**УДК 796.01**

**Адаптивная двигательная рекреация**

**Медведев Владимир Андреевич**

*Студент 1-го курса Института Цифры*

*Кемеровский государственный университет*

*vladim1r.medv@yandex.ru*

**Научный руководитель: Тюкалова Светлана Александровна**

*Старший преподаватель кафедры физического воспитания*

*Кемеровский государственный университет*

*Кемерово, Россия*

***Аннотация.*** Адаптивная двигательная рекреация - компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с ограниченными возможностями по состоянию здоровья (в том числе инвалида) в отдыхе, развлечениях, интересных видах досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

***Ключевые слова.*** Адаптивная, двигательная, рекреация, инвалиды, возможности здоровья.

**Adaptive motor recreation**

**Medvedev Vladimir Andreevich**

*1st year student of the Institute of Numbers*

*Kemerovo State University*

*vladim1r.medv@yandex.ru*

*Scientific supervisor: Svetlana Alexandrovna Tyukalova*

*Senior lecturer of the Department of Physical Education*

*Kemerovo State University*

*Kemerovo, Russia*

***Annotation.*** Adaptive motor recreation is a component (type) of adaptive physical culture, which allows meeting the needs of a person with disabilities for health reasons (including a disabled person) in recreation, entertainment, interesting leisure activities, changing the type of activity, getting pleasure, in communication.

***Keywords.*** Adaptive, motor, recreation, disabled, health opportunities.

**Актуальность**

Около 8% населения современной России составляют люди с ограниченными возможностями здоровья. Большинство из них вследствие ограничений двигательных функций недостаточно социализировано, нарушенные функции организма не развиваются и не поддерживаются двигательной активностью. Человек может уйти в себя, перестать вести здоровый образ жизни. На фоне этого может начаться прогрессирование основного заболевания, угнетающего в большей степени жизненные функции организма.

Повысить качество жизни человека с ограниченными возможностями здоровья можно только с помощью адаптивной двигательной рекреации. Адаптивная двигательная рекреация позволяет удовлетворить потребности человека с ограниченными возможностями здоровья (человека с ОВЗ), включая людей инвалидов, в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности. Формируется интерес человека с ОВЗ к окружающему миру, осознание своей причастности к окружающему миру, понимание важности своей личности в жизни общества.

Также плюсом адаптивной двигательной рекреации является ее прекрасное сочетание с адаптивной и реабилитационной физической культурой, направленной на восстановление или поддержание, утраченных или нарушенных жизненных функции.

Важнейшей задачей Министерства здравоохранения и Министерства физической культуры и спорта является повышение качества жизни людей с ОВЗ с использование методов адаптивной двигательной рекреации.

**Цель исследования**

Целью исследование является выявление наиболее результативных направлений адаптивной двигательной рекреации, оценка эффективности комплекса рекреационных мероприятий в сочетании с адаптивной физической культурой при формировании здорового образа жизни у человека с ОВЗ, восстановлении и поддержки нарушенных функций организма.

**Результаты исследования и их обсуждение**

Основной целью адаптивно-моторного восстановления является оптимизация состояния и восстановление физических и умственных сил, затраченных теми, кто занимается адаптивно-моторным восстановлением в процессе своей основной деятельности. Цели адаптивной двигательной рекреации:

* смена деятельности,
* получение морального удовлетворения от движения и подвижного отдыха,
* улучшение настроения,
* ведение здорового образа жизни,
* занятие адаптивными видами физической культуры, вызывающее заинтересованность в собственном здоровье и ведении здорового образа жизни,
* коммуникация с окружающими и социализация,
* человек преодолевает собственные комплексы, боязнь общаться, находиться в обществе,
* человек с ОВЗ преодолевает комплекс, что “я не такой как все”
* мобилизация внутренних психологических ресурсов на борьбу с основным заболеванием.

В основе игрового метода двигательной рекреации лежит проведение игр на свежем воздухе. Этот способ проведения досуга часто используется в школах, клубах, детских садах. Адаптивная двигательная активность с использованием элементов спорта и игры имеет ярко-выраженный эмоциональный характер. Игра позволяет человеку с ограниченными возможностями в кратчайшие сроки мобилизовать ресурсы организма, включить в работу интеллект, физические способности.

Игра должна иметь сюжет, и у каждого из ее участников есть определенная роль. Организатор игры должен контролировать ситуацию во время игры, чтобы избежать конфликтов, которые могут усугубить эмоциональное состояние игроков. И это тот случай, когда игра, которая является развлекательным мероприятием, не дает положительного эффекта.

Игра должна быть интересной, приносить положительные эмоции ее участникам, соответствовать по сложности физическому развитию и способностям игроков, развивать их коммуникативные навыки, умение выполнять общую задачу, если игра представляет собой команду, способную достигать поставленных целей в соответствии с правилами игры.

* отдых в движении
* положительное воздействие на здоровье,
* контакт человека с природой,
* возможность общаться с окружающими в неформальной обстановке,
* формирование чувства уверенности в собственных силах,
* человек с ОВЗ начинает чувствовать независимость от тех, на чьем попечении он находится,
* развитие навыков самообслуживания,
* оказывает особое влияние на личность.
* в процессе взаимодействия с природой у человека с ОВЗ формируются новые знания и умения
* происходит развитие нравственных качеств
* происходит развитие качеств
* повышается физическая развитость организма

Адаптивный туризм – один самых популярных видов адаптивной двигательный активности, который может освоить большой процент лиц с ограниченными возможностями здоровья. Самыми популярными и часто реализуемыми видами адаптивного двигательного туризма являются:

* малый маршрут в определенное конечное место (проводится как правило в черте города: групповое посещение культурно значимого места),
* многодневный поход (выбираются 2-3 пункта – цели похода группа, таким образом, цель группы – малая жизненная цель для каждого ее члена. Чтобы ее достигнуть, необходимо приложить определенные усилия. Происходит формирование у человека волевых качеств, умение достигать поставленных целей),
* спортивный отдых (оздоровительная адаптивная лечебная физкультура на свежем воздухе),
* моторный спорт (лечебное плавание для людей, страдающих нарушениями позвоночника и опорно-двигательного аппарата),
* организация адаптивных спартакиад – спортивные соревнования по типу параолимпийских игр. Формирование у участников духа победы, умение преодолеть все свои комплексы и показать всем, на что способен.

Как правило, все походное снаряжение делится на личное и общее. Общим снаряжением мы называем вещи, необходимые всем участникам похода: чайники, котелки, кастрюли, кипятильники. К личному снаряжению мы относим вещи индивидуального пользования участника, необходимые ему в походе: таблетница с таблетками, технические средства поддержки здоровья и передвижения (корсеты, костыли, фиксаторы, ортезы). В целях повышения навыков самообслуживания участник похода переносит свои личные вещи самостоятельно.

Особенность малых походов в том, что в них могут принимать участие люди с любой патологией, за исключением тяжелых интеллектуальных расстройств. Для успешной организации похода необходимо соблюдать ряд условий:

* Маршрут должен быть проложен таким образом, чтобы каждый участник этого похода мог пройти самостоятельно (это особенно важно при организации походов для людей с ограниченными возможностями).
* В группе должен присутствовать опытный человек, знающий маршрут.
* В группе должен быть один человек, который сможет оказать первую помощь в случае необходимости.
* Прежде чем отправиться в путь, вам необходимо зарегистрироваться в местном отделе по чрезвычайным ситуациям министерства.
* Все члены группы должны находиться в пределах видимости друг друга. "Точка" должна быть организована недалеко от источника воды (во время летних походов).

Многодневный поход. Отправление осуществляется в течение 4 дней и более. При организации больших походов необходимо соблюдать те же условия, что и при организации небольших походов. Первые отличаются некоторыми особенностями. Объем рюкзака составляет более 80 литров. Маршрут должен быть проложен таким образом, чтобы были населенные пункты с продуктовыми магазинами.

Часто многодневные походы носят комбинированный характер (например, водные и пешие походы), что необходимо учитывать при подготовке снаряжения.

Лицам с ограниченными возможностями, имеющим достаточный уровень физической подготовки, разрешается участвовать в многодневных походах.

Туристический сбор. Его проводят 1-2 раза в год. Во время ралли проводятся различные соревнования, участники и т.д. Продолжительность таких мероприятий составляет 3-5 дней. Количество участников может достигать нескольких тысяч человек.

Туристический лагерь. Все мероприятия проходят в одном месте.

Основные особенности:

* просто организовать
* относительно небольшие затраты на организацию,
* не требуется высокая физическая, туристическая и моральная подготовка участников –лиц с ограниченными возможностями здоровья,
* отсутствие истощающих физических нагрузок,
* отсутствие психических нагрузок, влияющих на эмоциональный фон человека с ОВЗ,
* возможность отдыха вместе с семьей, тьютерами, опекунами.

**Функции адаптивной двигательной активности**

* психологическая – получение удовольствия от занятий адаптивной двигательной активностью,
* реабилитационная – т.е. восстановление сил организма, его функций, угнетаемых основным заболеванием,
* нравственная и ориентационная – формирование положительного взляда на жизнь, человек учится ценить свою жизнь, бороться с недугом за свое существование и жить, несмотря ни на что,
* социализирующая и обучающая – человек осваивает социально – значимые навыки, необходимые ему для самообслуживания.

Под влиянием адаптивно-моторного досуга в сочетании с другими сферами жизни человека с ограниченными возможностями расширяется круг общения и социализации в целом, меняются интересы, мотивы и ценностные ориентации на роль физической активности, что, естественно, создает благоприятные условия для обретения социальной, интеллектуальной, бытовой независимости, социализации и развития. Создает интеграцию в общество. Создает общество. Таким образом, адаптивное моторное восстановление выполняет следующие социальные функции:

* -социализирующую,
* коммуникативную,
* самосовершенствование (человек учится обслуживать свои бытовые потребности самостоятельно, уменьшая уход за ним окружающими)
* -интегративную.

**Условия проведения занятий**

Главное условие – чтобы люди с ОВЗ получали удовольствие от своей активности.

Формирование групп адаптивной двигательной рекреации должно соответствовать следующим критерия:

* сходность собственных целей участников группы,
* уровень физической и эмоциональной подготовки участников группы,
* возраст,
* уровень тяжести основного заболевания,
* сходное течения основного заболевания.

Место проведение занятии должно быть удобно всем участникам группы. Место проведения должно быть оборудовано необходимым инвентарем, необходимым лицам с ОВЗ. Место проведения должно соответствовать нормам безопасности. Организаторы занятий должны быть уверены, что людям с ОВЗ (участникам группы) ничего не угрожает.

**Государственные меры поддержки организации мероприятий адаптивной двигательной активности**

В 2018 г. Президент Российской Федерации В.В. Путин поручил Министерству спорта Российской Федерации создать в России условия для занятия спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья. Это поручения стало основой для региональных программ по целевому финансированию проектов “Развитие физической культуры и спорта” и “Доступная среда”.

В России на сегодня действуют 1708 коррекционных спортивных образовательных учреждений для занятия спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья, 1197 образовательных учреждений для 97 тысяч спортсменов-инвалидов.

Министерством спорта России и Российским Параолимпийским комитетом был написан ряд нормативно – правовых документов по созданию образовательных учреждений для занятия спортом лиц с ОВЗ.

В целях популяризации параолимпийского спорта в Российской Федерации и повышения профессиональной активности спортсменов, тренеров, специалистов в области физической культуры и спорта, а также пропаганды моральных ценностей физической культуры и спорта, идей Олимпийских и Параолимпийских игр Министерство спорта России организует в рамках данного мероприятия церемонию награждения спортсменов, тренеров, специалистов в области физической культуры и спорта, а также в целях пропаганды моральных ценностей физической культуры и спорта, идей Олимпийских и Параолимпийских игр. победитель национальной номинации в области физической культуры и спорта на телеканале "Россия 2"., совместно с Параолимпийским комитетом России была проведена работа по определению победителей в номинациях "Надежда России" (лучшая организация по адаптивному спорту) и "Преодоление" (лучший спортсмен, легкоатлет и тренер).

**Заключение**

Адаптивное двигательное восстановление - лучший способ социализации человека с ограниченными возможностями. Создание условий безопасности, возможность общения с другими людьми - важнейшая задача Министерства здравоохранения и Министерства физической культуры и спорта

В последние годы была проделана большая работа по развитию этого направления физического воспитания. Создается все больше условий для занятий, обучаются высококвалифицированные специалисты, налаживается производство технических средств для адаптивного отдыха. Все делается для того, чтобы пребывание на курсах адаптивного двигательного восстановления было максимально приятным и интересным. Адаптивный отдых, включающий лечебные методы физической культуры, целенаправленное комплексное лечение для восстановления или компенсации двигательных навыков, под воздействием специально подобранных подвижных игр, массажей, водных и физиотерапевтических процедур, создает оптимальное физическое состояние, обеспечивающее нормальное функционирование человеческого организма.

**Список источников**

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000.
2. Приступа Е. Рекреация как социально-культурное явление, разновидность и результат деятельности / Е. Приступа, А. Жепка, Л. Войцех // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физич. воспитания и спорта. - 2007. - № 1. - С. 112-120.
3. Никулин И. Н. Использование интерактивных технологий в профессиональной подготовке студентов к рекреационной деятельности на основе компетентностно -ориентированного подхода / И. Н. Никулин, В. В. Сокорев, А. А. Коник // Культура физич. и здоровье. - 2010. - № 5. - С. 14-16.