати його на ефективному рівні навіть у випадках технічної чи психологічної неготовності всіх навколо до такого контакту. Можливість виникнення необхідності подібних дій у реальних умовах мізерна, але готовність до них забезпечує підвищену психологічну і стресову стабільність учня. Розширення можливостей і готовність до екстрених ситуацій формує відповідальність і самостійність учня. Всі раніше перелічені фактори розвивають навички контролю над ситуацією і підвищують рівень безпеки індивіда та групи.

## **Тема 7. Спортивні забави для дітей з особливими потребами.**

1. Рекреаційні спортивні заняття для дітей з особливими потребами.
2. Планування занять для дітей із синдромом Дауна. Рекомендації для занять з дітьми із синдромом Дауна.
3. Планування занять для дітей із затримкою психічного розвитку та розумовими розладами.
4. Рекомендації для організації рекреаційних занять з дітьми із затримкою психічного та розумового розвитку.



### ***1. Рекреаційні спортивні заняття для дітей з особливими потребами.***

На сьогоднішній день діти не мають великого вибору фізичної активності, ще гостріше ця проблема стоїть перед дітьми з обмеженими фізичними та психічними можливостями. Вчителі у школах не знають, як працювати з неповносправними, лікарі видають довідки та звільняють дітей з уроків фізкультури. Переважно буває так, що діти сидять на лавці та спостерігають за своїми однокласниками. А потреба у фізичній активності дітей з особливими потребами така сама, як і в звичайних дітей.

Рекреаційні спортивні заняття для дітей з особливими потребами є одним із способів гарно провести вільний час, дістати насолоду від руху та радості від спілкування з друзями. Під час таких занять інструктори створюють цікаву атмосферу, яка спонукає дітей до фізичної активності та творчості. Дітям дають прості завдання, часто змінюють ігри – для того, щоб гра викликала постійне зацікавлення.

Особливу увагу інструктори приділяли увагу дітям, які мають затримку розумового і психічного розвитку. Здебільшого такі діти емоційно нестабільні, розсіюють увагу, не дослуховують до кінця завдання. Саме тому інструктори повинні повторювати завдання декілька разів, інструкції мають бути прості, короткі, чіткі. Інструктори повинні вимагати виконання завдань малими кроками, пильнуючи, щоб учасники дотримувалися порядку виконання (навіть неправильного). Більшість з цих дітей відстає у розвитку від однолітків у засвоєнні кольорів, умінні читати, рахувати, умінні відрізнити вигадку від реальності, умінні абстрагувати, а входження у ролі часто потребує цих вмінь і навиків. Саме тому такі завдання не тільки сприяють фізичному розвитку дітей, а й закріплюють знання, здобуті під час уроків. Після виконання завдання треба заохочувати та хвалити всіх дітей, незважаючи на неправильно виконані завдання.

Діти, хворі на церебральний параліч, досить часто мають обмеження у русі й часто сповільнену реакцію на розуміння вправи чи завдання. Таким дітям треба добре пояснити суть завдання, декілька разів показати, що і як треба зробити. При складанні вправ, завдань чи ігор належить урахувати фізичні можливості цієї категорії дітей. Команди треба формувати так, щоб вони були пропорційні за кількістю сильніших і слабших дітей, також кмітливіших і менш кмітливих. Вказівки слід давати чіткі й конкретні.

Діти із синдромом Дауна значно відрізняються своєю поведінкою, здібностями та особливостями розвитку від інших дітей з особливими потребами. Розвитку таких дітей сприяє безперервне навчання, позитивне ставлення з боку людей навколо і середовище стимулювання вдома. Неможливо достеменно передбачити, яких успіхів досягнуть такі діти в майбутньому, тому батьки, інструктори і педагоги не повинні накладати обмежень на їхню участь у спортивних забавах.

**2. Планування занять для дітей із синдромом Дауна.** При плануванні рекреаційних занять для дітей із синдромом Дауна треба пам'ятати, що жодна система методів не може бути стала й вичерпна. Щоб забезпечити дитині правильний розвиток, важливо подбати про вдосконалення загальної моторики. Моторика – це властива людям здатність виконувати рухи та керувати ними. Найкращим у даному разі буде застосування рухливих ігор, які не мають бути надто втомливі й повинні приносити задоволення.

Існує співзалежність між розладами загальної моторики і розладами мови в дітей. Тому під час ігор треба багато говорити, описувати, що ми робимо, що будемо робити. Взагалі діти із синдромом Дауна дуже люблять казки, тому найкраще вигадувати ігри, пов'язані з героями казок, або грати в ігри-казки. Асоціації із звірятами розвивають асоціативне мислення таких дітей і, крім того, захоплюють їх більше, ніж просте виконання фізичних вправ. Казка – найкращий засіб розвитку мислення у дітей. Взагалі будь-яка форма ігрової діяльності краще засвоюється такими дітьми, ніж звичайні наказування „роби це“, що може не дати ніякого результату порівняно з грою.

Позитивний вплив на дитину має присутність ровесників, адже вона, дитина, прагне демонструвати свої уміння, змагатися з іншими, брати за взірець, наслідувати. Ще однією з важливих характеристик, на яку треба звернути особливу увагу – це наслідування. Усі на занятті, а особливо інструктор і волонтери, повинні виконувати всі дії, про які йдеться. Наприклад, хтось із волонтерів під час гри сяде на лаву, тут же кілька дітей зроблять те саме. Але також варто пам'ятати, що інструктор для таких дітей має бути яскравим прикладом, тому слід подбати про яскраве вбрання, але не занадто, щоб також не відволікати ним увагу. Діти із синдромом Дауна дуже чуйні на ласку, тому завжди варто приділяти увагу кожній дитині, наприклад, не лише похваливши, й погладивши її по голові й т.ін.

Для успішності роботи з дитиною спочатку слід разом із психологом оцінити наявний рівень її психічного розвитку (якій віковій категорії відповідає). Далі визначається „зона найближчого розвитку“ – як дитина виконує складне для неї завдання з допомогою дорослого порівняно із самостійною роботою. „Зона найближчого розвитку“ дає можливість визначити „завтрашній день розвитку“, який відбувається у процесі співпраці. Крім того, для прогнозу розумового розвитку важливо оцінити здатність дитини до переносу засвоєного у спільній діяльності способу розумових дій у ситуацію самостійного виконання аналогічних завдань.

Для успішних результатів при розвитку дитини із синдромом Дауна треба особливо звернути увагу на емоційний стан дитини. Насамперед для її розвитку слід забезпечити тілесний контакт (пригортання, погладжування і т.ін.).

Якщо в дитини спостерігається загальмованість у вираженні емоцій або прояви негативізму, який виявляється в загальному „анти“ – ставленні і виконанні всього всупереч, варто звернути на це особливу увагу і порадитися із спеціалістом. Але під час занять на таких дітей не треба відразу реагувати, покидаючи інших дітей і впрошуючи дитину бавитись. В такому разі добре було б, аби на занятті був волонтер, який зміг би поспілкуватися з дитиною, не привертаючи уваги інших.

***Рекомендації для занять з дітьми із синдромом Дауна.*** Особливу увагу треба приділяти таким рекомендаціям:

1. Багато хто з таких дітей має вроджені вади серця, які не завжди, та все ж таки можуть зумовлювати деякі обмеження у фізичній активності. Тому, знаючи дітей, треба деяким дітям давати перерви на відпочинок.

2. Деякі вчені вважають, що майже в 90 відсотків дітей із синдромом Дауна є пупкові киля. Хоч ця патологія переважно зникає сама собою, рекомендовано не займатися вправами на згинання та утримання ніг під прямим кутом (вправи на розвиток черевного пресу).

3. Якщо ви займаєтесь з такими дітьми в басейні, треба зважати на те, що діти з хворобою Дауна дуже піддатливі до респіраторних захворювань, і тому пильнуйте, щоб після плавання чи душу в дитини були ретельно витерті голова та тіло, щоб не піддати її переохолодженню.

4. Приблизно до 10 відсотків людей із синдромом Дауна можуть потерпати на захворювання, яке має назву осьовий підвивих атланта (сьомого шийного хребця) і виникає внаслідок слабкості зв'язок. При форсованому згинанні та розгинанні шийі це може призвести до того, що шийний відділ хребта стає особливо вразливим, унаслідок чого виникає його ураження, яке здебільшого закінчується паралічем кінцівок. Таким людям не рекомендовані заняття фізичними вправами, пов'язаними з напружуванням м'язів шийі. Бажано до початку занять пройти рентгенологічне обстеження, щоб запобігти можливому травматизму.

Регулярні заняття фізичною активністю сприяють поліпшенню стану здоров'я. Той, хто підтримує відповідну фізичну форму, рідше хворіє, йому потрібно менше часу, щоб виконати певну діяльність.

Дуже добре використовувати інвентар безпечного плану: це, наприклад, надувні кульки, м'які м'ячі, гумові легкі м'ячі, великі м'ячі, реабілітаційні мати, дартс на липучках, шматяні скакалки й т.ін. Інвентар має бути кольоровий, яскравий. Добре з хорошим інвентарем грати в ігри, які

розвивають пам'ять, мислення, вивчають кольори, різні предмети, розвивають спритність, змушують діяти гуртом, виконувати певні команди.

Не треба давати складних ігор, найкраще грати у прості ігри (наприклад, лови, з одним правилом, ловити всіх з хусточками). Краще при навчанні дітей із синдромом Дауна ігри ускладнювати поступово, крок за кроком. Вони потребують багато повторювань простих речей, нагадувань, підказок, скеровувань словом або навіть і допомоги волонтерів у виконанні завдання.

Найважливіше – створювати атмосферу успіху і не визначати переможців. Можуть перемагати всі, або кожен у чомусь іншому, що в наслідку приведе до перемоги всіх.

**3. Планування занять для дітей із затримкою психічного розвитку та розумовими розладами.** Для дітей із затримкою психічного розвитку треба детально розплановувати рекреаційне заняття. Для таких дітей характерним є те, що в більшості з них можуть переважати процеси збудження нервової системи над процесами гальмування. Як наслідок того – велика рухливість, часте „перемикання“ уваги з одного виду діяльності на інший. Такі діти перебувають у постійному русі. Вони поверхнево сприймають навколишній світ, не слухають пояснень, а відразу приступають до дій. Дехто взагалі не слухає пояснень. Або спостерігається інша картина, коли діти повільні, не сприймають пояснень чи навіть демонстрування їх. Окрім того, діти мають навчання у школі, де переважно ведуть сидячий спосіб життя і можуть виплескувати свої емоції лише на коротких перервах чи на уроках фізкультури, на яких удосталь погаласувати чи посміятися їм не дозволять, позаяк на них є навчальний план і треба виконувати шкільну програму.

Отож для таких дітей рекреаційні заняття є важливим фактором розрядки і виплескування емоцій. Так само, як і для дітей із синдромом Дауна, на рекреаційних заняттях із дітьми з затримкою психічного розвитку треба використовувати безпечний і цікавий інвентар. Інструктор для таких дітей має неодмінно стати авторитетом, бо інакше вони не слухатимуть ніяких пояснень, чи вказівок з вашого боку.

Для таких дітей не обов'язково використовувати саму казку, хоча це залежить від віку. Якщо це молодший шкільний вік, то можна використовувати асоціації з казками, а якщо діти старші – треба конкретизувати завдання і наближати його до завдань, які ви давали б дітям із нормальним психічним розвитком. Головне в дітей із затримкою психічного розвитку – сформувати навички, необхідні для їх віку. Так, граючи у гру можна спочатку ввести одне правило, потім два, і навіть три, але треба пильнувати за правильністю виконання гри (тобто за дотриманням правил).

На початку заняття добре давати ігри для запам'ятовування імен одне одного, чи на запам'ятовування назв предметів, потім ігри з перебуванням у грі та вибуванням з неї, естафети з найпростішими навичками володіння м'ячем чи палицями й т.ін., а в кінці неодмінно ігри на увагу чи такі, що можуть емоційно врівноважити дітей. Якщо ви використовуєте ігри командні, не треба виділяти ні особистих перемог, ні командних, краще завжди створювати атмосферу успіху всіх або нічию. Якщо, для прикладу, ви даєте перетягувати канат для двох команд і бачите, що одна з команд явно сильніша – поміняйте в команді гравців на гравців протилежної команди. Це дасть змогу дітям не насміхатися одне з одного і не хизуватися своїми перемогами, які вони помітять, бо вони і в тій, і в іншій командах.

Для дітей із затримкою психічного розвитку важливо створювати позитивну та радісну атмосферу на занятті, не бавитися в ігри довше 5 хвилин, не використовувати довгих пояснень, краще показати – це швидше і зрозуміліше. Треба не дозволяти брати інвентар без дозволу, важливо пильнувати за порядком, аби діти прибирали і правильно складали інвентар, що водночас привчає їх до організованості.

Слід максимально залучати всіх дітей до ігор, навіть тих, що не виявляють бажання брати безпосередню участь у грі, треба робити помічником чи вболівальником, але не залишати без уваги, бо деколи своїм протестом вони виказують брак уваги до себе. Учні з важкими розумовими вадами найчастіше

мають значно порушені й обмежені можливості руху. Трапляється так, що вони не відчують потреби спонтанного руху.

Вже в материнській утробі дитина виконує доцільні рухи (обертається, б'є ногами, вимахує руками) і завдяки тому нагромаджує перші сенсомоторні навички. Частина учнів з тяжкими вадами теж має такі навички, оскільки ушкодження центральної нервової системи настало лише в останні місяці вагітності, перед самими пологами або значно пізніше. В дородовий період і в новонародженого почуття дотику, рівноваги і глибокого чуття є активне, а їхня взаємодія – підстава для правильного психорухового розвитку. Відчуття руху стає початком розвитку усвідомлення себе, свого я. Воно дає змогу також виділити себе з оточення. Рух сприяє загальному посиленню активації, а отже, й емоцій, готовності до контактів, і для деяких осіб з тяжкими розумовими вадами є майже єдиним джерелом радості. У багатьох випадках після рухового „розігрівання“ дитина готова до зосередження на „розумових завданнях“. Розвиток дитини з ушкодженою центральною нервовою системою порушений. Чуттєво-руховий досвід викликає неправильне відчуття власного тіла і неправильні рухи, а тому виникає неправильне сприйняття самого себе. Тому для учнів з тяжкими розумовими вадами обов'язковим є ретельне планування рухових занять.

**4. Рекомендації для організації рекреаційних занять з дітьми із затримкою психічного та розумового розвитку.** Для організації рекреаційних занять треба:

1. Створити комфортні умови – передбачувані для занять ігри мають бути безпечні, зрозумілі для них, розширювати обсяг руху, мінімалізувати патологічні реакції;

2. Спеціальне облаштування оточення – безпечна основа знаряддя, що дають можливість виконувати різноманітні рухи (прибрати небезпечні предмети, якщо, наприклад, гімнастичне спорядження неможливо прибрати із залу, відсунути його в куток і прикрити матами тощо);

3. Можна продовжити заняття у часі або вкоротити, якщо в тому виникає необхідність;

4. Заняття мають бути привабливі для дітей – повинні заохочувати дітей до докладання зусиль (у тому можуть допомогти: музика, застосування кольорових предметів, що видають звуки, заохочувальний контакт з дорослими або іншими дітьми);

5. Залучення до занять учнів з іншими можливостями – руховими та розумовими;

6. Відчуття спроможності (мінімальними зусиллями можна досягти максимального ефекту);

7. Отримання нових, невідомих досі вражень.

Часто ми навіть не усвідомлюємо факт, що звичайні обертання, кидання, штовхання можуть дати невідомі досі відчуття і тому стати надзвичайним переживанням для дитини з тяжкими розумовими вадами.

Користь для таких дітей від рекреаційних занять:

- відчуття руху всіх видів;
- виявлення оптимальної кількості всіх збудників, які стимулюють почуття (особливо почуття дотику, рівноваги);
- набування нових чуттєво-рухових навичок;
- задоволення потреби контакту з іншою особою, з однолітками у групі;
- почуття бути виконавцем;
- пробудження потреби спонтанного і цільового руху;
- радість (більшість учнів із тяжкими розумовими вадами не мала нагоди відчувати, яку радість дає рух).

Про значення руху треба пам'ятати під час усіх занять з дітьми, що мають тяжкі розумові вади. Здатність до того необхідна у всіх щоденних процесах: рухаємося, аби змінити позу на зручнішу, дістати якийсь предмет, переміститися, самотійно їсти чи вмитися і т.ін. Навчання руху допоможе таким дітям стати самотійнішими і незалежними.



5. Планування занять для дітей із дитячим церебральним паралічем.
6. Загальні методичні рекомендації щодо роботи інструктора з рекреаційного спорту.
7. Планування занять для людей з ураженням спинного мозку. Рекомендації для занять з дітьми, які мають ураження спинного мозку.

#### ***5. Планування занять для дітей із дитячим церебральним паралічем.***

Якщо порівнювати дітей із затримкою психічного розвитку та синдромом Дауна з дітьми із дитячим церебральним паралічем, то можна сказати, що діти з дитячим церебральним паралічем мають багато проблем, які пов'язані не лише з проблемами ментальними, а й руховими. Відповідно, якщо дитина є обмежена у вільних діях, вона не може вивільнити енергії, яка в ній накопичується. Можливість вивільнити енергію для таких дітей з'являється на рекреаційних заняттях. Такі діти мають можливість удосталь насміятися, виконати багато рухів самостійно або з допомогою волонтерів. Ця допомога, звичайно, має бути настільки непомітна, що дасть змогу дітям відчувати свою повноцінність.

Отже, більшість дітей стикається з проблемами руху. Бажано при проведенні рекреаційних занять дітей, що самі ходять та дітей, які пересуваються на візочку, виокремлювати у дві групи для того, щоб урівноважити їхні фізичні сили і щоб дітям було цікаво.

Діти, які мають проблеми з опорно-руховим апаратом, але спроможні самі пересуватися, можуть не вміти бігати, стрибати, повзати. Ці локомоторні рухи переважно, потерпають при їх фізичному розвитку. Внаслідок того, що їхні спроби все ж таки виконати такі рухи призводять до негативного результату, вони більше не хочуть їх виконувати. Для побудови занять з такими дітьми треба підбирати ігри, які могли б поступово розвивати такі рухи, але не викликали в дітей небажання їх виконувати.

Треба пам'ятати про те, що багато дітей, які мають дитячий церебральний параліч, можуть мати проблеми із зором, слухом. Доцільно використовувати ігри на прицілювання, ігри з елементами кидків, підкидувань м'ячів, ігри, що

розвивають пам'ять і уяву, а також ігри, що могли б розвивати природні локомоції, тобто ігри, що охоплюють повзання, перекочування, швидку ходу (можна у вигляді естафет). Добре проводити групові ігри та ігри для розвитку координації та орієнтації у просторі.

Позаяк багато з дітей має контрактури та обмеження рухів кінцівками, доцільно використовувати ігри з елементами махів (наприклад, веслування) та ігри на зменшення площі опори, тобто ігри в яких треба ходити по шнурку чи по лаві. Для дітей, які сидять у візочку, треба так складати заняття, щоб їх якнайбільше залучати до гри. Для таких дітей важливим є навіть лише торкнутися до м'яча, а не влучити в ціль. Звичайно, що треба так зробити, так спростити можливість влучання у ціль, щоб діти частіше могли влучати в неї. Якщо дитина кілька разів спробує і їй не вдасться влучити, то вона або замкнеться у собі, або не захоче більше бавитися у таку гру.

Зазвичай діти у візочках потребують допомоги волонтерів чи опікунів, їхньої присутності на занятті. Інструктору треба наголосити волонтерам на їхній важливій місії на занятті. Вони повинні разом з інструктором створювати для таких дітей атмосферу успіху, повинні підбадьорювати, заохочувати та допомагати дещо дітям робити, але так, щоб ті не відчували того, що вони роблять це несамотійно.

**6. Загальні методичні рекомендації щодо роботи інструктора з рекреаційного спорту.** Загальні методичні рекомендації щодо роботи інструктора з рекреаційного спорту:

1. Частіше хваліть дитину! Хваліть її, лагідно обнімайте або давайте їй будь-яку маленьку нагороду, коли в неї щось добре вдається. Похвала за успіхи діє набагато краще (і сама собою набагато людяніша), ніж сварка чи покарання за невдачу. Коли дитина намагається щось зробити, але в неї не виходить, краще обійти це мовчанням або просто сказати щось, наприклад: „Шкода, не вийшло. Нічого, наступного разу вийде. Молодець“.

2. Більше розмовляйте з дітьми! Пояснюйте все, що Ви робите просто і розбірливо. Діти слухають, починають засвоювати мову краще і збагачують її. Упевніться, що дитина дивиться на Вас, коли Ви до неї говорите.

3. Допмагаючи дитині у грі, можете своїми руками спрямовувати її дії.

4. Певна річ, що результат буде кращий, якщо ви м'яко й обережно спрямовуєте рухи дитини. Якщо дитина пробує щось зробити, але не може, спрямуйте її руки чи тіло так, щоб у неї це вдалося – це викличе набагато більше бажання засвоїти цей навик, ніж ваше гнівне „Та ні – роби ось так!“.

5. Використовуйте наслідування! Щоб навчити дитину нової дії чи навику, спочатку виконайте дію самі і запросіть дитину повторити її, наслідуючи вас. Багато дітей з розумовою відсталістю любить наслідувати або копіювати інших людей. Це хороший спосіб навчити дитину багатьох речей – від виконання фізичних дій до вимовляння звуків і слів.

Для того, щоб краще допомагати таким дітям, можна використати певний оціночний аналіз поведінки дитини:

– позитивні моменти поведінки: ті навики і якості, які дитина має у теперішній час; особливо ті, які слугують стимулом до оволодіння новими навиками (наприклад, дитині подобається, коли її хвалять);

– негативні моменти поведінки: дії, які чимось загрожують або непокоять людей навколо, а також перешкоджають розвитку дитини (наприклад, дитина псує речі, кричить, коли її беруть за руку, кидає іграшки в когось чи б'ється);

– проміжні моменти поведінки: дії, що охоплюють як позитивні, так і негативні сторони; цими моментами треба займатися особливо, аби посилити їхню позитивність. Навіть плач і крик як засіб вираження потреб дитини можна вважати позитивним моментом, якщо ця дитина має труднощі в спілкуванні. Треба перевести подібну спробу спілкування в адаптованішу форму;

– основні вміння: те, що дитина повинна вміти робити і що наразі викликає у неї труднощі, аби оволодіти будь-якими навиками. Вміння різноманітні – вони зумовлені стадією розвитку (наприклад, дитина повинна реагувати на своє ім'я,

дивитися на вас, коли ви до неї звертаєтесь, слухати вас принаймні кілька секунд).

Для того, щоб виробити якийсь новий навик, треба подумати про його складові. Потім план дій ділять на дрібні етапи, через які відбувається засвоєння навички. До оволодіння навиком дитину ведуть поступово, формуючи чітке уявлення про те, що від неї потрібно на кожному етапі, та, зрозуміло, підбадьорюючи дитину за успіхи.

При спробі послабити негативність поганої поведінки треба виконати дві операції. По-перше, належить встановити, коли й де починається прояв, а також спостерігати за обставинами до, під час і після того, що сталося. Треба уважно приглядатися до дій дитини і до своїх власних.

По-друге, варто спробувати зрозуміти, що дає дитині її погана поведінка. Потім спробувати змінити ситуацію так, щоб добра поведінка давала їй більше переваг, ніж погана. Для того треба хвалити прояви нових позитивних моментів і вперто ігнорувати погану поведінку.

**7. Планування занять для людей з ураженням спинного мозку.** Фізичні можливості людей з ураженням спинного мозку залежать від рівня ураження. Зазвичай їх поділяють на осіб із параплегією та осіб із тетраплегією. Таким чином і здійснюють поділ при організації рекреаційних занять. У таких людей переважно нема проблем із розумовим розвитком чи іншими проблемами, з якими ми стикалися при плануванні занять для дітей. Зазвичай у таких людей є одна проблема – пересування в інвалідному візку.

Певна річ, що рекреаційні заняття проводяться для людей, які не мають досвіду у спорті. Тому всі заняття можуть мати спортивний напрям, але спрощені правила. Для людей, які потерпають на параплегію, використовують такі види спорту із спрощеними правилами, як баскетбол, настільний теніс, дартс, слалом на візку, перегони на візку, бадмінтон. Для людей, які мають тетраплегію, використовують такі види спорту, як регбі, настільний теніс, дартс, кеглі.

При плануванні занять належить враховувати:

- кількість учасників;
- фізичні можливості;
- вік;
- тривалість перебування на візку (час травми);
- мотивацію до занять.

***Рекомендації для занять з дітьми, які мають ураження спинного мозку.*** При врахуванні цих чинників можна планувати заняття, використовуючи такі можливості:

- використовувати легкі ручні матеріали (наприклад, легший м'яч, коротшу ракетку, баскетбольний кошик, що закріплений нижче й т.ін.);
- створювати легші умови для поліпшення рахунку (наприклад, ширший кошик, ближче ціль й т. ін.);
- вводити небагато правил (тільки найпростіші);
- зменшувати кількість гравців;
- скорочувати час сетів.

Здебільшого всі рекреаційні заняття повинні мати мотиваційний напрям для заохочення людей займатися фізичною активністю та надалі спортом. Кожен із видів рекреаційного спорту має переваги для розвитку тієї чи іншої якості чи того або іншого навику. Наприклад, баскетбол поліпшує координацію, збільшує можливості пересування у візку, посилює загальну витривалість. Настільний теніс поліпшує відчуття рівноваги у візку, збільшує точність і концентрацію. Бадмінтон дає змогу поліпшити рухливість у візку та спритність й т.ін.

## Література

1. Сварник М. Посібник з активного відпочинку та туризму для неповносправних / М. Сварник, Я. Грибальський, Ю. Войтюк, Є. Свет, Т. Ревіна, О. Любімов, О. Стадник, О. Волошинський, О. Стрельніков, І.Дібровський, О. Федорович // Навч. посіб. – Л.: Тов-во «Зелений хрест», 2010. – С. 151.
2. Боголюбов В.С., Бистров С.А., Севастьянова С.А. Економічна оцінка інвестицій на підприємствах туризму і готельного господарства: Учеб. посібник. - СПб.: СПбГІЕУ, 2005
3. Стратегія розвитку туризму і курортів. Затверджена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 06.08.08 р. № 1088–р / [www.kmu.gov.ua](http://www.kmu.gov.ua)
4. Бріскін Ю. Вступ до теорії спорту інвалідів : [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Юрій Бріскін, Аліна Передерій. – Львів : Апріорі, 2008. – 68 с.: іл. – ISBN 78-966-8256-71-4.
5. Бріскін Ю. Спорт інвалідів : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз.виховання і спорту / Ю. Бріскін. – Київ : Олімп. література, 2006. – 262 с. – ISBN 966-7133-79-6.
6. Бріскін Ю. А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади : навч. посіб. /Ю. А. Бріскін. – Львів : Ахіл, 2003. – 128 с.
7. Соболевский В. И. Этико-деонтологические аспекты физкультурно-оздоровительной работы среди инвалидов / Соболевский В. И. // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 48–50.
8. Дефлімпійський спорт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.2014.paralympic.org.ua/>
9. Національний комітет спорту інвалідів України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.paralympic.org.ua](http://www.paralympic.org.ua)
10. Спеціальна Олімпіада України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [specialolympics.org.ua/](http://specialolympics.org.ua/)

