

Игровые виды адаптивной
двигательной рекреации.

Игровые виды АДР

- 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.

Игровые виды АДР

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.

Подвижные игры чаще всего применяются в работе с детьми.

Игровые виды АДР

- 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 опорнодвигательного аппарата;
 - с детским церебральным параличом.

Игровые виды АДР

- Кроме того выделяют игры направленные на установление **психологического контакта между играющими** («Пойми меня», «Запомни имя», «Видеотелефон», «Попробуй повторить» и др.)
- **речитативно-игровые композиции для совместных игр детей и взрослых;**
- **подвижные игры — переходные к спортивным**

Игровые виды АДР

- **В эстафеты, игровые задания** могут включаться самые разнообразные физические упражнения:
 - ходьба, бег, прыжки, броски, метания;
 - переноска предметов — действия с ними;
 - перемещения в необычных положениях — в упоре лежа, упоре лежа сзади; в парах;
 - с выполнением умственных действий в процессе эстафеты и др.

Игровые виды АДР

- **Эстафеты и игровые задания соревновательного характера могут рассматриваться в качестве переходных к спортивным играм и вообще вводящих занимающихся в атмосферу и дух адаптивного спорта.**

Игровые виды АДР

- Самой многочисленной группой игровых видов адаптивной двигательной рекреации **является третья группа**, объединяющая игровые задания с **элементами спортивных игр**. Обычно среди них выделяют:
 - игровые действия с индивидуальными и коллективными противоборствами;
 - также игры, в которых нет прямого (одновременного) взаимодействия соперников, их результаты определяются по индивидуально демонстрируемым показателям.

Игровые виды АДР

- К играм с элементами индивидуального противоборства относятся: бадминтон, теннис, настольный теннис, бильярд, сквош и другие хорошо известные у нас спортивные игры. Правда, в этих играх (кроме бильярда) имеются варианты, когда противодействуют команды, состоящие из двух человек.

Игровые виды АДР

- Все перечисленные игровые виды имеют модификации правил соревнований и условий для участия спортсменов-инвалидов в колясках.

Игровые виды АДР

- **Игры с элементами коллективных противоборств** составляют большинство игровых видов адаптивной двигательной рекреации, **поскольку они достаточно популярны и известны в нашей стране и мире.**

Игровые виды АДР

- Это игры **по упрощенным правилам** таких коллективных спортивных противоборств, как водное поло, волейбол, пляжный волейбол, гандбол, баскетбол, софтбол, футбол, минифутбол, футзал, хоккей, хоккей на траве, флорбол (хоккей в зале) и другие спортивные игры, используемые здоровыми спортсменами. Все они **могут быть модифицированы для применения инвалидами.**

Игровые виды АДР

- Кроме того, существует большое количество **специально разработанных для инвалидов спортивных игр, элементы которых могут использоваться и в рекреационных целях.**
- К таким играм относятся: баскетбол в колясках, регби в колясках, волейбол сидя, хоккей на полу, хоккей в салазках, голбол и торбол (для незрячих спортсменов), футбол для лиц с ДЦП (7х7 человек), незрячих спортсменов (5х5 человек), футбол для ампутантов и др.

Игровые виды АДР

- Новым и перспективным видом спорта, особенно для инвалидов, является радиальный баскетбол (или питербаскет),

Игровые виды АДР

- Для лиц с тяжелыми поражениями опорно-двигательного аппарата более предпочтительны игровые виды, в которых отсутствуют собственно противоборство, а результат определяется по их индивидуальным показателям. К таковым относятся: дартс, боулинг, городки, гольф.
- Очень распространенным в мире игровым видом, подходящим для рекреативных занятий, является игра *Бочча*.

Спасибо за внимание!