**Адаптивная двигательная рекреация**

Адаптивная двигательная рекреация - компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении. Такой вид адаптивной физической культуры только начинает развиваться в нашей стране и поэтому требует к себе повышенного внимания со стороны всех юридических и физических лиц, занимающихся проблемами людей с отклонениями в состоянии здоровья.

Содержание адаптивной двигательной рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием.

Наибольший эффект от адаптивной двигательной рекреации, основная идея которой заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий, следует ожидать в случае ее дополнения оздоровительными технологиями профилактической медицины.

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

 Ключевым ориентиром в адаптивной двигательной рекреации является получение удовольствия от занятий. 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 (верховая езда); взаимодействие с водной средой (посещение аквапарка, занятия гидроаэробикой); использование средств искусства (музыки, танцев), соревновательных и игровых методов, стимулирующих мотивационную сферу занимающихся, и т.д.

 Существуют различные виды адаптивной двигательной рекреации, еще не получившие широкого распространения в нашей стране, но дающие хорошие результаты. К ним относятся: адаптивный туризм, ориентирование по тропам в системе адаптивной двигательной рекреации, водные виды адаптивной двигательной рекреации, игровые виды адаптивной двигательной рекреации, танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации, взаимодействии человека с животными и другие.

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

 **Ориентирование по тропам** – разновидность ориентирования, предназначенная для людей с ограниченными возможностями передвижения.

Этот вид адаптивно-рекреативной и адаптивно-спортивной деятельности получил развитие в Швеции как «ориентирование широкого выбора сложными контрольными призмами», предполагающее наиболее равные и честные условия для сопоставления результатов участников с ограниченными физическими возможностями. В настоящее время ориентирование по тропам активно реализуется в Англии и Скандинавских странах. Ориентирование по тропам аналогично обычному ориентированию, однако существуют значительные различия в организации элементов проведения соревнования. Большинство маршрутов разработано с учетом разного уровня зрительных и умственных способностей участников при толковании символов, чтении и понимании карт и соотнесении их с местностью, а также с учетом самостоятельного передвижения или в кресле-коляске, которая приводится в движение либо толканием, либо с помощью механизмов. Начинать занятия по данному виду адаптивной двигательной рекреации целесообразно в помещении, где необходимо также освоить ряд теоретических сведений.

 **Водные виды адаптивной двигательной рекреации** – это водные виды адаптивной физической культуры давно и с успехом используются во всех ее видах, начиная с адаптивного физического воспитания, адаптивной двигательной рекреации и заканчивая экстремальными видами двигательной активности; во всех возрастных периодах жизни человека – от младенчества (включая роды в воде) до старости; с инвалидами практически всех нозологических групп – по зрению, слуху, интеллекту, с поражениями опорно-двигательного аппарата, сложными дефектами и др.

 **Игровые виды адаптивной двигательной рекреации** – наиболее доступные и простые средства этого вида адаптивной физической культуры. Как правило, для их проведения достаточно минимального количества оборудования и спортивного инвентаря, которые в ряде случаев могут быть изготовлены собственными руками.

Игра – это неотъемлемый элемент жизни, человеческой культуры, связывающий поколения. Это явление изучают философы, социологи, психологи, биологи. Педагогика связывает игру и игровое поведение с процессами воспитания, образования и развития личности.

Среди наиболее часто используемых игровых видов адаптивной двигательной рекреации можно выделить:1) подвижные игры, использующие сюжет как основу, стимулирующую двигательную активность занимающихся;2) эстафеты с использованием самых разнообразных двигательных действий;3) элементы спортивных игр, проводящихся в большинстве случаев по упрощенным правилам.

Там же осуществлены их классификация (по нозологическому принципу) и систематизация; в частности, систематизированы подвижные игры (преимущественно для использования в условиях летнего отдыха) для следующих категорий детей:

– слепых и слабовидящих;

– глухих и слабослышащих;

– с проблемами развития интеллекта;

– с нарушениями речи;

– с поражением опорно-двигательного аппарата;

– с детским церебральным параличом.

 **Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации.**

 В настоящее время в работе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, как в нашей стране, так и за рубежом, все большее внимание уделяется танцевальным упражнениям, которые, по существу, интегрируют в себе средства физической культуры, спорта и искусства.

 Помимо традиционных хореографических, танцевальных залов танцевальные упражнения проводятся и на открытом воздухе (на танцевальных площадках), и в воде (аква- или гидроаэробика, аква- или гидрошейпинг и т.п.), и на льду (элементы спортивных танцев на коньках, салазках). Основная целевая установка так называемого танцевального терапевта состоит в использовании танцевальных упражнений в качестве психотерапевтического средства коррекции эмоционального состояния любого занимающегося, испытывающего психологические проблемы после страха, перенапряжения и т.п. Другими словами, занимающийся здесь может быть здоровым человеком, не имеющим инвалидности, но оказавшимся в состоянии депрессии, тревожности и т.д.Танцевальные упражнения рассматриваются как средство двигательной активности, применяемое с различными целями в работе, прежде всего с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья, которые не могут использовать обычные танцевальные программы. Здесь танцевальные упражнения приспосабливают (адаптируют) к проблемам этих людей. Отсюда и название – адаптивные танцы.

 **Взаимодействии человека с животными.**

Значительно возрастает роль животных в жизни человека с отклонениями в состоянии здоровья, поскольку давно замечены терапевтические эффекты от общения с ними.

Присутствие животного в нашей жизни – в виде образов, в виде игрушки – дает ощущение безопасности, поскольку прикосновение к такому предмету дает ребенку уверенность в себе.

Взаимодействие с животными – это работа над отношениями, которые являются очень важными в психологии. Например, взаимодействуя с лошадью, ребенок устанавливает с ней множество разных отношений: через поводья, прикосновение, эмоциональное отношение, отношение символическое. Так, лошадь является символом силы, свободы. Поэтому, взаимодействуя с ней, ребенок косвенно касается всех основных тем, волнующих человека и человечество.

Таким образом, взаимодействие с животными имеет огромное значение в жизни человека. Очень хорошие результаты получены от использования взаимодействий лошади и лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (особенно с последствиями ДЦП), интеллекта.

 Другие виды двигательной активности в адаптивной рекреационной деятельности.

 Помимо рассмотренных пока еще нетрадиционных для нашей страны видов адаптивной двигательной рекреационной деятельности имеется возможность организации рекреационных мероприятий, особенно осуществляемых на самодеятельной основе, с использованием других, хорошо известных и более простых видов двигательной активности. К таким видам относятся ходьба и бег, обладающие в случае их правильного применения большим оздоровительным эффектом.

 В качестве самодеятельных организаций здесь выступают так называемые клубы любителей бега, где собираются на добровольной основе люди, стремящиеся к активным способам отдыха и проведения досуга. Сюда же могут быть отнесены и прогулки в парках, рекреационных землях, проводимые в различные времена года.

 Не утратили своего значения и занятия в тренажерных залах для активизации тонуса мышечной и других систем организма.

 Отличными видами двигательной активности для рекреативных мероприятий являются езда на велосипедах, лыжные прогулки, катания на санках и коньках.

 Очень часто, особенно людей пожилого возраста, привлекают шахматы и шашки, в которые они играют на открытом воздухе (в парках, садах).

 Очень важным направлением рекреационной деятельности являются упражнения, направленные на овладение умениями и навыками произвольного расслабления мышц. Эти умения и навыки можно назвать универсальными, необходимыми для всех видов адаптивной двигательной рекреации, поскольку у большинства людей расслабленное состояние мышечной системы ассоциируется с отдыхом, удовольствием.