



НОМИНАЦИЯ

Лучшая региональная практика НКО в сфере адаптивной физической культуры и спорта

3 место



Название практики: «Нет недосягаемых высот»

Название НКО: Региональная Общественная Организация «Федерация скалолазания Нижегородской области»

Видеовизитка <https://youtu.be/2LEvbBmQGbU>

Тематическое направление практики	Региональная практика НКО в сфере адаптивной физической культуры и спорта
Название практики	"Нет недосягаемых высот"
География реализации практики	Нижний Новгород на постоянной основе, Нижегородская область - работа с группами по мере обращения (Бор, Кстово, Дзержинск, Балахна, Павлово и др.).
Период внедрения практики	С 2016 по настоящее время
Целевые группы	Дети и молодежь с ОВЗ и их семьи из Нижнего Новгорода и Нижегородской области Специалисты и волонтеры в области физической культуры и спорта, обучающиеся по направлениям подготовки физическая культура, адаптивная физическая культура, рекреация и спортивно-оздоровительный туризм в ВУЗах Нижнего Новгорода и России
Проблемы и потребности целевых групп, решаемые в ходе применения практики	<ol style="list-style-type: none">1. Основная проблема связана с недостаточным количеством инклюзивных центров и секций, а также уровнем оказания бесплатных реабилитационных услуг для детей и подростков с ОВЗ с учетом различных нозологий заболеваний, уровня физического развития участников, всепогодностью, стоимостью оборудования и обслуживания.2. Паттерн физической активности формируется в раннем возрасте и закладывает фундамент на всю жизнь. Ребенок с нарушениями развития не может сформировать физически активный стиль жизни, т.к. ему намного труднее, чем здоровым сверстникам, выполнять движения и у него меньше возможности получать радость и удовольствие от движений. Гипокинезия приводит к нервно-психическим расстройствам (слабеет память, суживаются интересы, нарушается речевая функция), развивается астенизация организма, ожирение, нарастают патологические изменения со стороны нервно-мышечного аппарата. Дети, которые попадают на занятия по адаптивному скалолазанию получают комплексное улучшение и развитие фитнес и ментального здоровья.

	<p>3. Тренировка в физкультурно-спортивном центре - мощный фактор социализации для детей с ОВЗ. Плюс на семьи детей с ОВЗ постоянно воздействуют стрессогенные факторы и внутрисемейные отношения нестабильны по причине психологических барьеров и комплексов семей из-за не типичности детей.</p> <p>4. Расширение физической активности ребенка средствами скалолазания ведет к улучшению функций движения и положительным изменениям во всех сферах жизни ребенка - повседневной, коммуникативной, досуговой, образовательной, что в свою очередь положительно влияет на внутрисемейные отношения и опосредованно повышает уровень социального благополучия семьи.</p> <p>5. Дополнительно авторами проекта, решается вопрос с недостаточным количеством специалистов -реабилитологов, которые проходят обучение методикам реабилитации детей на скалодроме и в дальнейшем тиражируют компоненты данного вида реабилитации в собственные учреждения.</p>
Социальная значимость и обоснованность практики	<p>Мы представляем крупнейший и основной в Нижегородской области частный центр по адаптивной физкультуре и закрываем потребность в занятиях по физической реабилитации детей и молодежи 18+ с ОВЗ (с расстройством аутистического спектра, с ментальными нарушениями, с нарушениями слуха и зрения, ДЦП и др.) на 50%. Количество семей, которые имеют возможность бесплатно проходить реабилитационные программы на скалодроме - более 200 в год. Последние 2 года дети имеют возможность заниматься 2 раза в неделю.</p> <p>"Команда проекта смогла приручить экстремальный характер дисциплины и сделать её массовой, безопасной, тиражируемой" (Евсеев С.П доктор пед. наук, профессор, член-корреспондент РАО, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры (ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта», Санкт-Петербург), Вице-президент Паралимпийского комитета России, Президент Федерации спорта ЛИН.)</p>
Цель практики	Разработка и внедрение собственной программы с доказанной эффективностью по адаптивному скалолазанию для детей и молодых людей с ОВЗ и программы подготовки специалистов по РФ
Задачи	<p>- верификация нашей программы у региональных и федеральных экспертов с участием ННГУ, НИРО, Института мозга им. Бехтеревой, НГУ физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, в том числе для экспертного заключения на качество содержания программы и возможность её использования в системе дополнительного образования обучающихся с ОВЗ;</p> <p>- проведение интегрированных занятий для 120 семей на специализированной площадке согласно расписанию; с 2022 года каждый ребенок имеет возможность заниматься 2 раза в неделю;</p> <p>- исследование влияния занятий для 120 участников проекта на улучшение ментального, физического, фитнес-здоровья и социального благополучия семьи;</p>

	<p>- проведение международной конференции в декабре 2023 г. на тему "Адаптивное скалолазание и другие современные практики в адаптивной физкультуре"</p>
<p>Социальные результаты практики</p>	<p>Проект "Нет недостижимых высот" является уникальной практико-применительной технологией международного уровня, благодаря глубоко проработанной программе реабилитации и абилитации людей с различными нозологиями заболеваний. Благодаря широкому освещению проекта в информационном пространстве удалось частично закрыть потребности Нижнего Новгорода в центрах бесплатной адаптации детей с ОВЗ.</p> <p>Высокий показатель результативности и значительное улучшение физического и интеллектуального состояния детей по большинству нозологий заболеваний, участвующих в мероприятиях проекта, говорит о том, что данная практика может стать новым прорывным способом в реабилитации людей с ОВЗ при должном внимании к методике со стороны общества.</p> <p>Нужно отметить, что мы нашли оптимальный вариант работы и подход с детьми с особыми потребностями и большинства заболеваний (но без ограничения занятий физкультурой), позволяющий им через полгода постоянных занятий получить всестороннее развитие по многим направлениям: адаптивного физического воспитания, физической реабилитации, физкультурно-оздоровительной рекреационной деятельности и адаптивного спорта. Институт мозга Бехтеревой РАН в экспертном заключении по проекту констатирует, что развитие костно-мышечной и нервной системы ребенка за счет пластичности дает выраженный эффект кумуляции при предъявлении адекватных двигательных стимулов и побуждает ребенка-инвалида формировать новый двигательный паттерн с учетом среды и обстановки. Это подтверждает сводный отчет на основе многолетних тестов от коллег ННГУ – нормализация индекса массы тела, выявлена положительная динамика качества произвольных движений, координации, мышечной силы, постурального контроля тела, что в свою очередь является базой для освоения и совершенствования таких базовых возрастных локомоций как ходьба, бег, прыжки. Об этом говорят и родители.</p> <p>Совместно с ПИМУ было получено медицинское обоснование и проведено собственное исследование (30 участников программы + лечение и 30 участников контрольной группы, получавших только медицинское лечение) по оценке эффективности и безопасности адаптивного скалолазания, в том числе в реабилитации детей и подростков с различными формами ДЦП в дополнение к стандартной медицинской реабилитации. На основании проведенных в 2021 исследований Приволжским исследовательским медицинским университетом Минздрава России, среди основных выводов можно выделить то, что занятия данным видом адаптивной физической культуры способствуют моторному и когнитивному развитию детей и могут обеспечить укрепление их социальной интеграции. Адаптивное скалолазание является эффективным мотивирующим методом физической культуры, способным изменить взгляд пациента на традиционную терапию, поскольку многие стандартные упражнения, используемые в медицинской реабилитации, не приносят должного эффекта в связи с отсутствием сотрудничества со стороны пациента.</p> <p>Представители ведущих научных школ России в области физической культуры, реабилитации и спортивной медицины С.П. Евсеев (Заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург), доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент Российской академии образования, заслуженный работник</p>

	<p>высшей школы Российской Федерации), М.Д. Дидур (Директор Федерального государственного бюджетного учреждения науки Институт мозга человека им. Н.П. Бехтерева Российской академии наук, российский врач спортивной медицины^[1], доктор медицинских наук, профессор.), В.И. Павлов («Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения города Москвы», Заведующий отделением функциональной диагностики, врач функциональной диагностики высшей категории, доктор медицинских наук) отметили важность развития адаптивного скалолазания как нового направления реабилитации инвалидов различных нозологий и дали высокую оценку практической работе по реализации проекта по адаптивному скалолазанию «Нет недосягаемых высот», подчеркнув важность научного и системного подхода, который был реализован при организации занятий.</p>
<p>Краткое описание практики</p>	<p>Федерация скалолазания - за 10 лет смогла создать современное инклюзивное дорогостоящее оборудованное пространство для занятий с особыми посетителями, наработать практику проведения занятий, привлечь внутренние и внешние ресурсы, создать тренерскую команду, составить план работы для возможности организации занятий с особыми группами.</p> <p>С 2017 года занятия проходят бесплатно 5 раз в неделю (выходные индивидуальные программы платно), в 3-4 группах ежедневно с численностью 3-5 человек и продолжительностью 1,5 часа. С 2022 года благополучателям предоставлено право заниматься 2 раза в неделю. Традиционно занятия включают 4 блока – разминку, работу на турниковой группе, работу со страховочным оборудованием и занятия на скалодроме со страховкой и без, заминку. С первого дня родители включены во все этапы занятий. Максимально комфортная, доверительная атмосфера, высвобождаются руки тренера для коррекции каждого участника.</p> <p>Все наши упражнения построены по принципу многократных повторений. Это относится и к работе со сложным оборудованием, поскольку положительно влияет на формирование социально бытовых навыков, самообслуживание, формирует дисциплину и правила безопасности во всем. Занимающиеся в нашей секции никогда без разрешения не полезут выше своей головы без страховки или команды и вообще ничего не возьмут без спроса. Формирование культуры поведения и безопасности, самостоятельности – важнейшие элементы программы.</p> <p>В работе используем методики с доказанной эффективностью: структурирование пространства, метод воспитывающей среды, визуальное расписание и подсказки, подкрепления, возможность выбора задания, инвентаря; формирование совокупного успеха по формуле 3:1 – чтобы добиться выполнения сложного упражнения мы его разбиваем на 3 мелких, подводящих; метод прямых указаний; смена деятельности; вовлечённое ожидание и др.</p> <p>Помимо спортивного и адаптивного скалолазания - проводим интегрированные занятия по общей физической подготовке, растяжке, функциональным и силовым тренировкам, занятию на полотнах.</p> <p>Можем организовать выездные спортивные мероприятия по типу дня здоровья для детей и взрослых.</p>

	<p>Проводим семейные и детские фестивали, спортивные соревнования, в том числе по адаптивному спорту (по правилам Федерации спорта ЛИН (лиц с интеллектуальными нарушениями)) – провели 5 открытых первенств Нижнего Новгорода, больше в РФ никто не проводит.</p> <p>4 года совместно с Университетом им. Лобачевского и Институтом реабилитации и здоровья человека ННГУ проводится большая научно – практическая работа по проекту - создана и утверждена программа по спортивному и адаптивному скалолазанию, 4х месячная программа подготовки специалистов, практические пособия, входящее и исходящее тестирование физического состояния, ментального и фитнес здоровья участников групп ОБЗ, изучение семейного благополучия, созданы правила по проведению соревнований по адаптивному скалолазанию. Ежегодно участвуют преподаватели и более 30 волонтеров.</p> <p><i>Группа программы в ВК https://vk.com/net_nedosyagaemyh_vysot</i></p> <p><i>Говорят родители https://vk.com/feed?q=%23ИзУсмПодумелю&section=search&sort=1</i></p> <p><i>Сайт программы www.paraclimbing.ru</i></p> <p><i>YouTube https://www.youtube.com/channel/UCrERXe9y8NXsCvi2dH3HvSg</i></p>
<p>Этапы внедрения эффективной практики с указанием сроков и алгоритма действий каждого этапа</p>	<p>2015 - 2018 – создание материально технической базы проекта, апробация работы с особыми детьми в качестве инклюзивного спортивного центра, наработка практики занятий и инструментария, поиск партнеров в части экспертов и разработчиков программы по адаптивному направлению, распространение практики работы среди заинтересованных учреждений и организаций Нижегородской области.</p> <p>2018 - 2022 научно-практический этап проекта. Создание и верификация на базе партнеров программы по адаптивному скалолазанию, программы подготовки специалистов, методического пособия по проведению занятий, проведение тестирования участников проекта и их семей, в том числе проведение впервые в РФ биомеханического исследования с партнёрами из ПИМУ.</p> <p>С 2023 Впервые были апробированы тесты на оценку специальной физической подготовленности обучающихся с нарушением интеллекта, что помогло нам в направлении адаптивного спорта и корректировки правил проведения соревнований. Впервые получены результаты в области социологии адаптивного спорта и влияния наших занятий на семейный климат.</p> <p>5 опубликованных статей по проекту прошли процедуру научной индексации в РИНЦ и ВАК. В 2023 готовится 6 публикация.</p> <p>Создание первых в РФ правил проведения соревнований по адаптивному скалолазанию для лиц с ментальными нарушениями и отработка на практике организации 6 открытых первенств, включенных в ЕКП спортивных соревнований для Нижнего Новгорода.</p>

<p>Локальные акты и рабочая документация, необходимые для внедрения практики и ее успешной реализации</p>	<p>По запросу</p>
<p>Ресурсное обеспечение реализации практики (кадровые ресурсы, методические материалы, техническое оснащение, наличие специализированного оборудования и т.д.)</p>	<p>Занятия проходят в специализированном центре. Текущий скалодром имеет проект, строительно - сметную документацию, заключение экспертизы испытаний. В совокупности - паспорт скалодрома. (Выполнено Нижегородским Архитектурно-строительным университетом и ООО "Топ Поинт" ведущим производителем скалолазного оборудования в РФ), пожарно - охранную сигнализацию. Имеется полный набор тренажерного оборудования.</p> <p>Есть полностью подготовленные и специально спроектированные плоскости для занятий с особыми детьми. Приобретено дополнительное оборудование для проведения занятий по тяжелым нозологиям заболеваний детей -специальные зацепы для занятий, дополнительные грудные страховки и каски.</p> <p>Полностью обновленная приточная и вытяжная вентиляция Российско Германских комплекующих.</p> <p>Дополнительное снаряжение для обще физических упражнений, эстафет, игровой составляющей Итальянской и Датской фирм. Есть отдельные раздевалки, душевые, сан. узлы.</p> <p>Есть паспорт доступности объекта.</p>
<p>Публичность</p>	<p>О проекте на 1 канале https://youtu.be/FKCA1aYIE-0 Ты в игре о проекте https://vk.com/ty.v.igre?z=video-201112262_456239308%2Fvideos-201112262%2Fpl_-201112262_-2 Вошли в топ 40 лучших управленческих практик России https://asi.ru/news/195966/ Эфир на телеканале Россия после 44 минуты https://smotrim.ru/video/2512105 Федеральный проект (статья об авторе) #безграничные возможности2022 https://newsnn.ru/news/2022-10-18/net-nedosyagaemyh-vysot-dlya-nizhegorodtsa-maksima-kavinova-dazhe-posle-insulta-2567917 Добрые подкасты «Истории успеха НКО» от Открытых НКО https://dobro.live/publikacii/podkasty Премия МИРа 2021(победители) https://миамир.рф/blago/55802 Журнал "Адаптивная физическая культура", статья Шейко Г. Е., Белова А. Н., Баландина О. В., Кавинов М. А., Оринчук В. А. Адаптивное скалолазание в реабилитации пациентов с детским церебральным параличом" сентябрь 2021, стр.32 https://afkonline.ru/numbers/87.html</p>
<p>Организации – партнеры (перечень организаций, с которыми осуществляется взаимодействие при реализации практики)</p>	<p>Генеральный партнер Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского. Институт реабилитации и здоровья человека ННГУ им. Лобачевского и производитель оборудования ТОП ПОИНТ. Партнеры - эксперты проекта ГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский университет», Помощь проекту и экспертное заключение АНО Центр реабилитации инвалидов детства «НАШ СОЛНЕЧНЫЙ МИР» г. Москва, Институт мозга имени Н.П. Бехтерева РАН, Национальный</p>

	государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, НИРО. Партнеры проекта по РАС: Центр поддержки семьи «Обнаженные сердца» на базе Нижегородской региональной общественной организации поддержки детей и молодежи «Верас». Инфо поддержка: АСИ, Открытые НКО, Российская газета, Комсомольская правда Сопровождение и помощь: ЦИСС НО, Центр юридической помощи НКО от ВШЭ, Дом народного единства и Центр поддержки социальных проектов Нижнего Новгорода.
Визуальное представление практики:	https://www.youtube.com/watch?v=E2i2QXiLxe0&t=36s
презентация в формате Microsoft PowerPoint (.pptx)	https://cloud.mail.ru/public/Vuft/h5txGowNr
информационный материал для целевой группы (буклеты, брошюры и т.д.)	По запросу
Фотоматериал (JPG или TIFF, 300 dpi, размер фотографии больше 4 мб, не более 5 штук; фотографии должны быть цветными, четкими, отражающими тематику практики)	https://cloud.mail.ru/public/FtW2/yNfwCjssk на выбор
другое (указать наименование)	
Дополнительная информация	
Отзывы благополучателей, специалистов-практиков (при желании)	3 отзыва в формате фотоматериала
Ключевые слова (теги, по которым возможен поиск практики в реестре)	адаптивная физкультура реабилитация абилитация адаптивное скалолазание адаптивный спорт
Сведения об организации	
Название организации	Региональная Общественная Организация «Федерация скалолазания Нижегородской области», РОО «ФСНО»;
Контактная информация:	
юридический и фактический адрес	603057, Нижегородская обл, г Нижний Новгород, Советский р-н, пр-кт Гагарина, д 25Г
руководитель организации	Кожекова Наталия Игоревна,
контактное лицо	Кавинов Максим Александрович,
электронная почта	zmeygor@inbox.ru
сайт организации	www.paraclimbing.ru