

Реферат на тему:

«Адаптивная двигательная рекреация как средство моделирования
эмоционального состояния человека с ограниченными возможностями»

Работу выполнил (а):

2023 г.

Содержание

Введение 3

Адаптивная двигательная рекреация 6

Адаптивная двигательная рекреация как средство моделирования
эмоционального состояния человека с ограниченными возможностями 7

Заключение 11

Список литературы 14

Введение

На сегодняшний день актуальность проблемы изучения качества жизни людей с ограниченными возможностями связывается с устойчивым увеличением в социальной структуре общества числа людей с отклонениями в развитии, с инвалидностью. В настоящее время в нашей стране насчитывается более 12,5 млн. инвалидов, что составляет более чем 10% населения.

Ухудшение функционирования организма и потеря работоспособности являются факторами, ухудшающими моральное и материальное состояние людей, что способствует возрастанию пессимизма и пассивности, чувствам ущербности. Последствия являются значимыми не только для данных групп, но и для общества в целом. Это свидетельствует о масштабности проблемы и определяет необходимость изучения факторов и мер, способствующих улучшению качества жизни людей с ограниченными возможностями.

Социальная реабилитация, основанная на использовании физической культуры и спорта, является одной из наиболее перспективных направлений, поскольку регулярные занятия физической культурой, улучшают способность индивида к самостоятельной, полноценной жизнедеятельности и адаптации в обществе. Однако, для социального благополучия недостаточно повышение только физических качеств инвалида. Необходимо преодоление психологических и социальных барьеров, поиск ресурсов, которые бы повысили качество жизни людей с ограниченными возможностями [9].

Взаимосвязь качества жизни и адаптивной физической рекреации рассматривали в своих статьях отечественных исследователей. По мнению И.С. Бушенева, И.В. Еремина, В.В. Савченко [3], адаптивная физическая рекреация помогает человеку справиться с ограниченными возможностями, прежде всего через изменение негативных черт характера, таких как замкнутость в общении с окружающими, тревожность и понижение самооценки.

Адаптивная физическая рекреация - это деятельность, направленная на отвлечение больного от своего заболевания путём восстановительной и соревновательной деятельности, которые помогают инвалиду жить полноценной жизнью. На основе вышесказанного, к главным задачам адаптивной физической рекреации можно отнести следующие: создание оптимальных условий для жизнедеятельности; восстановление утраченного контакта с окружающим миром; успешное лечение и предотвращение осложнений; психолого-педагогическая реабилитация; социально-трудовая адаптация и интеграция лиц с ограниченными функциональными возможностями [9]. Качество жизни, являясь социальной составляющей здорового образа жизни, становится актуальным вопросом в планировании и оценке эффективности всей системы реабилитационных мероприятий в отношении лиц с инвалидностью.

Адаптивная физическая рекреация является социальным феноменом, который предполагает развитие ценностного потенциала личности. В своих трудах Л. И. Лубышева, В. К. Бальсевич, В. И. Столяров в структуре ценностей адаптивной физической рекреации определяют три главных компонента: общекультурный, социально-психологический и специфический [8]. Общекультурный компонент ценностей физической рекреации составляют правовые, экономические, политические, информационные и познавательные процессы. Социально-психологический компонент ценностей адаптивной физической рекреации повышает уровень общественного сознания, ценностных ориентаций людей. Специфический компонент направлен на удовлетворение потребностей человека в физическом совершенствовании своих навыков и умений. Благодаря данному ценностному компоненту физической рекреации, инвалид повышает свою самооценку, путём достижения спортивных результатов, также повышается социальный престиж личности. Ценностное отношение личности к адаптивной физической рекреации проявляется в готовности лица с ограниченными возможностями здоровья использовать все ценности такого

объекта, как адаптивная физическая рекреация , в качестве саморазвития и повышения качества жизни.

Адаптивная двигательная рекреация - компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворять потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия в общении.

В настоящее время в мире все больше и больше людей имеют отклонения в состоянии здоровья. А почему же это происходит? Да потому, что в нашем современном мире человек забывает про самый важный фактор, как здоровье. Кризис, который охватил все сферы жизни людей, представляет собой серьёзную проблему для нормального развития человека. Стрессы, плохое питание, загрязнённая окружающая среда и другие факторы напрямую влияют на организм человека, тем самым негативно сказываясь на его здоровье.

Но к счастью люди начинают понимать, как важно здоровье, и, что за ним нужно обязательно следить. И с этой проблемой помогает нам бороться «Адаптивная двигательная рекреация».

Адаптивная двигательная рекреация

Слово рекреация является синонимом слову отдых. По определению С. П. Евсеева (2000), «содержание адаптивной двигательной рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учёба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием».

Г.Ф. Шитикова характеризует двигательную рекреацию как двигательную деятельность, направленную на удовлетворение общественно-полезной потребности в активном отдыхе, содержательном развлечении и всестороннем совершенствовании личности.

Н.И. Пономарев характеризует двигательную рекреацию как игровую деятельность в сфере досуга, связанную с получением удовольствия от самого процесса выполнения физических упражнений и направленную на организацию активного отдыха. Автор считает, что в основе рекреации лежит гедонизм направление, возникшее в античности, утверждающее наслаждение как высший мотив и цель человеческого поведения. Отсюда гедонистическая функция физической рекреации — наслаждение, удовольствие от движения.

Все авторы сходятся во мнении, что адаптивная двигательная рекреация является видом или компонентом адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая рекреация — это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-

двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

На основе вышесказанного хочу сделать вывод, что адаптивная двигательная рекреация имеет ряд отличительных черт:

1. Сейчас наука шагнула так широко вперед, что предлагает огромное количество методов, средств и форм организаций коллективных или индивидуальных занятий.

2. Адаптивная двигательная рекреация – это досуг, не принуждающий, а предлагающий нам выбор. Главное это желание, человек сам решает хочет он заниматься или нет.

3. Занятия по адаптивной двигательной рекреации должны приносить удовольствие от занятий и положительные эмоции, чтобы человек снова захотел приступить к занятиям.

В цивилизованных странах адаптивная двигательная рекреация развита довольно широко, она совмещается с досугом и массовым оздоровительным спортом. Например, в США создан совет по физической подготовке и спорту, работает около 30 союзов, ассоциаций, объединений активного отдыха, добровольных организаций, в которых определенное место отводится двигательной рекреации людей с ограниченными возможностями. При составлении программ учитываются основные условия: определение вида двигательной активности, которыми можно увлечь население, наличие места и времени для занятий, а также источников финансирования.

Адаптивная двигательная рекреация как средство моделирования эмоционального состояния человека с ограниченными возможностями

Наибольший эффект от адаптивной двигательной рекреации, основная идея которой заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся. Характерными чертами являются свобода выбора средств и партнеров, переключение на другие виды деятельности, игровая деятельность, широта контактов, удовольствие от

движения.

Для инвалидов адаптивная двигательная рекреация - не только биологически оправданная саморегулируемая двигательная активность, поддерживающая эмоциональное состояние, здоровье и работоспособность, но и способ преодоления замкнутого пространства, психическая защита, возможность общения, удовлетворения личных интересов, вкусов, желаний в выборе видов и форм занятий.

По своему содержанию адаптивная двигательная рекреация имеет много общего с рекреативно - оздоровительным спортом. Но и не только со спортом, это еще и учеба, труд и другие виды деятельности. Как мы сказали выше, адаптивная двигательная рекреация это досуг, поэтому здесь в основном играет роль психологический фактор, это переключение с одного вида деятельности на другой, и как правило зачастую приносящий удовольствие от занятий. Так же хочется сказать и об поддержание здорового образа жизни, вхождение это в привычку и поддержание в повседневной жизни, и не стоит забывать и о совершенствовании, познавая что-то новое всегда трудно останавливаться над достигнутом. Хочется сказать и о главной цели, которая заключается в том, чтобы создать благоприятное отношение людей с ограниченными возможностями и полноценных людей к занятиям адаптивной рекреации.

Под влиянием занятий адаптивной двигательной рекреацией в сочетании с другими сферами жизнедеятельности лица с ограниченными возможностями, расширяется круг общения и социализации в целом, меняются интересы, мотивы, ценностные ориентации на роль физической активности, что, естественно, создает благоприятные условия к обретению социальной, психической, бытовой независимости, социализации и интеграции в обществе. Таким образом, адаптивная двигательная рекреация осуществляет следующие социальные функции:

-коммуникативную- общение как социальный процесс имеет особое значение для инвалидов, поскольку входит в содержание человеческого взаимопонимания;

-социализирующую- функция развития;

-интегративную- направлена на общественную интеграцию людей во круг определенных культурных ценностей.

В рамках рекреационно-оздоровительного направления адаптивная двигательная рекреация выполняет оздоровительно – рекреативную функцию, выступая как средство и метод достижения эффективного здорового отдыха, восстановление и поддержание оперативной работоспособности, организации интересного эмоционального досуга.

По словам В.К. Бальсевича, главные стратегические принципы в оздоровительно - рекреативных занятиях следующие: «адекватность содержания физической подготовки и ее условия индивидуальному состоянию ребенка, гармонизация и оптимизация нагрузки» [11].

По статистическим данным, физической культурой и спортом занимаются около 30% от общего числа членов Всемирной организации лиц с нарушением слуха.

Адаптивная двигательная рекреация может и должна стать первым этапом, первым шагом в направлении снятия (преодоления) стресса и приобщении к адаптивной физической культуре (адаптивному физическому воспитанию, адаптивному спорту и др.).

Если у здорового человека двигательная активность является естественной потребностью, то для инвалида - это способ существования, объективные условия жизнеспособности. Она дает независимость и уверенность в своих силах, расширяет круг знаний и общения, меняет ценностные ориентации, обогащает духовный мир, улучшает двигательные возможности, повышает жизненный тонус, физическое и психическое здоровье, следовательно, открывает возможности позитивного изменения биологического и социального статуса [8].

Адаптивная двигательная рекреация создает начальную базу для разностороннего развития физических способностей и двигательных навыков, эмоционально-волевой сферы, формирует предпосылки для их дальнейшего развития. Адаптивная двигательная рекреация дает возможность полнее раскрыть эти способности, испытать радость и полноту жизни от владения своим телом и способности преодолевать трудности через удовольствие.

Отмечается особая роль игры в социализации личности. Э. Майнберг считает игру инновационным потенциалом, неисчерпаемым источником, актуализирующим процесс формирования личности и ее социализации. Ребенок, входя в ту или иную роль, вживается в разнообразные образы, знакомится с многообразием социальной действительности; вступает в общение, он познает внутренний мир и отношения людей, секреты их взаимодействия, переживает поражения и радость победы. Игра активизирует образно-эмоциональное мышление, внимание, память, снимает умственное утомление, создает творческую атмосферу, устраняет замкнутость, застенчивость [9].

Таким образом, адаптивная двигательная рекреация, как и все другие виды адаптивной физической культуры, призвана с помощью рационально организованной, двигательной активности как естественного стимула жизнедеятельности, используя сохраненные функции, остаточное здоровье, природные ресурсы и духовные силы, максимально реализовать через удовольствие возможности организма и личности для полноценной жизни, самопроявления и творчества, социальной активности и интеграции в общество здоровых людей.

Заключение

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.

Адаптивное физическое воспитание – это вид адаптивной физической культуры, направленный на формирование правильного и положительного отношения инвалида к занятию спортом. Как отмечает А.А. Литвинов, главным средством адаптивного физического воспитания являются физические упражнения. Это основа коррекционной и реабилитационной работы, которая влияет на все физиологические функции и физическое развитие организма [7]. В процессе занятий адаптивным физическим воспитанием у людей с отклонениями в состоянии здоровья формируются жизненно – необходимые навыки и умения; развиваются физические и психические качества; повышаются функциональные возможности организма. Адекватное формирование у клиента отношения к себе, к своим собственным силам, уверенность в них и потребность в систематическом занятии спортом для укрепления здоровья – все это является основной целью адаптивного физического воспитания. В адаптивном физическом воспитании людей с ограниченными возможностями здоровья выделяют две группы упражнений: общеподготовительные, которые включают в себя зарядку, гимнастику, игры и специальные, которые направлены на развитие определенных физических качеств и восстановление утраченных функций организма (плавание, бег, ходьба). Использование в коррекционных целях тренажеров комплексного воздействия является одним из эффективнейших средств физического воспитания. Данный вид адаптивной физической культуры немало важен, так как в процессе занятий физическими упражнениями происходит умственное, нравственное, эстетическое, трудовое и другие виды воспитания.

Двигательная рекреация – это компонент адаптивной физической культуры, направленный на удовлетворение потребностей инвалида в отдыхе, развлечениях, в общении и смене вида деятельности. Как отмечает Д.И. Шадрин, адаптивная двигательная рекреация направлена на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время спортивной, учебной или трудовой деятельности, укрепление мировоззренческих взглядов и прививание эстетического вкуса к физическим нагрузкам [13]. Адаптивная физическая рекреация является эффективным способом преодоления психических барьеров для людей с ограниченными возможностями. Преодолев собственные страхи, человек приобретает уверенность, тем самым сделав большой шаг на пути к повышению качества жизни.

Адаптивная физическая рекреация включает систему мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, эмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа, физиотерапии и природных факторов [4].

Адаптивный спорт – это вид адаптивной физической культуры, который удовлетворяет потребности личности в самореализации. При многих заболеваниях и видах инвалидности адаптивный спорт является практически единственной возможностью удовлетворения высших потребностей человека, прежде всего потребности в самоактуализации, поскольку профессионально-трудовая, общественно-политическая и другие виды деятельности не всегда оказываются доступными [6]. Адаптивный спорт направлен на достижение инвалидами высоких спортивных достижений на соревнованиях различного масштаба, развитие и совершенствование физических качеств, повышение самооценки инвалида и социального статуса в обществе за счёт собственных спортивных достижений. Нацеленность на

максимальный результат, личный рекорд является главным отличием адаптивного спорта от всех остальных видов адаптивной физической культуры.

Адаптивный спорт на сегодняшний день развивается преимущественно в рамках трёх крупнейших международных движений: паралимпийского, специального олимпийского и сурдлимпийского движения [3]. Паралимпийский спорт – это соревнования людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и зрения. Сурдлимпийский спорт – это спорт для людей с нарушениями слуха. Специальный спорт – для людей с интеллектуальными отклонениями. Адаптивный спорт формирует спортивную культуру инвалида, способствует развитию мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Адаптивная физическая культура включает в себя достоинства, которые влияют на качество жизни инвалидов. Игровая форма и соревновательный характер физкультурной деятельности помогают решить важнейшую мировоззренческую проблему, как повышение самоутверждения человека с ограниченными возможностями в обществе. Занятия адаптивной физической культурой и спортом способствуют решению не только проблем со здоровьем, но и способствуют повышению самооценки и социальной вовлеченности инвалида. Преимуществом адаптивной физической культуры, как субъективного фактора, является повышение внутренней открытости инвалида в отношении развития собственной личности и своего физического состояния, что способствует повышению адаптационного потенциала и качества жизни в целом.

Список литературы

1. Аксенова О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев, С.П. Евсеева. – М.: Советский Спорт, 2007. – 295 с.
2. Белл Д. Грядущее постиндустриальное общество. Опыт социального прогнозирования: пер. с англ. М.: Academia, 1999. – 640 с.
3. Бушенева И.С. Физическая культура и спорт как средство повышения уровня и качества жизни / И.С. Бушенева, И.В. Еремин, В.В. Савченко // Фундаментальные исследования. – 2016. – № 8. – С. 107-111. 1655
4. Ворожбитова А.Л. Адаптивная физическая культура и физическая реабилитация как виды физической культуры в интерпретации ученых и будущих специалистов / А.Л. Ворожбитова // Известия Сочинского государственного университета, 2013. – № 3 (26). – С. 117 -120.
5. Евсеев С. П., Попов В. И. Непрерывное физкультурное образование как средство социальной адаптации людей с ограниченными возможностями // Адаптивная физическая культура. – 2000. – №. 1-2. – С. 8-10.
6. Иванова Л.А. Инновационные средства психофизического развития и восстановления здоровья студентов специального учебного отделения вуза / Л.А. Иванова, С.Ф. Лучков, О.А. Казакова // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. – Самарский государственный экономический университет. – 2013. – С. 38-41.
7. Литвинов А.А. Особенности двигательного онтогенеза у детей дошкольного и младшего школьного возраста с ДЦП / А.А. Литвинов // Вестник Тамбовского государственного университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2010. Вып. 7 (87). – С. 148-152.
8. Лубышева Л., Филимонова С. Современный подход к исследованию пространства физической культуры и спорта // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – №. 2. – С. 69-72.

9. Матуг Фатхе Н.С. Физическая культура в системе обеспечения качества жизни лиц с ограниченными возможностями / Н.С. Матуг Фатхе, В.А. Пономарчук // Мир спорта. – 2010. – № 1. – С. 26 -32.
10. Михалкина Е. В. Уровень и качество жизни: способы измерения, глобальный подход //Современная глобализация и Россия.–Ростов н/Д: Издво Рост. гос. ун-та. – 2004. – С. 73-78.
11. Строгова Н.А. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов/ Н.А. Строгова //Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 2. – С. 169 -171.
12. Тоффлер Э. Третья волна. М.: АСТ, 1999. – 784 с. 1656.
13. Шадрин Д.И. Влияние двигательной рекреации на детей с муковисцидозом в условиях летнего оздоровительного отдыха / Д.И. Шадрин, О.Б. Крысюк, О.Э. Евсеева // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения : труды 6-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – СПб. : Изд-во СПб гос. политехн. ун- та, 2011. – С. 504-506.