



**Теоретико-методические
основы адаптивной
двигательной рекреации**

План:

1. Характеристика понятия «адаптивная двигательная рекреация». Основные черты адаптивной двигательной рекреации;
2. Цели и задач адаптивной двигательной рекреации;
3. Условия эффективности решения задач поставленных перед адаптивной двигательной рекреацией;
4. Функций и принципов адаптивной двигательной рекреации.

1. Характеристика понятия «адаптивная двигательная рекреация». Основные черты адаптивной двигательной рекреации.



Характеристика понятия «адаптивная двигательная рекреация»



- **Адаптивная двигательная рекреация (АДР)** ориентирована на удовлетворение потребности человека с ограниченными возможностями здоровья в получении удовольствия от двигательной активности, отдыха, смены вида деятельности и т.п.

Отличительные черты АДР

1. Адаптивная двигательная рекреация — это такой вид двигательной активности, участие в котором зависит от желания занимающегося и не являющегося для них обязательным.



Отличительные черты АДР

2. В адаптивной двигательной рекреации реализуется полная свобода выбора **средств, методов и форм** организации коллективных или самостоятельных занятия, где сами занимающиеся решают, чем им заниматься, стремятся к достижению психологического комфорта.



Отличительные черты АДР

3. Ключевым ориентиром в адаптивной двигательной рекреации является получение удовольствия от занятия. Именно поэтому наиболее предпочтительны в данном случае:

- занятия на открытом воздухе, общение с природой (в национальных рекреационных парках и землях, заповедниках и т.п.), включая общение с животными (например, верховая езда);

Отличительные черты АДР

- взаимодействие с водной средой (например, посещение аквапарка, занятия гидроаэробикой);
- использование средств искусства (музыки, танцев), соревновательных и игровых методов, стимулирующих мотивационную сферу занимающихся, и т.д



Отличительные черты АДР

4. Занятия по адаптивной двигательной рекреации могут проводить и сами в них участвовать **родственники** лиц с отклонениями в состоянии здоровья, волонтеры, другие заинтересованные люди.

- Однако наибольший эффект от рекреационных мероприятия будет в том случае, если в их организации и **проведении участвуют специалисты по адаптивной физической культуре**, освоившие специализацию «адаптивная двигательная рекреация».

Отличительные черты АДР

5. Помимо целенаправленно организуемых занятий по адаптивной двигательной рекреации мероприятия рекреационного характера могут и должны проводиться в качестве дополнения к основной деятельности в учреждениях образования, здравоохранения, социальной защиты, ведомственных санаториях, домах отдыха и др.



2. Цели и задач адаптивной двигательной рекреации

Цели и задач адаптивной двигательной рекреации



- Главная цель адаптивной двигательной рекреации — оптимизация состояния и восстановления физических и духовных сил, затраченных занимающимся в процессе основного вида деятельности за счет его смены, переключения на занятия развлекательного характера и получения от них удовольствия.

Цели и задач адаптивной двигательной рекреации

- **Для самого занимающегося основная цель адаптивной двигательной рекреации состоит в овладении и освоении основных приемов и способов рекреации и применении их в повседневной жизни.**

Основные задачи адаптивной двигательной рекреации

- 1) переключение с основного вида деятельности на другой, связанный с двигательной активностью;
- 2) получение удовольствия от движений, повышение настроения от занятий физическими упражнениями;
- 3) оптимизация своего состояния, восстановление физических и духовных сил;

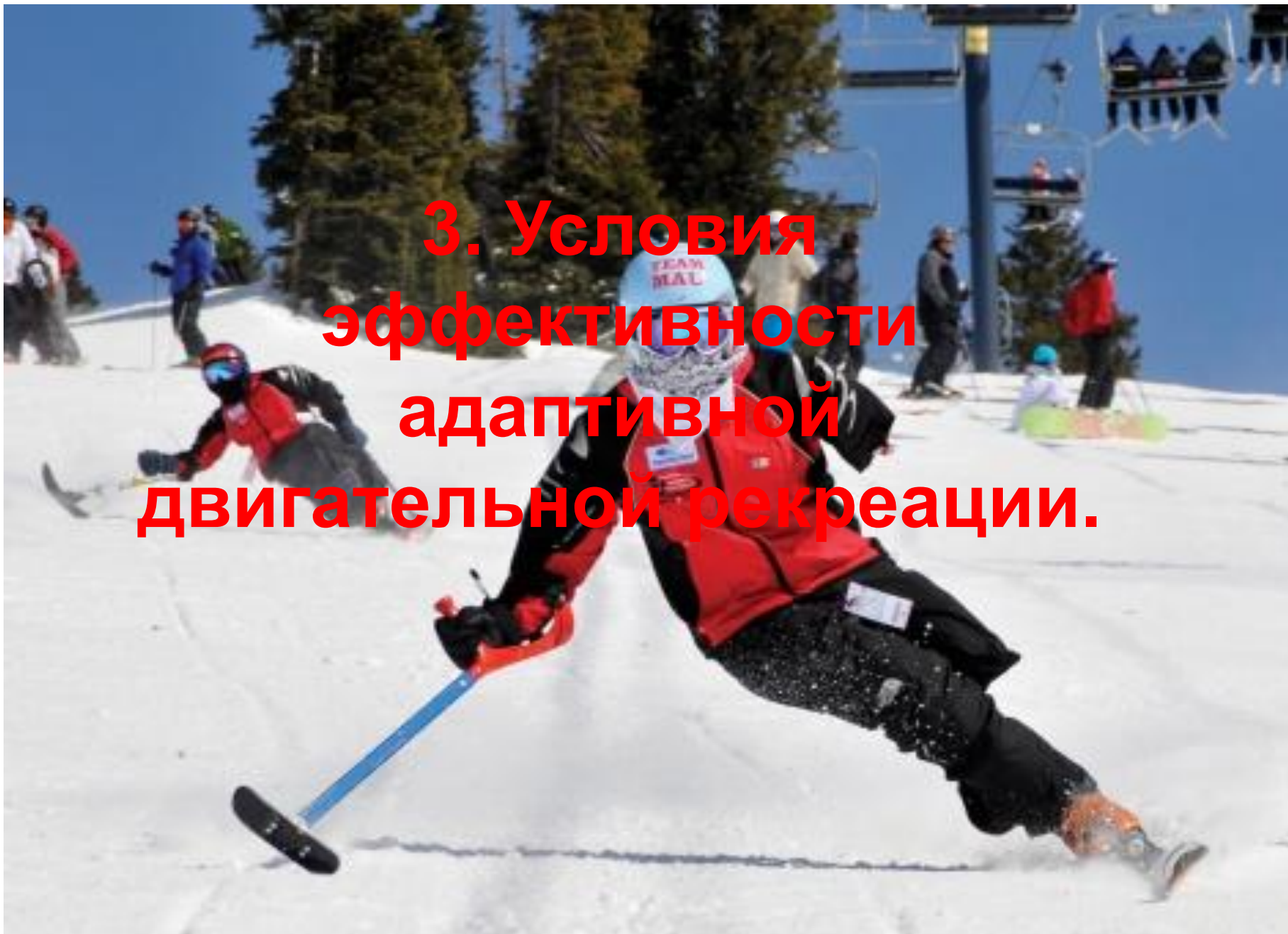
Основные задачи адаптивной двигательной рекреации

- 4) обеспечение активного отдыха и приобщение к здоровому образу жизни;
- 5) привитие интереса к адаптивной физической культуре и вовлечение в занятия другими ее видами - адаптивным спортом, экстремальными и креативными видами двигательной активности и др.;

Основные задачи адаптивной двигательной рекреации

- 6) вовлечение занимающихся в общение со здоровыми людьми и овладение коммуникативными, социальными навыками;
- 7) преодоление психологических комплексов (неуверенности, отчужденности и др.);
- 8) повышение уровня качества жизни инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**3. Условия
эффективности
адаптивной
двигательной рекреации.**



Условия эффективности АДР

1. Изменение отношения населения нашей страны к инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья, признания их равных прав и своих обязанностей по обеспечению для них равных возможностей для участия во всех без исключения сферах социальной жизни, включая культуру, спорт, отдых.

Условия эффективности АДР

2. Приспособление всей инфраструктуры этого вида социальной практики к возможностям инвалидов.

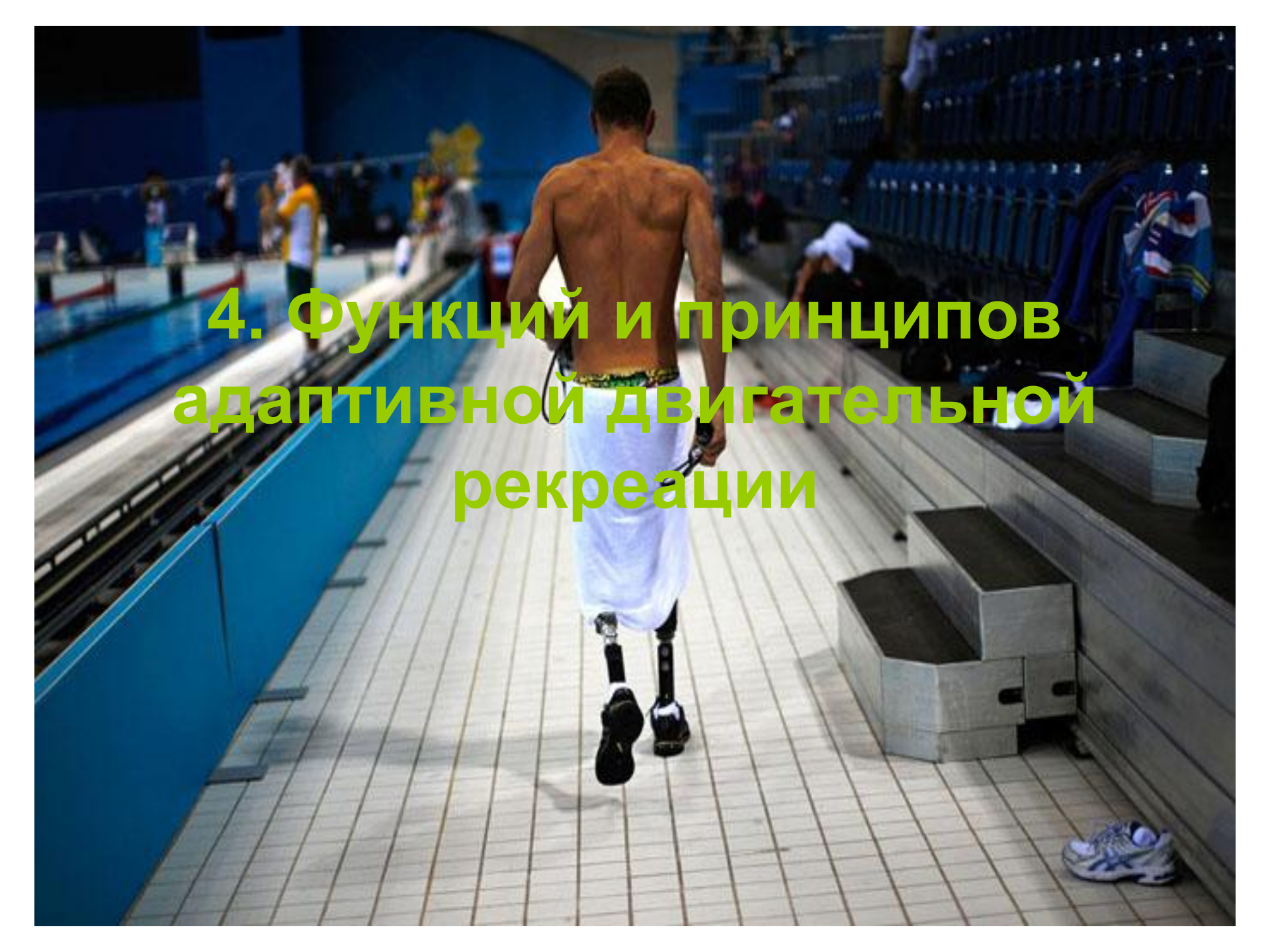
Условия эффективности АДР

3. Наличие на объектах, предназначенных для адаптивной двигательной рекреации, профессионально подготовленных кадров, которые либо сами могут провести занятия, либо научат этому сопровождающих инвалида лиц (родителей, родственников, друзей).

Условия эффективности АДР

К другим условиям эффективности можно отнести:

- финансовое положение инвалидов и их семей, и условия их жизни;
- трудности профессионального устройства и др. ;

A photograph of a man with a prosthetic left leg walking away from the camera on a light-colored wooden plank track. He is shirtless, wearing white shorts, and has a white towel draped over his waist. He is holding a black device in his right hand. The background shows a large indoor arena with blue seating and other people in the distance. The text "4. Функций и принципов адаптивной двигательной рекреации" is overlaid in the center in a bright green font.

**4. Функций и принципов
адаптивной двигательной
рекреации**

ФУНКЦИИ АДР

1. гедонистическая функция

2. лечебно-восстановительная;

3. рекреационно-оздоровительная функция;

4. ценностно-ориентационная функция:

Ориентация на
самостоятельность

Реализация своих
возможностей

свободное
равноправное
общение

Самостоятельные
объединения в
сфере АДР

5. спортивная и соревновательная функция

6. творческая функция;

7. коммуникативная функция.

Функций АФК

гедонистическая функция (имеется ввиду, что подбор упражнений, их дозировок, методов, форм занятий должен соответствовать генетической предрасположенности человека к тому или иному виду двигательной активности, его интересам и склонностям и, как следствие, быть ему приятным, вызывать у него удовольствие);

Принципы АФК

- В рекреативном направлении АФК наибольшее значение имеют **социальные принципы**:
 - гуманистической направленности;
 - социализации;
 - интеграции;
 - непрерывности образования в области физической культуры;
 - приоритетной роли микросоциума.

Принципы АФК

группа **обще методических (дидактических)** принципов:

- *наглядности;*
- *доступности;*
- *систематичности.*

Основные виды АДР

- Адаптивный туризм;
- Водные виды адаптивной двигательной рекреации;
- Игровые виды адаптивной двигательной рекреации;
- Гимнастика для лиц с отклонением в состоянии здоровья;
- Виды адаптивной двигательной рекреации основанные на взаимодействии с животным.

Спасибо за внимание!