

# Адаптивная двигательная рекреация





- **Адаптивная двигательная рекреация - это - одно из основных позитивных средств удовлетворения общественно полезной потребности в активном отдыхе, содержательном развлечении и всестороннем совершенствовании людей с ограниченными возможностями.**



- **Адаптивная двигательная рекреация основана на двигательной активности и непосредственно связана с рекреацией**

**Содержание адаптивной двигательной рекреации направлено:**

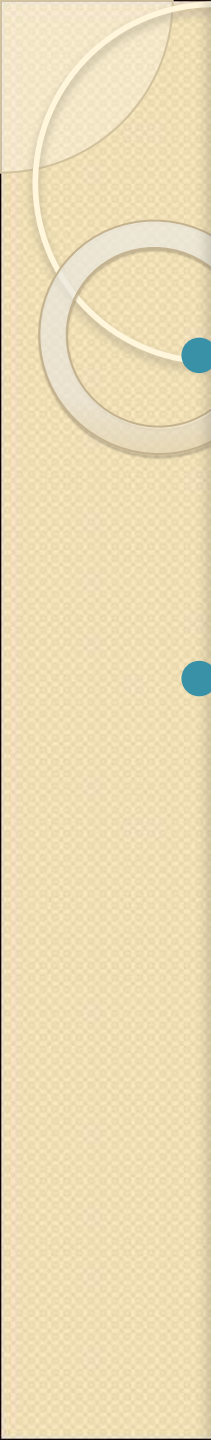


**через удовольствие  
или с удовольствием**



- на активизацию, поддержание или восстановление физических и духовных сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд учеба, спорт и др.)
- на профилактику утомления,
- развлечение,
- интересное проведение досуга,
- оздоровление,
- улучшение кондиции,
- повышение уровня жизнестойкости

- В цивилизованных странах двигательная рекреация развита достаточно широко, она совмещается с занятиями по интересам и массовым оздоровительным спортом.
- В США создан совет по физической подготовке и спорту, работает около 30 союзов, ассоциаций, объединений активного отдыха, добровольных организаций, в которых определенное место отводится двигательной рекреации инвалидов.
- При составлении оздоровительных программ учитываются основные условия: определение вида двигательной активности (или видов спорта), которыми можно увлечь население, наличие места и времени для занятий, а также источников финансирования

- 
- Среди источников финансирования рекреативного движения инвалидов часто выступает церковь, которая не только является спонсором, но и выходит далеко за рамки финансового управления.
  - Главная задача церкви в области двигательной рекреации – не только физическое, но, самое важное, духовное оздоровление и совершенствование нации. Точнее говоря – физическое оздоровление через духовное совершенство

**Функции адаптивной двигательной рекреации**

**Педагогические функции**

**Социальные функции**

Гедолистическая

Оздоровительно-восстановительная

Развивающая

Ценностно-ориентационная

Творческая

Самовоспитания

Коммуникативная

Интегративная

Социализирующая

Функциональные связи с другими социальными институтами

# Специфические функции адаптивной двигательной рекреации:



- гедонистическая функция (наслаждение, развлечение, удовольствие);
- оздоровительно-восстановительная (профилактика, оздоровление, восстановление физических сил, переключение на другой вид деятельности);
- развивающая (поддержание физических кондиций);
- воспитательная (самовоспитание духовных сил, жизнестойкости).

# Основная задача - организация социально-досуговой деятельности людей с ограниченными возможностями

направлена на:

- поддержание гармоничного физического и функционального развития, восстановление физических и духовных сил;
- развитие двигательных способностей и эстетического вкуса к активным формам двигательной деятельности посредством получения удовольствия от движений, совершенствование основных двигательных умений и навыков;
- развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей, коррекция движений, сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений в период проведения рекреационной деятельности;
- лечение, восстановление и компенсация средствами двигательной активности утраченных или нарушенных двигательных функций при хронических заболеваниях, травмах и т. п.;
- преодоление психологических комплексов (неуверенности, отчужденности и др.), укрепление мировоззренческих взглядов и развитие творческих способностей;
- обеспечение активного отдыха, закаливание организма, укрепление гигиенических навыков и способностей вести здоровый образ жизни.



## Под влиянием занятий двигательной рекреацией в сочетании с другими сферами жизнедеятельности инвалида:

расширяется круг общения и социальной активности,

- меняются интересы, мотивы, ценностные ориентации на роль физической активности.
- создаются предпосылки к обретению социальной, психической, бытовой независимости, самоактуализации и интеграции в обществе.



# Социальные функции адаптивной двигательной рекреации: коммуникативная, социализирующая, интегративная

Выделение этих функций носит условный характер, так как их проявление воздействует на личность инвалида одновременно и комплексно, формируя характер, поведение, отношения с людьми, природой, обществом.



# Гедонистическая функция (наслаждение, развлечение, удовольствие от социально-досуговой деятельности в период проведения рекреационных мероприятий)

- Получение удовольствия от занятий рекреационной деятельностью позволяет занимающимся улучшить настроение, уйти от грустных мыслей, избавиться

от депрессии и способствует приобщению к другим видам адаптивной физической культуры, жизненному и профессиональному самоопределению.



# Оздоровительно-восстановительная функция

- профилактика, восстановление физических и духовных сил, оздоровление за счет повышения оздоровительного эффекта отдыха и привития лицам с ограниченными возможностями навыков оздоровительной деятельности, пригодных для самостоятельных занятий в дальнейшем.




# Ценностно-ориентационная функция

предполагает освоение лицами с ограниченными возможностями ценностей АДР, отражающих их внутренние установки и желания



"Только в том случае, когда у занимающихся будут сформированы ценностные ориентации на здоровый образ жизни, здоровье как важнейшую ценность, необходимую для достижения других ценностей человеческой жизни, можно рассчитывать на достижение успеха в жизни".



Определяя наиболее общие ценностные ориентации у занимающихся в процессе занятий, можно выделить три основные ценностные ориентации для лиц с ограниченными возможностями:

- а) ориентация на самостоятельность
- б) ориентация на возможность самореализации.
- в) ориентация на возможность свободного, равноправного общения.



а) ориентация на самостоятельность, т. е. возможность самостоятельно поставить цель участия в рекреационной деятельности, установить ее правила, подобрать желаемые средства, определить продолжительность, состав участников мероприятий и т. п.;

- б) ориентация на возможность самореализации.

Лица с ограниченными возможностями выбирают программные рекреационные мероприятия, предполагающие разнообразную двигательную активность с применением различных форм социально-досуговой деятельности соразмерно своим потребностям, интересам, возможностям.



- Такие условия создают оптимальную обстановку для самореализации, которая в должной мере остается невостребованной в их жизни;



# Спортивно-соревновательная функция



- Соперничество, конкурентное сопоставление возможностей занимающихся используются преимущественно для повышения мотивации, интереса к двигательной деятельности.



## Творческая функция

- Использование возможностей рекреационной деятельности для развития личности, ее творческого потенциала, расширения горизонта знаний, особенно при реализации познавательно-экскурсионных и зрелищно-развлекательных туристских программ.

# Коммуникативная функция



- В процессе двигательной рекреации ярко проявляются как вербальные, так и невербальные способы общения, а главное - их самые разнообразные сочетания, позволяющие занимающимся выплескивать свои эмоции, делиться впечатлениями.

# Социальная функция

- Под влиянием занятий двигательной рекреацией в сочетании с другими сферами жизнедеятельности инвалида расширяется круг общения и социальной активности, меняются интересы, мотивы, ценностные ориентации на роль физической активности, что создаёт предпосылки обретения социальной, психической, бытовой независимости, самоактуализации и интеграции в



# Рекреационная функция

Организация рекреационного обслуживания лиц с ограниченными возможностями рассматривается как способ обеспечения их интеграции в общество на основе трех взаимосвязанных процессов:

- а) приобщения - создания условий, обеспечивающих каждой группе людей или индивидуумам возможность лучше познать самих себя и окружающих;
- б) взаимного ознакомления групп людей с произведениями искусства и их создателями или культурными центрами либо на основе договоренности, либо с помощью формального контакта;
- в) творческого самовыражения - самовыражения, инициативы и чувства ответственности на основе обеспечения взаимодействия индивидуумов и групп людей с окружающей средой.

# Формы проведения занятий классифицируются:

- по месту применения
- по особенностям их применения в разных социологических группах инвалидов,
- по использованию их в разных возрастных группах,
- по педагогическим задачам,
- направленности,
- видам спорта
- и др. :

# Формы проведения занятий

- индивидуально и со всей семьей, где есть инвалид,
- в группах по интересам и специально организованных секциях на предприятиях, где работают инвалиды,
- в учебных заведениях,
- оздоровительных лагерях,
- медицинских стационарах,
- реабилитационных центрах,
- стадионах,
- клубах,
- по месту жительства;

# Формы проведения занятий

- при наличии мест занятий, специального инвентаря, оборудования,
- при частичном материально-техническом обеспечении
- полном отсутствие материально-технического обеспечения



# Бытовые формы двигательной рекреации в семье

- упражнения гигиенической гимнастики в сочетании с закаливанием и водными процедурами,
- подвижные и малоподвижные игры,
- коррекционные и развивающие упражнения в условиях «домашнего стадиона», существующие в традициях семьи,
- индивидуальные программы комплексов упражнений самокоррекции, саморазвития, самореабилитации по видео и аудиотрансляции
- и др.

# Формы двигательной рекреации в процессе учебной и трудовой деятельности

всегда носят организованный характер и представлены «мелкими», т.е. непродолжительными формами физических упражнений. Их назначение – профилактика, отдых, активизация функционального состояния, разгрузка, восстановление, переключение на другой вид деятельности.

- К рекреативным формам относятся:
- вводная производственная гимнастика,
- утренняя зарядка (в интернатах, детских домах и пр.),
- физкультурные паузы, физкультминутки,
- профилактическая гимнастика,
- игры на переменах (в школах), в перерывах, после работы – подвижные игры,
- спортивные игры по упрощенным правилам,
- плавание, релаксационная пластика,
- упражнения на тренажерах и др.

# Формы двигательной рекреации в условиях досуга и активного отдыха инвалидов

- подвижные и спортивные игры (бадминтон, настольный теннис, мини-футбол, дартс, бильярд, баскетбол, в том числе в колясках, городки, лапта, шахматы, шашки и др.),
- плавание и купание, катание на коньках, лыжах, санках, на лодках,
- бег «трусцой»,
- ориентирование на местности,
- прогулки и туристские походы,
- спортивные развлечения,
- танцы, аттракционы, забавы, викторины в сочетании с театрализованными представлениями,
- физкультурные праздники типа «Веселые старты», конкурсы, спартакиады и дни здоровья,
- слеты, экскурсии на большие соревнования и т.п.

# Специальные коррекционно-развивающие занятия на природе в период рекреационной деятельности:

- - подвижные коррекционно-развивающие игры;
- - коррекционные элементы двигательной активности в условиях природной среды (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, перелезание, метание, упражнения с предметами и др.);
- - плавание в открытых водоемах для стимулирования адаптационных возможностей организма, гидроаэробика и гидропластика;
- - гребля как общая тренировка для отработки ритмичности движений, способствующих выработке глубокого дыхания, развитию и укреплению мышц верхних конечностей, туловища и подвижности позвоночника;
- - лыжные прогулки и катание на коньках для тренировки вестибулярного аппарата, повышения мышечного тонуса организма, нормализации состояния нервной системы;
- - ритмическая гимнастика на природе с элементами хореографии, ритмопластика, неструктурированный танец для самовыражения и выражения отношений;
- - катание на велосипеде для укрепления вестибулярного аппарата, мышц и развития движения в суставах нижних конечностей;

## Лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия во время рекреационной деятельности на природе:

- - оздоровительные прогулки и сон на свежем воздухе;
- - ходьба босиком по траве, по песку, по гравию;
- - солнечные и воздушные ванны;
- - обтирание холодной водой, плавание и купание;
- - лечебная гимнастика на лошадях (иппотерапия).



- В АДР целесообразно акцентировать внимание на туристских программах социально-досуговой деятельности людей с ограниченными возможностями, способных отвлечь человека от его повседневных проблем.
- Важно правильно планировать эту деятельность, наполнять её яркими зрелищными и спортивными мероприятиями, поездками, походами, соревнованиями, шутками, играми.

программный туризм для людей с ограниченными возможностями - это предоставление им нормативно заданного объема услуг, гарантирующего содержательную деятельность в соответствии с рекреационными потребностями.

- Определение программного туризма включает три основных принципа:
- а) ориентация на активную содержательную деятельность туристов с ограниченными возможностями;
- б) услуги по предоставлению возможности заниматься любым видом туристской деятельности не могут строиться в расчете на "среднеарифметического" потребителя - необходим учет индивидуальных потребностей каждого туриста с ограниченными возможностями;
- в) гарантия нормативно заданного объема услуг, т. е. обслуживание по научно обоснованным нормами стандартам, о которых потребитель информируется не позднее стадии реализации своего заказа или запроса.

## Программный туризм для людей с ограниченными возможностями предусматривает:

- - использование существующей материально-технической туристской и досуговой базы, основанной на ресурсосберегающих технологиях;
- - перестройку системы реализации запросов в досуге таким образом, чтобы турист с ограниченными возможностями мог сам участвовать в конструировании программы собственного отдыха;
- - дифференцированный подход к обслуживанию различных нозологических и возрастных групп, а также комбинированных групп, связанных общностью социально-психологических признаков и интересов;
- - специализацию туристских предприятий по отдельным видам программ обслуживания туристов с ограниченными возможностями.



- Программное анимационное воздействие на человека с ограниченными возможностями во время его досуга в комплексе решает проблему становления, развития, сохранения и восстановления его здоровья: соматического, физического, психического и нравственного. Именно эти виды здоровья определяют типологию направлений социальной анимации (типы анимационных туристских программ), в которых можно использовать различные формы анимационной деятельности.

Соматическое	Туристско-оздоровительная. Комплексная	Поход, слет, туристские соревнования. Комбинированная экскурсия, праздник-путешествие, поход выходного дня и т. д.
Физическое	Спортивно-оздоровительная	Спортивные соревнования, эстафета, спартакиада
Психическое	Зрелищно-развлекательная	Праздник, конкурс, фестиваль, карнавал, тематические дни, ярмарка, дискотека и др.
Нравственное	Познавательно-экскурсионная. Обучающая. Любительская	Экскурсия, лекция, беседа, краеведческие чтения, диспут, викторина, состязания знатоков и пр.

Программный туризм предусматривает несколько видов программ отдыха для людей с ограниченными возможностями: типовые и конкретные.

- Типовая программа отдыха выступает в качестве целевого показателя, ориентирующего практических работников в организации отдыха туристов с ограниченными возможностями, фиксирующего набор и последовательность занятий во время всего цикла отдыха, обеспечивая при этом получение оздоровительного эффекта.
- Она является методической основой для разработки организаторами туристских мероприятий конкретных программ, в которых учитывается специфика места и времени отдыха.

- Конкретная программа отдыха соответствует по структуре типовой, но привязана к условиям места отдыха и учитывает интересы определенной туристской группы с ограниченными возможностями.

Для построения и конструирования программ туристско-экскурсионного обслуживания (отдыха) может быть использовано следующее:

- - основные виды рекреационной деятельности (рекреационные занятия - циклы рекреационных занятий - системы рекреационных занятий);
- - степень ориентации в зависимости от материально-технической базы, рекреационных ресурсов и туристской инфраструктуры;
- - пространственно-временная локализация (ограничения по месту и времени);
- - социально-функциональная направленность (оздоровление, общение, познание и т. п.).

