

ОТЗЫВ

Практика: «Игра Плейстик» для активного долголетия

Разработчики: Дедык Геннадий Михайлович, Лаптев Анатолий Викторович
(авторское свидетельство от 05.10.2016 № 02/05/10/16)

«Плейстик» это авторская методика, разработанная с целью восполнения дефицита двигательной активности, уменьшения физического и психоэмоционального напряжения у взрослых и детей без ограничений по состоянию здоровья.

В зависимости от количества и уровня подготовки участников, «Плейстик» может проводиться в формате группового занятия или партнерской игры. Каждому участнику потребуется небольшой мяч, наполненный песком, и пара специальных ракеток (лозаток), похожих на ракетку для бадминтона. Мягкая бьющая поверхность ракеток выполнена из прочных нитей в технике макраме с произвольным узором. Данная особенность не позволяет привычно отбивать мяч, его передача становится возможной за счет перекидывания с одной ракетки на другую, что способствует спокойным плавным движениям и обеспечивает безопасность для опорно-двигательного аппарата. Неторопливость и размеренность движений отличает «Плейстик» от бадминтона и большого тенниса.

Автор методики организует проведение занятий для всех желающих на Зимнем стадионе на Манежной площади Санкт-Петербурга. Среди участников проводятся опросы для выявления степени эффективности методики. Вся информация о занятиях и результатах опросов публикуется в открытом доступе в сети «Интернет».

Для тиражирования методики автор организует обучение инструкторов с выдачей сертификатов, а также ознакомительные мастер-классы в учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов.

Занятия могут проводиться как в помещении, так и на открытом воздухе, специальных требований, кроме наличия инвентаря и сертифицированного инструктора, для реализации практики нет.

Таким образом, «Плейстик» имеет низкий уровень травматизма и может считаться универсальной практикой для применения в любом возрасте, эффективной в части стимулирования физической активности. По отзывам участников и наблюдению организаторов «Плейстик» оказывает положительное воздействие на психоэмоциональную сферу человека.

Эксперт отдела методической и консультационной работы в сфере социального обслуживания граждан пожилого возраста

Директор СПб ГБУ «ГИМЦ «Семья»



А.О. Дмитренко

Л.В. Басаргина