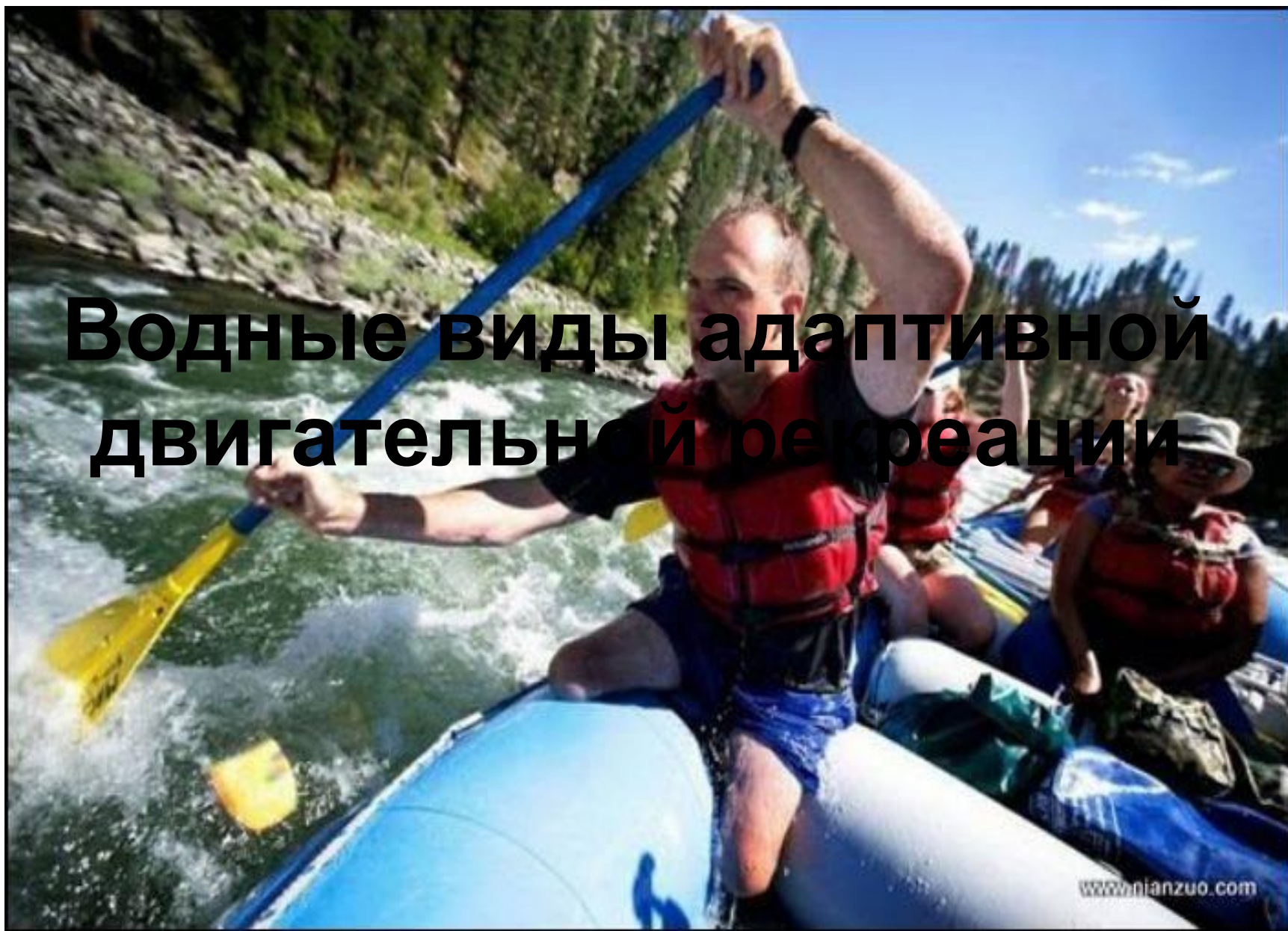


Водные виды адаптивной двигательной рекреации



План.

1. Классификация **водных видов адаптивной двигательной рекреации;**
2. Характеристика водных видов АДР

Классификация **водных видов АДР**

- Водные виды адаптивной физической культуры давно с успехом используются во всех ее видах.

Классификация водных видов АДР

I. Все водные виды адаптивной двигательной рекреации в зависимости от нахождения занимающегося по отношению к воде можно разделить на следующие группы:

- 1) активность занимающегося осуществляется на поверхности воды;
- 2) двигательная деятельность занимающегося проводится в воде;
- 3) занимающийся выполняет движения под водой;
- 4) взаимодействие занимающегося с водой реализуется в момент приводнения (после прыжков, ныряний и т.п.).

Классификация **ВОДНЫХ ВИДОВ АДР**

II. В качестве следующего классификационного признака для разделения на группы водных видов адаптивной двигательной рекреации используется **наличие (или отсутствие) у занимающегося вспомогательных приспособлений и технических средств.**

Классификация **ВОДНЫХ** видов АДР

В этом случае выделяют следующие группы водных видов:

- 1) занимающийся выполняет все двигательные действия без каких-либо дополнительных приспособлений и устройств;
- 2) занимающийся одевает на себя какие-то приспособления или технические средства (для облегчения или затруднения выполняемых действий);
- 3) занимающийся находится внутри или на поверхности приспособления или технического средства.

Классификация водных видов АДР

III. В зависимости от особенностей водной среды, в которой осуществляется рекреационное мероприятие, выделяют:

- 1) естественные водоемы (реки, озера, моря, океаны и т.п.);
- 2) искусственные водоемы (бассейны, аквапарки, водные тредбаны и т.п.).

Классификация водных видов АДР

IV. Все физические упражнения в воде, используемые в адаптивной двигательной рекреации, в зависимости от применяемых методов разделяются на следующие:

- 1) индивидуальные;
- 2) коллективные, которые в свою очередь подразделяются на игровые и соревновательные.

Классификация водных видов АДР

V. В последние годы, в связи с использованием дополнительных способов воздействия на занимающегося в процессе занятий, классифицируются данные способы воздействия на различные сенсорные системы человека:

- 1) музыка, в том числе музыкальное сопровождение выполнения конкретных упражнений;
- 2) световые воздействия, в том числе цветомузыка;
- 3) различные ароматизирующие добавки;
- 4) вибрационные потоки воды, оказывающие воздействие на тело занимающегося, и др.

Краткая характеристика водных видов АФР

Краткая характеристика водных видов АФР

- Существует большое количество видов адаптивной рекреационной деятельности, когда занимающийся, как правило, используя различные приспособления и технические средства, осуществляет свою активность на поверхности воды, это:

Краткая характеристика водных видов АФР

- хождение на парусной доске, швертботе;
- отдых на плоту, катание на гидровелосипеде;
- гребля на шлюпке, байдарке;
- катание на водных лыжах, водных санях, на «банане», водном мотоцикле;
- прогулки на яхте, катере;
- плавание на матрасе и др.

Краткая характеристика водных видов АФР

В воде осуществляется большое количество упражнений, с которыми, собственно, и связано представление о водных видах адаптивной двигательной рекреации, это:

- плавание различными способами (брасс, кроль, на спине и т. п.);
- упражнения в воде (аква- и гидроаэробика);
- двигательные действия из арсенала синхронного плавания;
- обычное купание, в том числе осуществляемое с помощью инструктора, родителей, волонтера;
- окунания;
- отдых в полосе прибоя;
 - плавание с различными вспомогательными устройствами (надувные жилеты, «воротнички», ласты, спасательные круги и т.п.);
 - игры на воде.

Краткая характеристика водных видов АФР

Под водой осуществляются:

- различные виды ныряния;
- плавание под водой, в том числе с ластами;
- погружения с аквалангом и др.

Краткая характеристика водных видов АФР

К водным видам адаптивной двигательной рекреации относят и **различные виды двигательных действий**, завершающихся погружением в воду, например:

- прыжки в воду с вышки, трамплина, раскачивающегося троса;
- приводнение после парашютной буксировки.

Краткая характеристика водных видов АФР

- В водных видах адаптивной двигательной рекреации очень часто используются вспомогательные приспособления и технические средства, не только помогающие осуществлять перемещение инвалида в водную среду (подъемники, лонжи, пандусы и др.), но и обеспечивающие собственно адаптивно-рекреационную деятельность, а также безопасность занимающихся.
- Здесь широко применяются как устройства, на которых размещается инвалид, так и устройства, одеваемые на его тело.

Краткая характеристика водных видов АФР

- **Для адаптивной двигательной рекреации большое значение имеет особенность водной среды, в которой осуществляются рекреационные мероприятия.**

Краткая характеристика водных видов АФР

- К естественным водоемам (рекам, озерам, морям и т.п.) следует относиться с большой осторожностью, поскольку они в большинстве случаев не имеют инфраструктуры, обеспечивающей безопасность занимающихся. Поэтому организаторам занятий необходимо предусмотреть соответствующие меры.

Краткая характеристика водных видов АФР

- Рекреационные мероприятия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья на постоянной основе значительно проще организовать в искусственных водоемах: бассейнах, аквапарках, ваннах и т. п. Однако это связано со значительными финансовыми вложениями, что требует дополнительной организаторской работы (поиск спонсоров, включение в социально-реабилитационную программу и т.д.).

Краткая характеристика водных видов АФР

- Огромное многообразие методов использования физических упражнений в водной среде представлено в различных учебниках и учебно-методических пособиях по плаванию и играм на воде. Поэтому здесь они рассматриваться не будут.

Краткая характеристика водных видов АФР

- В связи с широким внедрением в практику адаптивной физической культуры аква- и гидроаэробики, элементов синхронного плавания актуальным стало музыкальное сопровождение рекреационных занятий. Это значительно повышает эмоциональный фон занятия, способствует раскрепощению занимающихся, улучшает их работоспособность.

Краткая характеристика водных видов АФР

- Иногда с этой целью применяют дополнительные способы активизации сенсорных систем организма человека (цветомузыка, ароматизирующие вещества (особенно когда занятия проводятся в ваннах), вибрационные воздействия и т.п.).

Краткая характеристика водных видов АФР

- Водные виды адаптивной двигательной рекреации являются эффективнейшим средством воздействия на человека с отклонениями в состоянии здоровья с целью его лечения, реабилитации, повышения уровня качества его жизни.

Спасибо за внимание!