

УДК 364 (075.8)

DOI <https://doi.org/10.32840/2707-9147.2022.96.2>

Е. Г. ПОЗДНЯКОВА-КИРБЯТ'ЄВА

доктор соціологічних наук, професор,
проректор з освітнього процесу та інвестиційної діяльності
КЗВО «Хортицька національна
навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради

Д. О. СИЛАНТ'ЄВ

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної культури та спортивної підготовки
Національний авіаційний університет

Ю. В. МОСАЄВ

кандидат соціологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи
КЗВО «Хортицька національна
навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ ВПО ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ НА ПРИКЛАДІ СОЦІАЛЬНОГО ПРОЄКТУ «ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЧЕРЕЗ ПЛАВАННЯ»

Стаття присвячена проблематиці соціально-психологічної реабілітації та адаптації дітей та підлітків із застосуванням засобів плавання як технології подолання соціальної дезадаптації та соціальної ізоляції дітей ВПО. У статті плавання розглядається як засіб соціальної та психологічної реабілітації та можливості використання в роботі з різними категоріями дітей, які постраждали від військових дій та окупації. У роботі описано ініціативу «Фізична реабілітація через плавання», яка впроваджувалась для 118 дітей ВПО віком від 6 до 15 років курс плаванням з 16 занять протягом серпня-жовтня 2022 року на території міста Запоріжжя, яка під час військових дій перетворилося на хаб для ВПО. В роботі детально соціальні та психологічні адаптаційні і реабілітаційні ефекти від занять плаванням. Зазначені компоненти базуються на таких компонентах як логістика пересування містом ВПО, соціальне згуртування та розширення соціально-рольового набору, освоєння соціально-побутових навичок та розвиток психологічної стійкості в рамках індивідуальної роботи з тренером. Також в статті розглянуто принципи змагальності та комплексності плавання у розрізі адаптаційного і реабілітаційного процесів під час надзвичайних ситуацій та їх наслідків. В статті презентовано результати дослідження впливу плавання на

соціальну та психологічну адаптацію дітей ВПО в рамках проекту «Фізична реабілітація через плавання». Доведено позитивний вплив занять плаванням на соціальну та психологічну сферу дитини та окреслені шляхи подальших досліджень в сфері використання плавання як технології реабілітації дітей ВПО та інших категорій населення у стані соціальної дезадаптованості, психологічної травми та посттравматичного синдрому. Розглянуто перспективи подальших досліджень використання плавання та його адаптаційних та реабілітаційних ефектів в рамках реабілітаційної роботи з дітьми ВПО та іншими категоріями населення, що перебувають в стані дезадаптації та соціальної ізоляції. В статті досліджено плавання як вид спорту заняття спорту яким може розглядатись як комплексний реабілітаційний захід для дітей ВПО в сфері фізичної, соціальної та психологічної реабілітації.

Ключові слова: плавання, соціальна адаптація, соціальна реабілітація, психологічна реабілітація, діти ВПО.

Постановка проблеми. Плавання є одним з розвиваючих видів спорту. Тобто особи, що займаються плаванням, розвивають всі системи свого організму. Особливо це актуально для дітей та підлітків, які проходять етап становлення як свого організму, так і психіки. Не менш важливим у цьому віці є процес соціалізації особистості, коли вона визначає орієнтири свого подальшого соціального функціонування та формує власний набір соціальних ролей. Повномасштабне військове вторгнення російської армії до України призвело до появи колосальної хвилі внутрішньо переміщених осіб, яка на вересень 2022 року склала 6,9 млн осіб [1]. Значний відсоток з зазначеної кількості ВПО складають діти та підлітки. Опинившись на новому місці проживання, діти потребують як соціальної адаптації до нових умов життя, так і соціально-психологічної реабілітації, зважаючи на втрату звичних соціальних зв'язків та отримані психологічні травми під час перебування на окупованих територіях та військові дії, які відбувались на території проживання дітей і підлітків до евакуації в інші регіони країни. Саме тому, зважаючи на перспективність засобів плавання, «Клуб плавання Дениса Силант'єва» за підтримки компанії «Метінвест» започаткували експериментальні реабілітаційні заняття з плавання для дітей ВПО на території Запоріжжя, з метою надання можливості дітям ВПО освоїти навички з плавання та отримати додатковий реабілітаційний ефект в сфері соціальної адаптації до умов нового місця перебування, посилити власні соціальні навички в комплексі з психологічною допомогою. Зазначений проєкт спрямований на використання засобів плавання як важливого реабілітаційного фізичного компоненту соціально-психологічної реабілітації дітей ВПО. Проєкт почався з міста Запоріжжя, яке за час військових дій перетворилось на гуманітарний хаб, який прихистив 90 тисяч ВПО на постійній основі та 400 тисяч українців з окупованих територій використали Запоріжжя як транзитне місто під час евакуації до більш безпечних регіонів України або інших європейських країн [2]. У Запоріжжі зосередилось кілька десятків тисяч дітей та підлітків різного віку, що перенесли окупацію, безпосередні активні

військові дії та на сьогодні проживають в соціальному середовищі, яке не є для них близьким та соціально однорідним, що спричиняє соціальну ізоляцію, дезадаптацію та цілий набір психологічних травм. Для подолання зазначених проблем і було вирішено впровадити експериментальний проєкт «Фізична реабілітація через плавання» із залучення дітей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Боровик М.О., в рамках свого дослідження на тему «Плавання як засіб розвитку психофізичної підготовленості майбутнього офіцера національної поліції України» [3], доводить перспективність використання плавання в формуванні психофізіологічного компоненту підготовки майбутніх поліцейських. Прогресивність зазначеного дослідження полягає в тому, що автор довів можливість застосування плавання не тільки як важливого елемента саме фізичної підготовки курсантів, але й потенціал плавання як елемента психічного загартування особи під час навчання та як елемента психологічної релаксації. Тому, на нашу думку, через універсальність впливу на психофізіологічний стан плавання може використовуватись в рамках реабілітаційної роботи з дітьми ВПО. А Маслов в роботі «Плавання як засіб реабілітації» [4] дослідив загальні перспективи використання плавання як реабілітаційного інструменту в рамках реабілітаційної роботи з різними групами населення, що потребують реабілітації. Головні перспективи плавання А. Маслов бачить в рамках фізичної реабілітації. Зазначена точка зору є загальноприйнятною, але дослідження зазначеного вченого не виключають використання плавання в рамках альтернативних видах реабілітації, зокрема соціально-психологічній. У роботах таких авторів як Орленко Н., Янішевський Ю., Корнієнко С.[5] та Петрушко М. [6] досліджуються можливості плавання як профілактичної технології в сфері освіти. Зазначений концепт передбачає у тому числі, крім покращення ситуації з фізичним здоров'ям учасників освітнього процесу, так і вплив на соціально-психологічну складову їх функціонування у межах навчального процесу та соціуму взагалі. У дослідженнях Івасик Н., Курташ Є. [7] та Силант'єв Д., Байкіна Н. [8] досліджується особливості використання плавання як технології вузькоспеціалізованої реабілітації, зокрема дітей з вадами зору. У цілому слід констатувати, що плавання в сучасній українській науці розглядається як повноцінний реабілітаційний інструмент як фізичної, так і соціально-психологічної реабілітації.

Мета статті. З'ясувати особливості соціально-психологічної реабілітації дітей ВПО засобами плавання на прикладі проєкту «Фізична реабілітація через плавання».

Виклад основного матеріалу. Сучасні виклики українського суспільства, продуковані повномасштабною російсько-українською війною, передбачають забезпечення соціального обслуговування населення, спрямованого на профілактику та подолання негативних наслідків військових дій. Особливо це стосується дітей, які під час

надзвичайних ситуацій і військових дій, втрачають значний рівень соціального комфорту. Цей процес зумовлений психофізіологічними особливостями розвитку дітей і підлітків, і для його профілактики та купування необхідно проводити заходи з адаптації та реабілітації.

«Станом на ранок 11 вересня 2022 року більше ніж 1130 дітей постраждали в Україні внаслідок повномасштабної збройної агресії російської федерації. За офіційною інформацією ювенальних прокурорів 383 дитини загинули та понад 747 отримали поранення різного ступеню тяжкості» [9]. Зазначені цифри відображають лише потерпілих фізично і те лише, зважаючи на офіційно встановлені факти. У той самий час неможливо порахувати кількість постраждалих дітей на окупованих територіях. Водночас на сьогодні майже відсутня статистика кількості дітей, які постраждали психологічно та соціально через погіршення соціальних умов життя. Хоча ми розуміємо, що серед дітей ВПО зазначений показник є суттєво більшим, ніж серед дітей, які проживають під час військових подій в Україні на одній і тій же території. Хоча, зважаючи на фактор повітряних тривог та ракетних обстрілів більшості території України, можна зробити припущення, що діти, які проживають на зазначених територіях, також потребують як мінімум соціально-психологічних послуг, у тому числі і реабілітаційного характеру.

Закон України «Про соціальні послуги» визначає, що «соціальні послуги – дії, спрямовані на профілактику складних життєвих обставин, подолання таких обставин або мінімізацію їх негативних наслідків для осіб/сімей, які в них перебувають» [10]. Виходячи з даного визначення – діти ВПО, які приймали участь у першій частині проекту, та їх родини отримали соціальні послуги з соціальної адаптації та соціальної реабілітації з використанням засобів плавання. Ініціаторами надання зазначених послуг став «Фізична реабілітація через плавання» за підтримки компанії «Метінвест». До занять плаванням було залучено 118 дітей ВПО, які в період з серпня по жовтень знаходились у місті Запоріжжя та перебували разом з родинами в тимчасових місцях проживання в закладах, що знаходяться на балансі Запорізької обласної ради. Діти, які прийняли участь у заняттях з плавання, відповідали віковому критерію від 6 до 15 років. Серед учасників занять був гендерний баланс адже в кожній групі були як хлопці, так і дівчата. Діти були поділені на групи по 12–13 чоловік. Загалом кожен з учасників отримав можливість взяти участь в 16 тренуваннях та отримати відповідний диплом про участь в проекті «Фізична реабілітація через плавання». На початку занять відбулось урочисте відкриття зазначеного курсу плавання, у якому прийняли участь не тільки діти ВПО, але і члени їх родин та педагоги. Роль зазначеного заняття полягала в ознайомленні з курсом близького оточення дітей. З психологічної точки зору зазначений крок сприяв створенню позитивного сприйняття занять з плавання членами родин учасників проекту, що в результаті

підсилило позитивний адаптаційний та реабілітаційний ефект від занять.

Перелічимо основні елементи соціального та психологічного впливу на дітей, які були задіяні в рамках проекту.

1. Логістика. Зважаючи на те, що більшість дітей залучених до проекту є ВПО і проживали на правому березі Дніпра, то для більшості з них подорож транспортом через майже все місто стала однією з перших, адже більшість ВПО здебільшого не виїжджають за рамки району міста, де вони мешкають. Тому непоодинокими є випадки, що діти з родин ВПО можуть півроку ізольовано проживати в місті не з ким не спілкуватись, крім членів своєї родини та знайомих за тимчасовим місцем проживання. Тому проект розширює горизонти міста, в якому проживають діти ВПО.

2. Соціальне згуртування та розширення соціально-рольового набору. Діти ВПО у межах проекту отримали можливість нового колективу і навіть подекуди двох, в яких діти ВПО змогли відновити соціальні зв'язки та соціальну взаємодію, які були втрачені під час активізації військових дій на території постійного проживання дітей. Бінарність колективів для деяких дітей ВПО, що приймали участь в рамках проекту, можна пояснити колективом, що сформувався під час безпосередніх занять. У той же час деякі з дітей ВПО активізували колективну взаємодію у межах свого місця проживання, спілкуючись з дітьми, з якими до проекту вони вже спілкувались, а під час проекту вони активізували власну взаємодію через необхідність координації власних дій у перед тренувальний, тренувальний та після тренувальний періоди.

3. Освоєння соціально-побутових навичок. Впродовж занять плаванням діти ВПО отримали можливість отримати соціально-побутові навички. Вони полягали в можливості вибору інвентаря та організації як підготовчого періоду до занять, так і після тренувального процесу. Для дітей вікової групи від 6 до 8 років, які ніколи до цього не займалися спортом і навіть не відвідували оффлайн заняття в школі, ці навички стали в нагоді. Впродовж занять плаванням діти ВПО отримали можливість підвищити рівень власного соціально-побутового обслуговування через освоєння нових навичок виконання власного раціону харчування.

4. Індивідуальна робота з тренером. Основним фактором психологічної реабілітації в рамках занять плавання є процес спілкування з тренером. Тренер з плавання незважаючи на те, що спілкування між учнем та тренером відбувається здебільшого на теми, які стосуються занять, але під час зазначених занять тренер мотивує учня, допомагає долати труднощі навчального та змагального процесу. Зазначена форма спілкування є наставництвом, яке має значний вплив на розвиток особистості. Подібний вплив може бути як позитивним так і негативним. У межах позитивного сценарію взаємодії між тренером і учнем,

останній отримує ресурси та практичні настанови для психологічного загартовування та професійного розвитку.

5. Змагальність. Спортивне плавання є видом спорту, де змагаються на швидкість. Спортивне плавання диференціюється за видами (брас, батерфляй, кроль, комплексне плавання, плавання на спині) та в рамках освоєння навичок плавання і під час участі у спортивних змаганнях безпосередньо змагальний компонент є важливим психологічним фактором. Спеціалісти зі спортивної психології відзначають, що він дає можливість оцінити як фізичні, так і психологічні зміни, які було досягнуто в процесі тренування. Регулярні заняття спортом та участь у спортивних змаганнях сприяють формуванню цілеспрямованої і гармонійно розвиненої особистості. Це дозволяє розвинути волю та прагнення до досягнення максимальних результатів у всіх сферах життя. Всі зазначені навички дають можливість долати травматичні та посттравматичні стани, що важливо у роботі з дітьми, які пережили надзвичайні ситуації техногенного, природного та військового характеру.

6. Комплексність плавання через вплив на фізіологічні та психологічні процеси. Зазначений фактор дуже важливий, коли особа перенесла як фізичну травму, так і психологічну. Тобто, займаючись плаванням, особа може відновлювати опору-руховий апарат і паралельно долати наслідки посттравматичного синдрому чи психологічної травми.

Зважаючи на те, що в рамках запорізького етапу проекту «Фізична реабілітація через плавання» прийняло участь 118 учасників, ми вирішили дослідити динаміку адаптаційних та реабілітаційних процесів дітей ВПО на фоні занять плаванням. Методологія дослідження складається з двох досліджень. Перша частина дослідження полягала в спостереженні за дітьми вибірка нашого спостереження складається із 100 учасників проекту «Фізична реабілітація через плавання». Друга частина дослідження являла собою анкетування 20 батьків діти яких приймали участь в проекті в рамках однієї групи, яка тренувалась як єдиний колектив у форматі всіх 16 занять з приводу змін поведінки дітей до та після тренувального процесу.

За результатами спостереження рівень соціальних навичок у дітей, які приймали участь в школі плавання мав позитивну динаміку. Так фактор своєчасного прибуття до басейну за 20 хвилин до початку тренування покращився на 22 % між першим та восьмим заняттям і на 28 % у проміжку між першим та шістнадцятим заняттям. Найкращий рівень динаміки спостерігався в групі хлопчиків старшої вікової групи. Зазначений показник свідчить про підвищення рівня мотивації до цілеспрямованої діяльності у вигляді освоєння навичок плавання. У даному випадку можна зазначити, що такий високий рівень мотивації серед хлопчиків саме цієї вікової групи може свідчити проте, що вони від освоєння навичок плавання підвищили власний рівень

соціального статусу та рівень авторитетності серед членів референтних груп.

Кількість дітей, у яких за результатами 16 занять спостерігалась динаміка покращення вольових якостей, дорівнює 44 % за першим маркером та 52 % за другим маркером. Першим маркером в рамках нашого спостереження ми обрали випадки емоційної реакції на власні невдачі. Другим нашим маркером спостереження були випадки ігнорування порад тренера під час тренування. Тому під позитивною динамікою покращення вольових якостей ми розуміємо тенденцію до зниження зазначених проявів протягом тренувального процесу. Третім додатковим маркером дослідження ми визначили акти екстремальної поведінки дітей під час тренування. Таким фактором вже під час тренування були випадки відмови дітей виконувати вправи в колективі через проблеми комунікації з тренером чи з іншими дітьми. На перших заняттях було 5 дітей, які були не підготовленими до занять в басейні психологічно. Після четвертого заняття діти адаптувалися до тренувального процесу і проявів екстремальної поведінки за ними більше не спостерігалось, що підтвердило потенціал плавання саме в рамках соціальної та психологічної адаптації і реабілітації.

Результати анкетування батьків дітей, що приймали участь в проекті показали наступні результати:

– 55 % батьків відзначили зменшення проявів гіперактивності дітей та побутових поведінкових девіацій, що проявлялися після переїзду до Запоріжжя. У даному випадку ми відмічаємо позитивний вплив фізичної активності дітей, які займалися плаванням, на гармонізацію поведінки вдома. Зазначений ефект свідчить про взаємопов'язаність фізичної активності та поведінкою дитини вдома. У даному випадку заняття плаванням збалансовує не активні прояви характеру та темпераменту дитини.

– 70 % респондентів помітили, що настрої дітей після тренування регулярно покращився і лише 10 % респондентів фіксували погіршення настрою дитини після тренування. Зазначений фактор свідчить про позитивний вплив плавання на соціальний комфорт та психіку дитини.

– 35 % батьків відмітили підвищення рівня пізнавальної активності дітей. В даному випадку зазначений фактор свідчить про активізацію соціалізації дітей ВПО, що приймали участь в тренувальному процесі.

Наше дослідження мало здебільшого розвідувальний характер та мало за мету визначити наявність позитивного впливу занять плаванням на соціально-психологічну сферу дитини та особливості зазначеного процесу в контексті роботи з дітьми ВПО, які є дезадаптованими та з високою вірогідністю мають психологічні травми отримані під час військових дій. В подальшому позитивні адаптаційні та реабілітаційні ефекти від занять плаванням вимагають ґрунтовного дослідження

з метою інтеграції плавання в індивідуальні та групові програми осіб, що потребують соціальної та психологічної реабілітації.

Висновки. Плавання є універсальним реабілітаційним інструментом. Заняття плаванням вже давно використовується у якості засобу фізичної реабілітації, де показує високий рівень ефективності. В той же час універсальність плавання відкриває перспективи його використання в рамках психологічної та соціальної реабілітації для різних вразливих соціальних груп, зокрема дітей ВПО. У межах занять плаванням у «Клубі плавання Дениса Силант'єва» діти ВПО отримали та вдосконалили навички не тільки пов'язані з плаванням, але і підвищили рівень адаптованості до міста Запоріжжя, де вони тимчасово проживають під час військових дій, та рівень пристосованості до важливих для себе суспільних процесів на рівні малих та великих соціальних груп. Результати проведених нами досліджень засвідчили також і позитивну динаміку гармонізації психічних процесів у дітей ВПО, зокрема в сфері розвитку вольових якостей та самоорганізації. Всі перелічені фактори свідчать про необхідність подальшого вивчення впливу занять плаванням на соціально-психологічну реабілітацію дітей ВПО та інших категорій клієнтів, що пережили надзвичайні ситуації. Водночас можна стверджувати, що плавання може активно використовуватись як у рамках процесу фізичної реабілітації, але і у якості технології соціальної і психологічної адаптації та реабілітації.

Список використаної літератури

1. Кількість внутрішньо переміщених осіб в Україні зросла до 6,9 млн осіб. URL: <https://ua.interfax.com.ua/news/general/856074.html>
2. Через Запоріжжя «пройшли» 400 тисяч українців з окупованих територій. URL: <https://www.unian.ua/society/chez-zaporizhzhya-proyshli-400-tisyach-ukrajinciv-z-okupovanih-teritoriy-novini-ukrajini-11924412.html>
3. Боровик М.О. Плавання як засіб розвитку психофізичної підготовленості майбутнього офіцера національної поліції України. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. 2019. № 86. С. 227–230.
4. Маслов А. Плавання як засіб реабілітації. *Спорт та сучасне суспільство* : матеріали XI Міжнародної наукової інтернет-конференції (29 березня 2018 р., НУФВСУ). Київ : Олімпійська література, 2018. С. 235–239.
5. Орленко Н. А. Янішевський Ю. В., Корнієнко С. О. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти* : матеріали XIV Міжнародної науково-методичної конференції / за заг. ред. І. І. Вржесневського. Київ : НАУ, 2019. С. 67–69 с.
6. Петрушко М.І. Вплив занять плаванням на стан здоров'я студентів. *Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі* : збірник наукових праць за матеріалами І науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Ужгород, 19–20 квітня 2018 року). Ужгород : Бест-Принт, 2018. С. 105–107.
7. Івасик Н., Курташ Є. Лікувальне плавання, як засіб фізичної реабілітації для дітей молодшого шкільного віку з вадами зору. *Physical Education Theory and Methodology*, 2010. № 3. Р. 27–29. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/610>

8. Силант'єв Д., Байкіна Н. Корекція розвитку слабозорих дітей засобами плавання. *Молода спортивна наука України* : зб наук. стат. в галузі фіз. культ. та спорту Львів, 2001. Вип. 5. Т. 2. С. 281–284.

9. Через російську агресію в Україні постраждали вже більше 1130 дітей. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/09/11/novyna/suspilstvo/через-російську-агресію-україни-постраждали-вже-більше-1130-дітей>

10. Про соціальні послуги : Закон України. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*, 2019. № 18. Ст. 73.

Pozdniakova-Kyrbiatieva E. H., Sylantiev D. O., Mosaiev Yu. V. Social and psychological rehabilitation of idp children using swimming as an example of the social project “Physical rehabilitation through swimming”

The article is devoted to the problems of social and psychological rehabilitation and adaptation of children and adolescents using swimming equipment as a technology for overcoming social maladjustment and social isolation of IDP children. The article considers swimming as a means of social and psychological rehabilitation and the possibility of using it in work with various categories of children who suffered from military operations and occupation. The work describes the initiative of the “Physical rehabilitation through swimming”, which organized a course of 16 swimming lessons for 100 IDP children aged 6 to 15 during August-October 2022 in the territory of the city of Zaporizhzhya, which during the military operations turned into a hub for IDPs. The work details the social and psychological adaptation and rehabilitation effects of swimming. The specified components are based on such components as the logistics of movement of IDPs in the city, social cohesion and expansion of the social role set, development of social and everyday skills and development of psychological stability within the framework of individual work with a coach. The article also discusses the principles of competition and complexity of swimming in terms of adaptation and rehabilitation processes during emergency situations and their consequences. The article presents the results of a study of the influence of swimming on the social and psychological adaptation of IDP children within the framework of the project “Physical rehabilitation through swimming”. The positive influence of swimming on the social and psychological sphere of the child is proven, and the ways of further research in the field of using swimming as a technology for the rehabilitation of IDP children and other categories of the population in a state of social maladjustment, psychological trauma and post-traumatic syndrome are outlined. Prospects for further research on the use of swimming and its adaptation and rehabilitation effects as part of rehabilitation work with IDP children and other categories of the population in a state of maladaptation and social isolation are considered. The article examines swimming as a sport, which can be considered as a comprehensive rehabilitation measure for IDP children in the field of physical, social and psychological rehabilitation.

Key words: swimming, social adaptation, social rehabilitation, psychological rehabilitation, IDP children.