

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА  
СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ  
И УСЛОВИЙ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ



# План:

1. Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации;
2. Классификация и систематизация условий проведения занятий по адаптивной двигательной рекреации;

# 1. Характеристика средств адаптивной двигательной рекреации



# Характеристика средств АДР

**В адаптивной двигательной рекреации могут использоваться самые разнообразные формы и виды двигательной активности:**

- включенные в государственные программы по адаптивному физическому воспитанию;
- физические упражнения, используемые в любом из видов адаптивного спорта, заимствованного из паралимпийской, сурдлимпийской или специальной олимпийской программ, или же совершенно нового, придуманного самими занимающимися вида;

# Характеристика средств АДР

- элементы лечебной гимнастики, используемые в физической реабилитации;
- фрагменты двигательной деятельности, применяемые в экстремальных и креативных (художественно-музыкальных) видах адаптивной физической культуры, и, вообще, любые другие двигательные действия, физические упражнения, любые другие проявления двигательной активности.

# Характеристика средств АДР



- Основными средствами адаптивной двигательной рекреации являются физические упражнения, выполнение которых может вызвать у занимающихся удовольствие.

# Требования к средствам АДР и условиям их применения

**ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
КОТОРЫЕ УДОВЛЕТВОРЯЕТ АДР**

потребности в отдыхе;

развлечении;

смене вида деятельности;

интересном проведении досуга;

получении удовольствия, в общении, в восстановлении  
Физических и духовных сил

# Требования к средствам АДР и условиям их применения

- 1. Используемые в рекреационных целях физические упражнения **должны отличаться от двигательных действий, составляющих базу основной деятельности** (учебной, профессиональной, адаптивно-спортивной и т.п.).
- *в противном случае невозможно переключиться, сменить основную деятельность, отдохнуть от нее.*

# Требования к средствам АДР и условиям их применения

- 2. Запрет на максимальные как по объему, так и по интенсивности нагрузки, недопущение чрезмерных как физических, так и психических напряжений занимающихся.**
- *таким образом, необходимы строгий контроль и самоконтроль каждого занимающегося, учет его исходного уровня физической подготовленности.*

# Требования к средствам АДР и условиям их применения

**3. наличие очевидного восстановительного, оздоровительного эффекта** (активизация работы основных физиологических систем организма, строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований и др.).

# Требования к средствам АДР и условиям их применения

**4. необходимость подбора интересных, новых, необычных упражнений для занимающихся, а также периодической смены двигательных действий, режимов и условий их выполнения.**

# Требования к средствам АДР и условиям их применения

## **5. К группе принципиальных требований к условиям проведения рекреационных мероприятий можно отнести:**

- проведение занятий на природе (желательно во все времена года);
- применение упражнений, выполняемых в водной среде;
- интеграция двигательной активности со средствами искусства (использование в занятиях музыки, танцев, рисунка, лепки и т.д.);
- включение в занятия взаимодействия с животными.

# Требования к средствам АДР и условиям их применения

6. Обязательное использование **игровых и соревновательных методов**, стимулирующих мотивацию занимающихся к участию в рекреационной деятельности.

# Требования к средствам АДР и условиям их применения

7. **Необходимость ориентироваться на коллективные, а не индивидуальные занятия адаптивной двигательной рекреацией.**

# Требования к средствам АДР и условиям их применения

## **8. Наличие социально-психологических условий проведения занятий по адаптивной двигательной рекреации:**

- возможности для проявления инициативы и самостоятельности, творчества, расширения познавательных интересов занимающихся;
- удовольствия и получение удовлетворенности занимающихся как от самого процесса занятий, так и его результата.

# Требования к средствам АДР и условиям их применения

- Перечисленные требования дают основание для вывода, что в адаптивной двигательной рекреации важнейшее значение имеют не только (и даже не столько) сами физические упражнения, но и условия их использования, а также организационные формы их проведения.

# **Классификация условий проведения занятий по адаптивной двигательной рекреации**

# Условия проведения занятий по АДР

- Все условия проведения занятий по адаптивной двигательной рекреации могут быть разделены **на две крупные группы.**

**Первая группа** - это место проведения рекреационных мероприятий.

**Вторая группа** - это наличие тех или иных приспособлений для занятий АДР:

# Места проведения рекреационных мероприятий

**Рекреационная деятельность может осуществляться:**

- 1) вне помещений;
- 2) внутри помещений.

# Места проведения рекреационных мероприятий

Занятия **вне помещений** разделяются по степени вмешательства человека в обустройство мест рекреационной деятельности на три подгруппы:

- 1) специально созданные и оборудованные места для занятий физическими упражнениями;
- 2) естественные природные условия;
- 3) частично обустроенные для занятий естественные природные условия.

# Оборудование и инвентарь для занятий по АДР

## **Наличие следующих видов инвентаря и оборудования:**

- снарядов;
- оборудования необходимого для выполнения различных видов рекреационной деятельности;
- технических средств для инвалидов или лиц с ограниченными возможностями здоровья.

# Условия проведения занятий по АДР

- В этом случае к **первой группе** будут отнесены мячи, клюшки, биты с городками, туристическое снаряжение, воланы, ракетки и т.д. и т.п.

# Условия проведения занятий по АДР

- **Вторая группа** - всевозможные средства обеспечения безопасности адаптивной рекреационной деятельности — различные страховочные приспособления, характерные для конкретного вида деятельности.

# Условия проведения занятий по АДР

- **К третьей группе условий, обеспечивающих возможность выполнения адаптивно-рекреационных мероприятий, относятся технические средства, компенсирующие те или иные ограничения занимающихся: протезная техника, креслаколяски, озвученные мячи для незрячих и ряд других приспособлений.**

# Условия проведения занятий по АДР

- **Четвертую группу** технических средств составляют тренажеры для обеспечения процессов освоения инвалидами тех или иных двигательных действий и развития у них физических качеств и способностей, лежащих в основе конкретного вида адаптивной рекреационной деятельности.

# Условия проведения занятий по АДР

- И, наконец, **пятая группа** представляет собой оборудование и инвентарь из видов деятельности, интегрируемых с двигательной активностью — музыкальное сопровождение, глина для лепки, песок для песочной терапии, компьютеры и т.п.

# Условия проведения занятий по АДР

- **К условиям педагогического и социально-психологического содержания можно отнести:**
- Необходимость подобрать группу занимающихся, сходных по своим интересам и склонностям, образованию, совместимых в психологическом плане, имеющих примерно одинаковый уровень физической и функциональной подготовленности, мобильности.

# Условия проведения занятий по АДР

До начала рекреационных мероприятий необходимо **провести серьезную предварительную подготовку;**

- подготовка самих занимающихся по освоению двигательных действий;
- развитие минимально необходимых физических качеств и способностей

# Условия проведения занятий по АДР

- Кроме того, необходимо составить план предварительных мероприятий, предусмотрев в нем подготовку всех обязательных для осуществления занятий по адаптивной двигательной рекреации условий.

# Условия проведения занятий по АДР

- В этом плане следует отдельно предусмотреть работу с родителями участников занятий рекреационной деятельностью, а также подготовку помощников (волонтеров), особенно если у занимающихся имеются существенные отклонения в состоянии здоровья и ограниченная мобильность.

**Спасибо за внимание!**