

**АДАПТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК
СРЕДСТВО И МЕТОД
ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ И
ОЗДОРОВЛЕНИЯ ИНВАЛИДОВ
И ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

План

- 1. Адаптивный туризм определение понятия;
- 2. Оздоровительное влияние адаптивного туризма на организм человека с ограниченными возможностями здоровья;
- 3. Влияние адаптивного туризма на личность участника похода;
- 4. Формы организации туристских мероприятий
- 5. Ориентирование по тропам в системе адаптивной двигательной рекреации

1. Адаптивный туризм определение понятия

Адаптивный туризм определение понятия

- **1. Адаптивный туризм** - туризм для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья — достаточно новый вид адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, оздоровления и социальной интеграции данной категории населения.

Адаптивный туризм определение ПОНЯТИЯ

- Адаптивный, оздоровительный туризм как наиболее «щадящий», простой и доступный привлекает самое большое количество участников.
- Именно этот вид туризма в наибольшей степени удовлетворяет всем требованиям к адаптивной рекреационной двигательной деятельности по сравнению с другими средствами и методами двигательной рекреации.

Адаптивный туризм определение ПОНЯТИЯ

- Любой вид адаптивного туризма приближает **жизненное пространство инвалидов и пожилых людей к жизненному пространству здоровых людей** и способствует их **психологической реабилитации и социализации.**

Адаптивный туризм определение понятия

- С точки зрения адаптивной двигательной рекреации, **главное в туризме - это переключение на другой вид деятельности, «отрыв от цивилизации» и общение с природой, огромный мобилизующий и оздоровительный потенциал.**

Адаптивный туризм определение ПОНЯТИЯ

- **Адаптивный туризм является перспективнейшим средством и методом адаптивной двигательной рекреации.**
 - переключение на новый вид деятельности;
 - общение с природой;
 - отдых;
 - коммуникации с людьми;
 - получение удовольствия от двигательной активности

Адаптивный туризм определение ПОНЯТИЯ

Перечисленные выше и другие эффекты позволяют оказывать следующие виды реабилитационных воздействий на инвалидов:

— **оздоровление.** В этом плане адаптивный туризм является разновидностью таких видов деятельности, как физическая культура и спорт. Более того, с точки зрения влияния на соматическое и психическое здоровье лиц с ограниченными жизненными возможностями, адаптивный туризм можно назвать адаптивным видом спорта;

Адаптивный туризм определение понятия

— социальная реабилитация, в том числе социально-коммуникативная реабилитация. Действующие факторы: изменение характера и круга общения, деятельность в составе малых групп, изменение социальной роли;

Адаптивный туризм определение понятия

— **социально-бытовая реабилитация.**

Действующие факторы: деятельность, направленная на самообеспечение, уход за собой и организация быта в условиях природы;

Адаптивный туризм определение понятия

— **социально-средовая
реабилитация.** Действующие факторы:
овладение технологиями эффективного
функционирования в разных средах
обитания;

Адаптивный туризм определение понятия

**— социально-педагогическая
реабилитация. Действующие факторы:
овладение новыми знаниями,
умениями, навыками;**

Адаптивный туризм определение понятия

— **социально-культурная
(социокультурная) реабилитация.**

Действующие факторы: экскурсии,
конкурсы, фотовыставки, песни, беседы
и т.д. Расширение кругозора;

Адаптивный туризм определение ПОНЯТИЯ

— **социально-психологическая реабилитация.** Действующие факторы: социальная активизация в процессе туристских мероприятий, самосознание, наблюдение за успехами других инвалидов, трансформация мировоззрения (изменение точки зрения на уровень возможностей инвалидов, на степень ограничений, создаваемых имеющимся у инвалида дефектом).

**2. Оздоровительное влияние
адаптивного туризма на организм
человека с ограниченными
возможностями здоровья.**

Оздоровительное влияние адаптивного туризма

- Отрыв человека от естественных природных условий, нарушение принципов взаимоотношений между организмом человека и природой, сложившихся в результате многовековой эволюции, приводят к нарушениям в деятельности организма человека и различным заболеваниям.

Факторы оздоровительного влияния адаптивного туризма

- **чистый природный воздух**
(физические свойства чистого лесного, речного или горного воздуха);
- **аэроионы** (фракции газов атмосферы);
- **фитонциды** - биологически активные вещества, вырабатываемые растениями.

Факторы оздоровительного влияния адаптивного туризма

- **Длительное нахождение человека в лесу приводит к повышению:**
 - жизненный тонус;
 - стабилизируются процессы возбуждения и торможения в коре больших полушарий;
 - уменьшается напряжение нервной системы;
 - снижаются проявления психоэмоционального дискомфорта — чувство неосознанной тревоги, разбитости, усталости, плохой сон.

Факторы оздоровительного влияния адаптивного туризма

- **употребление настоев из свежих дикорастущих лекарственных трав;**
- **сон на свежем чистом воздухе;**
- **щадящее светолечение;**
- **плавание в естественных открытых водоемах;**
- **тренировка терморегуляции (закаливание организма).**

Факторы оздоровительного влияния адаптивного туризма

- Одним из основных оздоровительных факторов туризма является **двигательный режим.**
- Позитивные особенности **двигательного режима инвалидов и пожилых людей** в туристских мероприятиях заключаются в том, что на природе начинают активно двигаться даже те инвалиды, которые недолюбливают физкультуру.

Факторы оздоровительного влияния адаптивного туризма

- В условиях полевого туристского лагеря инвалиды вынуждены постоянно перемещаться на большие для них расстояния, так как палатка, в которой спит турист, кухня, туалет, умывальник, костер и так далее находятся на достаточно значительных расстояниях друг от друга.
- Особо следует подчеркнуть оздоровительную роль **ходьбы** в условиях природной среды.

Факторы оздоровительного влияния адаптивного туризма

После туристского похода участники отмечают бодрость, уверенность, оптимизм.

- длительное пребывание во время походов на свежем воздухе;
- активные способы передвижения;
- посильные и регулируемые физические нагрузки;
- положительные эмоции;

В совокупности с другими оздоровительными природными факторами благотворно сказываются на здоровье человека и его работоспособности.

Факторы оздоровительного влияния адаптивного туризма

- Очень часто туристы строят **туристскую баню**, которая входила в лечебный арсенал медиков всех времен.

Влияние адаптивного туризма на личность участника похода

Факторы оздоровительного влияния адаптивного туризма

- Адаптивная туристическая деятельность, может оказывать положительное влияние на личность инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Факторы оздоровительного влияния адаптивного туризма

В основе туризма лежит:

- участие человека в коллективных туристских мероприятиях;**
- расширение круга общения;**
- выход из четырех стен жилища, выезд за пределы города;**
- психологическая мобилизация;**
- повышение жизненной активности.**

Факторы оздоровительного влияния адаптивного туризма

- **Состояние преодоления трудностей формирует повышенный уровень мобилизации и готовность к их преодолению.**
- Туристская группа является самостоятельным фактором воздействия на личность человека и требует от него значительных усилий для успешной интеграции в коллектив.

Факторы оздоровительного влияния адаптивного туризма

- Нахождение среди равных по правам и льготам людей лишает инвалида статуса **ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОСТИ**.
- Наблюдение за успехами других инвалидов, которое убеждает в достаточно высоком уровне сохранных возможностей у людей с ограниченными жизненными возможностями, является одной из форм «косвенной психотерапии». В медицине подобное влияние группы называется «психотерапия посредством группы».

Факторы оздоровительного влияния адаптивного туризма

Обобщая выше изложенное можно заключить, что:

- 1) адаптивный туризм как особый вид жизнедеятельности обладает способностью позитивно влиять на личность человека с ограниченными жизненными возможностями, при этом затрагиваются такие психологические структуры как:
 - уверенность в себе;
 - уровень притязаний;
 - независимость от окружающих.

Факторы оздоровительного влияния адаптивного туризма

2) адаптивный туризм можно использовать в целях медико-психологической реабилитации инвалидов с детства;

3) наиболее ярко психотерапевтический эффект проявляется в расширении границ жизненного пространства инвалидов.

4. Формы организации туристских мероприятий

Формы организации туристских мероприятий

А. Походы выходного дня;

Б. Многодневные походы физкультурно-спортивной направленности;

В. Туристский слет;

Г. Оздоровительный туристский лагерь

Д. Специальные реабилитационные походы для инвалидов с детства

Формы организации туристских мероприятий

Привлекательность **оздоровительных турлагерей для инвалидов** определяют следующие факторы:

- сравнительно невысокие требования к уровню исходной туристской подготовки и материально-технического обеспечения участников;
- незначительные психофизические нагрузки;
- относительная простота организации;

Формы организации туристских мероприятий

- низкая себестоимость, доступность для малоимущих и многодетных семей;
- возможность отдыха инвалидов и пожилых людей вместе с семьями;
- высокая эффективность в решении оздоровительных и реабилитационных задач.

Формы организации туристских мероприятий

- Практика показывает, что продолжительность лагеря для людей с ограниченными жизненными возможностями — 10—12 дней, количество участников — до 30 человек.

Формы организации туристских мероприятий

- Многие взрослые инвалиды, инвалиды с детства, как показывает опыт, отказываются участвовать в тех мероприятиях, где от них требуются высокий уровень поведенческой активности, инициатива, преодоление трудностей.
- Организаторы туризма могут помочь инвалиду преодолеть мешающие ему психологические барьеры.

Формы организации туристских мероприятий

Для этого используется следующая технология, построенная на **принципе поэтапной психологической подготовки:**

1. В предварительных беседах приводятся позитивные примеры других инвалидов, занимающихся туризмом. Эффект примера основан на сравнительном анализе: «Раз он смог, то и ты сможешь», «Раз с ним ничего не случилось, то и с тобой ничего не случится».

Формы организации туристских мероприятий

2. Приводятся описания деталей путешествия инвалидов с использованием иллюстративного материала (фото, слайды, фильмы). Описывается программа путешествия, режим дня, уровень нагрузок, характер питания, условия сна и другие детали. Необходимо максимально уменьшить степень неопределенности.

3. Проводятся однодневные ознакомительные выезды на природу, в процессе которых инвалиды на практике знакомятся с активным туризмом.

Формы организации туристских мероприятий

4. Проводится обучение азам туризма, определяются потенциальные функции инвалида в группе. При этом инвалиды имеют возможность соизмерить уровень своих возможностей с требованиями в туризме к участникам мероприятий.

5. Проводятся походы выходного дня, в процессе которых отрабатываются навыки взаимодействия в замкнутой туристической группе в условиях отрыва от цивилизации, закрепляются туристические навыки.

Формы организации туристских мероприятий

6. Организуются многодневные туристские лагеря, в которых закрепляются успехи предыдущего этапа.

7. Проводятся активные многодневные путешествия и походы, которые являются основным фактором коррекции личности.

Формы организации туристских мероприятий

- Организаторам туристических мероприятий, учитывая специфику контингента, необходимо выделять следующие **этапы подготовительного периода:**

Формы организации туристских мероприятий

- 1) определение цели и задач мероприятия — оздоровление, реабилитация, отдых, обучение, соревнование, знакомство с местными достопримечательностями, сбор грибов и т.д.;
- 2) выбор организационной формы мероприятия — туристский лагерь, слет, поход, соревнование, экскурсия, туристическая поездка;
- 3) анализ имеющихся возможностей - снаряжение, транспорт, волонтеры и т.д.;
- 4) определение лиц, ответственных за решение конкретных организационных вопросов, контактные телефоны и адреса, место и время встречи;
- 5) подготовка необходимой документации;
- 6) план мероприятий подготовительного периода — приобретение билетов и продуктов питания, подготовка снаряжения, рассылка информации и т.п.;
- 7) анализ эффективности подготовительных действий и их коррекция.

5. Ориентирование по тропам в системе адаптивной двигательной рекреации

Ориентирование по тропам

- Ориентирование по тропам — разновидность ориентирования, предназначенная для людей с ограниченными возможностями передвижения.

Ориентирование по тропам

- Суть ориентирования по тропам состоит в том, что в отличие от обычного ориентирования участники не ограничены во времени на протяжении всего маршрута, не дисквалифицируются за отметку неверного квадрата на контрольной карточке, а получают очки за правильное определение контрольного пункта.
- Отрицательные очки получают за каждую допущенную ошибку, уменьшающую общую сумму набранных очков.

Ориентирование по тропам

- **Принятие решения** как основной элемент любого вида **ориентирования** остается за участником, но здесь решение принимается в **отношении определения контрольного пункта**, а не в **выборе пути**.

Ориентирование по тропам

- Участники соревнований по ориентированию по тропам **могут** получать любую физическую **помощь** на любом этапе маршрута, но только не помощь в принятии решения.
- на соревнованиях по ориентированию по тропам очки набираются **за каждый правильно отмеченный квадрат**. Участник, набравший наибольшее количество правильных квадратов, является победителем.

Ориентирование по тропам

- Таким образом, в ориентировании по тропам на первый план выступают не физические кондиции занимающихся, а умственные и перцептивные действия, обуславливающие умение ориентироваться на местности.

Ориентирование по тропам

- Подходы к составлению маршрута для ориентирования по тропам отличаются от составления других маршрутов, поскольку контрольные пункты должны быть видимы только с одной стороны, то есть с тропы, или иногда с доступной зоны в стороне от тропы.

Ориентирование по тропам

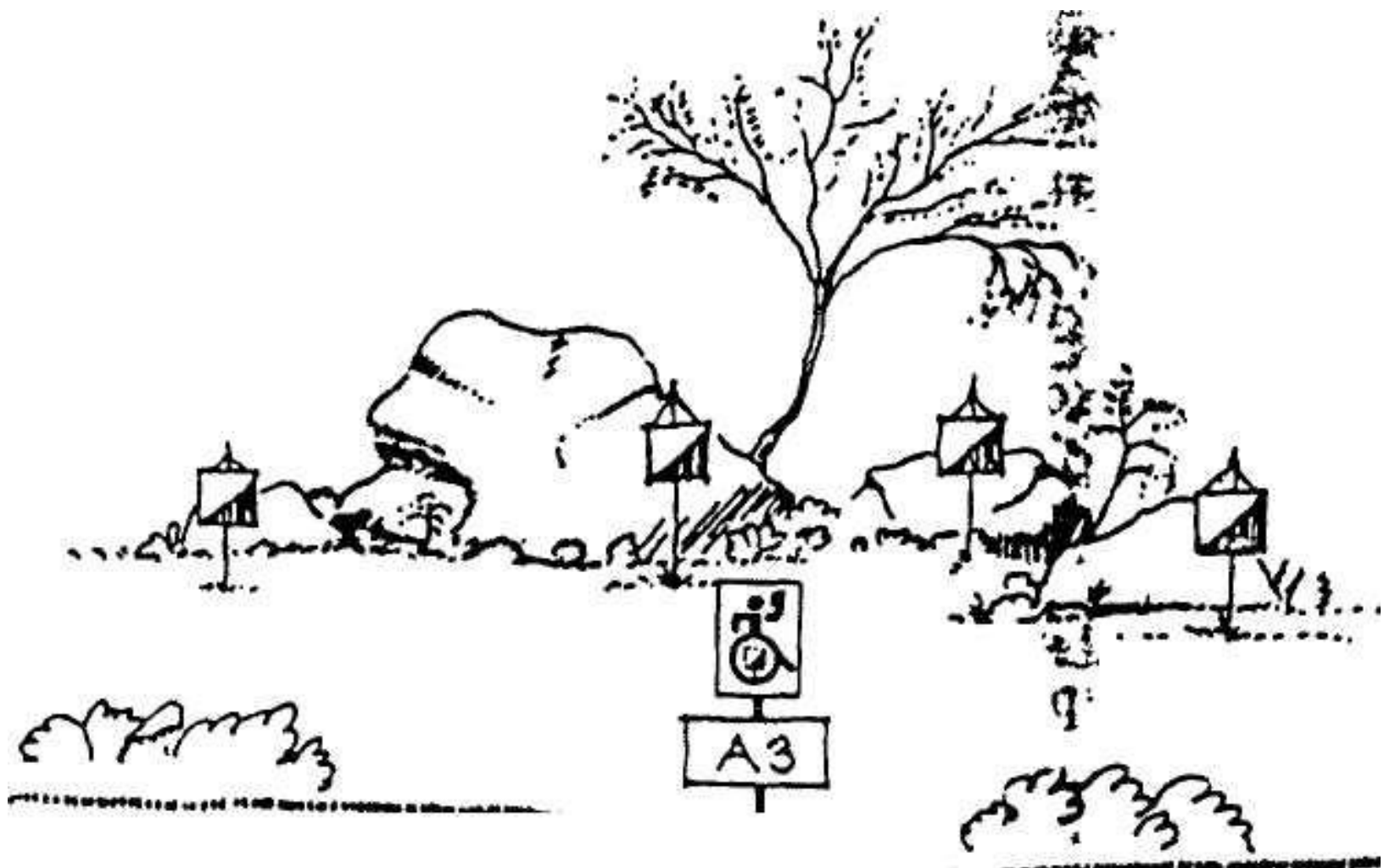
- Правильный контрольный пункт, показанный на карте участника как центр круга и описанный в легенде, указывается на местности контрольной призмой. Этот объект должен быть правильно понят составителем карты.

Ориентирование по тропам

- Ложные контрольные призмы, установленные поблизости, определяются на местности по идентичным контрольным призмам.

Ориентирование по тропам

- Для более легких маршрутов ложные призмы помещают на четко выраженных объектах.
- Для более опытных ориентировщиков призмы могут размещаться на аналогичных или даже идентичных объектах, которые могут **быть** трудноопределяемыми или слишком маленькими, чтобы их можно **было** показать на карте.



Ориентирование по тропам

- Начинать занятия по данному виду адаптивной двигательной рекреации целесообразно в помещении, где необходимо также освоить ряд теоретических сведений.

Спасибо за внимание!