

Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации



Танцевальные виды АДР

В настоящее время в работе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, как в нашей стране, так и за рубежом, все большее внимание уделяется танцевальным упражнениям, которые, по существу, интегрируют в себе средства физической культуры, спорта и искусства.

Танцевальные виды АДР

- Помимо традиционных хореографических, танцевальных залов танцевальные упражнения проводятся и на открытом воздухе (на танцевальных площадках), и в воде (аква- или гидроаэробика, аква- или гидрошейпинг и т.п.), и на льду (элементы спортивных танцев на коньках, салазках).

Танцевальные виды АДР

- В мировой практике все более отчетливо выделяются такие понятия, как танцевальная терапия и адаптивные танцы.

Танцевальные виды АДР

- **В первом случае** основная целевая установка так называемого танцевального терапевта состоит в использовании танцевальных упражнений в качестве психотерапевтического средства коррекции эмоционального состояния любого занимающегося, испытывающего психологические проблемы после страха, перенапряжения и т.п.
- Другими словами, занимающийся здесь может быть здоровым человеком, не имеющим инвалидности, но оказавшимся в состоянии депрессии, тревожности и т.д.

Танцевальные виды АДР

- **Во втором случае** танцевальные упражнения рассматриваются как средство двигательной активности, применяемое с различными целями в работе, прежде всего с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья, которые не могут использовать обычные танцевальные программы.
- Здесь танцевальные упражнения приспособливают (адаптируют) к проблемам этих людей. Отсюда и название — адаптивные танцы.

Танцевальные виды АДР

- Однако после такой адаптации танцы становятся средством не только коррекции психологического состояния у данной категории лиц, но и адаптивного физического, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации (для активного отдыха, проведения досуга) и т.п.

Танцевальные виды АДР

- Танцевальные упражнения больше всего востребованы в адаптивной двигательной рекреации и креативных (художественно-музыкальных) видах двигательной активности.

Танцевальные упражнения для инвалидов СПОДА

- **Танцы на инвалидных колясках**
- За последние 30 лет в международной практике наибольшее развитие получили различные **формы танцев на инвалидных колясках:**
 - индивидуальный танец;
 - парный танец;
 - танец группы.

Танцевальные упражнения для инвалидов СПОДА

- **1. Индивидуальный танец.** Сидящий в инвалидной коляске перемещается под музыку один, независимо от партнера, выполняя различные ритмические движения вперед и назад, вращения, повороты с различной скоростью, с участием головы и пояса верхних конечностей.

Танцевальные упражнения для инвалидов СПОДА

- **2. Парный танец.** Этот танец может быть осуществлен в двух формах:
- - танец, где оба партнера, сидящие в инвалидных колясках, танцуют вместе. Они взаимодействуют друг с другом, либо с ручным контактом, либо без него в гармонии с музыкой. Это направление получило развитие в Великобритании (1968), а позже - в Нидерландах и Бельгии;

Танцевальные упражнения для инвалидов СПОДА

- - комбинированный танец: сидящий в инвалидной коляске танцует со здоровым партнером. Ритмические вращения сидящего в инвалидной коляске и шаги партнера должны быть приспособлены друг к другу, чтобы получилось гармоничное выполнение танца пары. Это направление получило развитие в Швеции и Германии в конце 1960-х годов, а с середины 1970-х — в большом количестве других стран.

Танцевальные упражнения для инвалидов СПОДА

- **3. Танец группы (групповой танец).**
Сидящие в инвалидных колясках танцуют одни или со здоровыми партнерами в установленных действиях: например, в народных танцах, в формировании танцзала, во фристайле или других действиях

Танцевальные упражнения для инвалидов СПОДА

- В зависимости от способностей и уровня обучения различают следующие **типы танца** в инвалидных колясках.
- *А. Основные движения;*
- *Б. Общительный (коммуникативный) и творческий танец;*
- *В. Танец диско;*
- *Т. Народный танец;*
- *Д. Балет — современный танец;*
- *Е. Танец танцзала*

Танцевальные упражнения для инвалидов СПОДА

- Танец в инвалидной коляске признан как официальный спорт Международной спортивной организацией инвалидов (ISOD) в 1989 году, а в 1997 году был признан Международным паралимпийским комитетом как паралимпийский вид спорта (в зимних играх).

Танцевальные упражнения для инвалидов СПОДА

В международных соревнованиях используются следующие категории:

- 1) комбинированные танцы;
- 2) отдельные пары;
- 3) спортивные танцы на инвалидных колясках (эта категория включает в себя: а) стандартные танцы; б) латиноамериканские танцы).

Танцевальные упражнения для инвалидов СПОДА

Используются пять критериев оценки функций пояса верхних конечностей и контроля тела:

- 1) управление колесом — способность ускорять и останавливать колесо одной или двумя руками;
- 2) функция толчка — управление инвалидной коляской в движении партнеров с ручным контактом посредством толкания одной или двумя руками;
- 3) функция натяжения — управление инвалидной коляской в движении партнеров с ручным контактом посредством тяги одной или двумя руками;
- 4) полная функция руки - управляемое движение свободной руки, достигающей полного контроля суставами и полной координации;
- 5) вращение тела — способность тела совершать вращения без потери равновесия.

Танцевальные упражнения для инвалидов СПОДА

- Стандартные и латиноамериканские танцы - реальный вид адаптивного спорта. Однако для участия в спортивных состязаниях необходимы специальные инвалидные коляски, которые, как правило, стоят очень дорого.

Танцевальные упражнения для инвалидов СПОДА

- Для целей рекреации могут быть использованы более упрощенные их варианты, что позволяет привлекать к адаптивной двигательной рекреативной деятельности большое количество лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Художественная гимнастика на инвалидных колясках.

- Художественная гимнастика для инвалидов — очень молодой вид спорта, который позволяет продемонстрировать женскую элегантность в движении, выражение экспрессии и гармонии.

Художественная гимнастика на инвалидных колясках.

- Подобно танцам на инвалидных колясках различают следующие **формы художественной гимнастики:**
- **1. Индивидуальная гимнастика.**
Пользователь инвалидной коляской перемещается один.

Художественная гимнастика на инвалидных колясках.

- **2. Парная гимнастика.** Пользователь инвалидной коляской перемещается со здоровым партнером. Оба партнера демонстрируют новые творческие возможности для инвалидов. Движения выполняются с различными контактами рук или предметами. Репертуар движений может быть расширен, когда меняется предмет между двумя партнерами.

Художественная гимнастика на инвалидных колясках.

- **3. Групповая гимнастика.** Три пользователя инвалидной коляской и три здоровых партнера выполняют групповое упражнение под музыку, обмениваясь различными предметами. Типичным характером осуществления групповых упражнений является участие каждой гимнастки в работе группы в духе сотрудничества.

Художественная гимнастика на инвалидных колясках.

- Для трех видов предметов (лента, мяч и обруч) были разработаны следующие приемы, адаптированные к возможностям занимающихся.
- *А. Упражнения с лентой;*
- *Б. Упражнения с мячом;*
- *В. Упражнения с обручем;*

Художественная гимнастика на инвалидных колясках.

- При этом следует учитывать, что танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации являются эффективными способами комплексного воздействия на занимающихся и позволяют совершенствовать следующие аспекты реабилитации и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

Художественная гимнастика на инвалидных колясках.

- **Моторные аспекты**
- 1. Совершенствование позиций тела, подвижности, ловкости, гибкости.
- 2. Совершенствование навыков координации.
- 3. Подготовка инвалидной коляски к движению под музыку.

Художественная гимнастика на инвалидных колясках.

- **Медицинские аспекты**
- 1. Совершенствование функций кровообращения.
- 2. Компенсация ограниченности движений.

Художественная гимнастика на инвалидных колясках.

- **Психологические аспекты**
- 1. Воспитание уверенности в себе.
- 2. Реализация самовыражения.
- 3. Выражение индивидуальности.

Художественная гимнастика на инвалидных колясках.

- **Социальные аспекты**
- 1. Создание связи между отдельными партнерами, между группами.
- 2. Создание обществ.

Художественная гимнастика на инвалидных колясках.

- Следует отметить, что танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации очень тесно связывают этот вид адаптивной физической культуры с креативными (художественно-музыкальными) видами двигательной активности человека, в которых главная целевая установка состоит в обеспечении у занимающихся возможности для творческой деятельности, самовыражения и самоактуализации.

Спасибо за внимание!