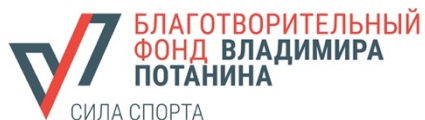


# Ассоциация «Краски этого мира»

---



**КРАСКИ  
ЭТОГО МИРА**



## **Программа «СпортОриентация» для детей и подростков с тяжелыми множественными нарушениями развития**

Ковалевская Т.А., Просветова Е.В., Хандажинская А.Л.

Москва  
2022



## **Оглавление**

<b>Оглавление</b>	<b>3</b>
<b>Введение</b>	<b>5</b>
<b>Глава 1. Анализ</b>	
<b>Социальная изоляция семей, воспитывающих детей с инвалидностью</b>	<b>5</b>
<b>Физическая активность подростков с ТМНР</b>	<b>6</b>
<b>Существующие спорт-объекты и организации для людей с ОВЗ</b>	<b>9</b>
<b>Глава 2. Задачи и методы</b>	<b>11</b>
<b>Моторные функции по MOVE</b>	<b>11</b>
<b>Игровые стратегии</b>	<b>12</b>
<b>Сплоченность семей</b>	<b>13</b>
<b>Опыт наблюдателя и выбор роли</b>	<b>15</b>
<b>Глава 3. Методика</b>	<b>17</b>
<b>Оценка доступных моторных функций MOVE</b>	<b>17</b>
<b>Оценка доступных игровых стратегий</b>	<b>17</b>
<b>Накопление опыта</b>	<b>19</b>
<b>Индивидуальные тренировки в школе и бассейне</b>	<b>19</b>
<b>Групповые игровые занятия в школе и бассейне</b>	<b>20</b>
<b>Посещение спорт объектов, знакомство с инвентарем</b>	<b>21</b>
<b>Ведение коммуникативного дневника впечатлений</b>	<b>23</b>
<b>Обсуждение впечатлений</b>	<b>25</b>
<b>Адаптация правил игры и технических средств (помощи для выполнения игровых действий)</b>	<b>25</b>
<b>Соревнования и показательные выступления</b>	<b>27</b>

<b>Глава 4. Результаты и рекомендации</b>	<b>28</b>
<b>Результаты</b>	<b>28</b>
<b>Практические рекомендации</b>	<b>28</b>
<b>Список литературы</b>	<b>29</b>
<b>Приложение А: Список спортивных площадок «Одобрено Красками»</b>	<b>30</b>
<b>Приложение Б: Примеры оформления элементов индивидуальных программ моторного развития.</b>	<b>42</b>
<b>Шаг 1. Оценка контрольных точек моторных навыков «сверху-вниз» (юноша, 12 лет, ДЦП)</b>	<b>42</b>
<b>Шаг 2. Обучение навыкам (юноша, 14 лет, ДЦП)</b>	<b>42</b>
<b>Шаг 6. Обучение навыкам (юноша, 14 лет, ДЦП)</b>	<b>42</b>
<b>Приложение В: Регламент соревнования</b>	<b>45</b>

## **Введение**

Занятия спортом как полезный для здоровья вид досуга играют важную роль в жизни людей. Это поддержание физической формы, возможность восстановить силы и поднять настроение, повод для общения и сопричастность к сообществам.

В жизни семей, воспитывающих детей с тяжелыми множественными нарушениями развития (ТМНР), и многодетных семей для занятий спортом, как правило, имеется существенно меньше возможностей. Это связано с особыми потребностями детей с ТМНР, с необходимостью осуществления ежедневного ухода за детьми и тем, что родителям трудно выделить время на себя. Зачастую существует психологический барьер: в одиночку сложно поверить в себя и возможности своего ребенка, выбрать подходящий вид спорта и начать заниматься.

Кажется, что степень участия семьи в спортивной жизни напрямую связана с уровнем физических возможностей ребенка. Однако физические ограничения не всегда являются препятствием для активной жизни. Во-первых, многие виды спорта можно адаптировать под возможности конкретного человека, что не раз доказывалось мировой практикой параолимпийских игр. Во-вторых, спортивная жизнь не сводится только к физическому участию, а включает в себя различные роли и возможности (спортсмен, болельщик, судья, репортер). Также препятствием является представление о том, что занятие спортом подразумевает успешность, высокий уровень мастерства и победы. Однако множество людей занимается спортом на любительском уровне, просто получая удовольствие от движения. Это доступно для каждого человека, вне зависимости от его физических особенностей. Программа «СпортОриентация» для детей и подростков с ТМНР, изложенная ниже, была задумана как раз с целью продемонстрировать доступность спорта как такового человеку с любым уровнем физических ограничений. Разработчики программы - коллектив Ассоциации «Краски этого мира» при поддержке Благотворительного фонда Владимира Потанина в рамках программы «Сила спорта».

## **Глава 1. Анализ**

### **Социальная изоляция семей, воспитывающих детей с инвалидностью**

Семьи, воспитывающие детей с инвалидностью, сталкиваются со множеством различных проблем: травма (с вероятностью повторной ретравматизации) в ходе осознания факта нарушения развития у ребенка и после постановки диагноза, возможные внутрисемейные сложности в отношениях супругов или с другими детьми, материальные трудности, связанные с необходимостью одному из родителей оставаться дома с ребенком и параллельным ростом требуемых финансовых затрат, и многими другими. Одной из существенных сложностей, с которой в той или иной форме сталкивается практически каждая семья, воспитывающая ребенка с инвалидностью, является социальная изоляция.

Селигман М. выделяет следующие причины подобной изоляции: «эмоциональное и физическое истощение семьи; ощущение собственной стигматизированности; недостаток принятия и понимания со стороны общества; необходимость поддержки родственников; особые нужды ребенка с нарушениями» [1].

По мере роста ребенка родители сталкиваются с тем, что вынуждены сообщать про его особенности не только ближайшему окружению, врачам и педагогам, но и посторонним людям, которых встречают на улице и в общественных местах. На фоне всех трудностей, с которыми сталкиваются семьи, они стремятся к нормализации своей жизни, в которую входит, в том числе, возможность иметь время для отдыха и свободно посещать различные общественные места, включая места для занятия спортом.

Существуют препятствия для нормализации, которые необходимо учитывать и обходить в ходе выбора места для занятий спортом. К ним относятся:

- Медицинские проблемы детей. Особые нужды детей требуют внимательности в выборе места для занятий спортом, например, необходимо, чтобы там была доступная среда и возможность проехать на колясках, также важен уровень освещения и отсутствие мигающего света, уровень шума в помещении и т.д.

- Особые нужды в области обучения. Для того, чтобы ребята с ТМНР могли учиться и осваивать новое, от педагогов нередко требуется создание специальных условий: подбор коммуникативных средств, адаптация предлагаемых материалов, достаточное количество времени и повторов и т.д.

- Проблемы с поведением у детей. Особые дети нередко демонстрируют поведенческие сложности, связанные с различными факторами (например, сверхчувствительность, низкий уровень толерантности к стрессу, истощаемость, коммуникативные сложности). Во время посещения общественных мест детям нужно сопровождение чуткого и хорошо знакомого взрослого, который поможет преодолевать сложные ситуации.

- Финансовое положение. С ребенком с ТМНР обязательно постоянно должен находиться взрослый, часто один из родителей не может полноценно работать, в то же время ребенок с особенностями требует повышенных материальных затрат, семья испытывает существенные финансовые трудности. Часто семья с ребенком с ТМНР не может себе позволить посещать те места, куда приходят другие семьи, в том числе, из-за стоимости билетов. В связи с этим, актуальной является задача организации групповых посещений общественных мест с получением скидки или бесплатными билетами.

- Стигматизация. Нередко семьи, воспитывающие детей с ТМНР, сталкиваются с непониманием общества или же предвзятым отношением. Здесь также большой поддержкой во время посещения общественных мест, является объединение в группы, когда несколько семей с особыми детьми идут куда-то вместе или объединяются не только семьи детей с особенностями, но и семьи, воспитывающие детей без особенностей развития.

В ходе реализации проекта «Спорт для каждого», поддержанного Благотворительным фондом Владимира Потанина в рамках программы «Спорт для всех», нам удалось так или иначе учесть и преодолеть все препятствия, возникающие на пути к нормализации, в данном случае, проживаемой в форме посещения различных спортивных организаций и мероприятий.

## **Физическая активность подростков с ТМНР**

Опыт Ассоциации «Краски этого мира» показал, что достаточный уровень физической активности и соблюдение принципов ЗОЖ позволяют улучшить качество жизни семей с детьми с ТМНР и многодетных семей. В рамках осуществления проекта «Спорт для

каждого» участникам была предоставлена возможность на личном опыте ознакомиться с различными видами спорта, адаптированного под их возможности, и выбрать для себя наиболее привлекательный вид спорта.

У типично развивающегося ребенка, как правило, есть возможности для ознакомления с различными видами спорта, выбора и посещения соответствующих занятий. У детей с ТМНР таких возможности существенно меньше. Даже если ребята посещают какие-то спортивные секции, этот выбор осуществляют за них родители. Самостоятельный выбор особого ребенка сильно осложнен тем, что: 1) существует небольшое количество адаптированных спортивных секций; 2) особому ребенку нужно гораздо больше времени для формирования представлений о различных видах спорта путем получения реального опыта; 3) с особым ребенком необходимо наладить систему коммуникации. На сегодняшний день отсутствует алгоритм осуществления ориентации в спортивных предпочтениях для людей с особенностями развития.

Зачастую физическая активность людей с ТМНР ограничивается пассивными действиями на занятиях лечебной физкультурой (ЛФК), где от человека требуется выполнение стандартных упражнений, не связанных с его бытовыми потребностями и интересами. В культуре курсовых реабилитаций отсутствует понятие активного самостоятельного участия при перемещении и пересаживании человека из инвалидного кресла на массажный стол или мат зала ЛФК. Плотный график интенсивных занятий не имеет буферного времени на медленное, но осознанное участие человека в собственных перемещениях. Часто приходится наблюдать, как даже взрослых людей переносят к рабочему месту специалиста на руках и так же уносят после выполнения манипуляций.

Люди с ТМНР вынуждены находиться лишь в нескольких положениях, которые они зачастую самостоятельно изменить не могут. Подростки и взрослые люди с ТМНР проводят большую часть времени в положении сидя в инвалидных креслах. Некоторым из них доступны движения корпусом во время сидения, но большинство не могут самостоятельно изменить свое положение, поэтому сопровождающие взрослые вынуждены вмешиваться и регулировать положение наклона. Резкое непредсказуемое вмешательство в позу любого человека выводит его из состояния комфорта, равновесия, связи со своими ощущениями тела.

Также приходится наблюдать, что в процессе перемещения людей с ТМНР на инвалидных колясках в общественных местах и транспорте с избыточной тревогой о безопасности используется большее количество поддержек, дополнительные ремни и откидывание спинок, вплоть до того, что в метро не видно ничего, кроме потолка. Подростки, имеющие возможность самостоятельно передвигаться, ходят за руку с сопровождающим, который регулирует темп их шага и направление передвижения не только в общественных местах, но и на прогулках в парках и площадках для отдыха.

На индивидуальных занятиях специалисты зачастую работают над компенсацией каких-либо конкретных физических дефицитов (устранение спастичности ног, расслабление лопаток, развитие мелкой моторики и т.п.), не беря во внимание индивидуальные потребности функционального использования моторных навыков и игнорируя игровую мотивацию. Также часто много времени и сил тратится на «необходимость стояния и ходьбы», в ущерб развитию навыков самостоятельного перемещения с использованием технических средств (трости, ходунки, инвалидные коляски активного типа).

Групповые занятия физической культурой для детей и подростков с ТМНР практически нигде не организованы, в первую очередь из-за родительского стремления к скорейшему разрешению индивидуальных моторных потребностей и ограниченности ресурсов самих специалистов по развитию моторных навыков. А также в связи с тем, что для организации

группового занятия, в котором люди с ТМНР выполняли бы доступные движения и участвовали в играх, манипуляциях с предметами, требуется не только большой объем времени, но и пространство для размещения колясок (на которых участники прибывают на занятия), подъемников и других вспомогательных средств перемещения из инвалидных колясок, место для хранения и размещения лежаков, посадок, подушек и других средств, используемых при позиционировании людей с ТМНР.

В настоящее время большинство семей, воспитывающих подростков с ТМНР, продолжают выбирать, оплачивать и организовывать занятия для поддержания и развития физической активности своим подопечным по следующим направлениям:

1. мануальная терапия, остеопатия
2. занятия ЛФК/адаптивной физической культурой (АФК) на реабилитациях и реже - в школе и бассейне
3. мягкие именные методики для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) (Бобат, Фельденкрайз, кондуктивная педагогика Пете и т.п.) [2].

Отдельно существуют спортивные лиги по нозологиям (Федерация водных видов спорта для лиц с ментальными нарушениями, футбольная лига «Синдром любви» для девушек с синдромом Дауна, баскетбол, танцы и фехтование на колясках для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) и т.п.), в которых проходят регулярные тренировки и соревнования [3].

Существует огромная пропасть между возможностями и опытом подростков с ТМНР и требованиям к уровню подготовки спортсменов адаптивных спортивных лиг.

Устоявшийся регулярный график занятий и личные взаимоотношения со специалистами, с одной стороны, служат опорой для семей, воспитывающих подростков с ТМНР, а с другой стороны, удерживают от стремления получать новые впечатления и приобретать навыки, которые более свойственны людям подросткового возраста. Дети, которым досталось огромное количество индивидуальных занятий, направленных на развитие моторных навыков, зачастую на дому или в кабинете специалиста, практически незаметно вырастают в подростков и взрослых. Мало у кого формируется опыт пребывания на массовых мероприятиях, адаптивного поведения в гулких помещениях спортивных площадок, а, напротив, растет папка медицинских заключений и список ограничений, и перечисление собственных «не-возможностей» может быть бесконечным («Ой, ну тут же мяч нужно катать, а у меня руки не работают, а тут надо на пол пересечь, а мой слишком тяжелый и от холода простужается» и т.п.).

С другой стороны, у школ адаптивных видов спорта также существует культура «работы строго по своим нозологиям». Руководители комплекса «Самбо-70» не скрывают, что работают только с «ДЦП-шниками и ампутантами», а работать с людьми с ментальными особенностями отказываются. Таким образом, наличие сочетанных нарушений развития не позволяет выбрать адаптированный вид спорта и участвовать в регулярных занятиях.

Существует два типа физической активности: базовая и структурированная [2]. Базовая активность — это нерегулярная мышечная работа, которую человек выполняет ежедневно, занимаясь рутинными делами, передвигаясь, играя, работая. Этот вид активности поддерживает наши функциональные возможности. Дети, как правило, физически гораздо активнее взрослых, их базовая активность заметно интенсивнее. Структурированная физическая активность — это упражнения или тренировки, представляющие собой повторяющиеся движения тела, направленные на улучшение или поддержания одного или нескольких компонентов способности к движению. Актуальность разных видов физической активности меняется в зависимости от возраста и личных задач человека. С возрастом объем спонтанной физической активности уменьшается, и для сохранения здоровья, мышечной



силы, гибкости и способности поддерживать равновесие возрастает важность структурированной физической активности. У людей с ТМНР часто собственная физическая активность полностью замещается ощущениями пассивного перемещения, физическая самооценка сильно занижена, и к подростковому возрасту нет места ни фитнесу, ни спорту. В данном проекте мы дали семьям, воспитывающим подростков с ТМНР, возможность узнать о существующих видах адаптивного спорта, получить позитивные впечатления на пробных тренировках, а также находили варианты взаимовыгодного сотрудничества с клубами адаптивных видов спорта и спортивными площадками. Занятия по развитию моторики детей/ подростков с ТМНР проводили в игровой форме, создавая мотивацию для освоения функциональных навыков. При должной подготовке возможно организовывать групповые занятия для старших дошкольников и в начальной школе. В средней школе для подростков с ТМНР возможно организовывать внеклассные дополнительные занятия развития физической активности с перспективой участия в адаптивных соревнованиях.

## **Существующие спортивные организации для людей с ОВЗ**

В этом разделе приведем список международных спортивных движений, действующих в России в настоящее время. Большинство из них имеют представительства в крупных городах России, проводят массовые спортивные мероприятия, организуют профессиональную подготовку тренеров и нуждаются в юных спортсменах.

На сайте каждого из перечисленных движений, федераций и лиг есть списки региональных отделений и спортивных дисциплин, контакты и единый календарный план соревнований.

В настоящее время в России представлены несколько крупных международных спортивных движений, которые поддерживаются государством. В крупных городах есть спортивные школы, в которых тренеры адаптивных видов спорта не только готовят спортсменов к соревнованиям, но и помогают людям с особыми потребностями обрести смысл и мотивацию. У каждого движения своя долгая и интересная история. Основатели этих движений старались объединить людей, имеющих схожие конкретные нозологические дефициты, однако с 2000-х годов почти в каждом движении появились лиги или программы для людей, имеющих сочетанные нарушения.

В самом популярном Паралимпийском движении ([paralymp.ru](http://paralymp.ru)) изначально принимали участие ветераны II Мировой Войны, получившие травму позвоночника и лишившиеся возможности самостоятельно передвигаться, вскоре к ним добавились и люди, лишившиеся конечностей («ампутанты»). Постепенно Паралимпийское движение расширило список видов спорта и нозологий участников. В настоящее время Российский Паралимпийский комитет объединяет следующие федерации:

- Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата ([fpoda.ru](http://fpoda.ru))
- Федерация спорта слепых [ФСС \(fss.org.ru\)](http://fss.org.ru)
- Всероссийская федерация футбола лиц с заболеванием церебральным параличом ([rcpff.ru](http://rcpff.ru))
- Всероссийская Федерация Спорта Лиц с Интеллектуальными нарушениями ([rsf-id.ru](http://rsf-id.ru)) создана в 2012 году и входит в состав Международной спортивной Федерации для лиц с

нарушениями интеллекта [Virtus - World Intellectual Impairment Sport](#). Федерация стремится к сотрудничеству со всеми, кто занимается проблемами людей с интеллектуальными нарушениями. В их числе благотворительные фонды «Даунсайд Ап», «Я есть», реабилитационный центр «Солнечный мир», ООИ «Перспектива».

Специальная Олимпиада - еще одно крупное международное спортивное движение, которое несколько лет уже существует в России. <https://specialolympics.ru>

В этом движении есть следующие программы:

- молодой атлет – спортивно-игровая программа для детей от 2 до 7 лет с особенностями интеллектуального развития и без
- FIT-5 - программа поддержания хорошей физической формы благодаря физическим упражнениям, здоровому питанию и соблюдению водного баланса для людей с интеллектуальными нарушениями и без
- Юнифайд спорт - программа проведения объединенных тренировок и соревнований для людей, имеющих сочетанные и интеллектуальные особенности развития.

В мировой истории долгое время разделяли людей, имеющих особенности развития, по их нозологиям. И так сложилось, что жизнь и спортивное движение людей, имеющих нарушения слуха, имеют свою уникальную и практически независимую историю. В 90-х годах двадцатого века была предпринята попытка интеграции международных федераций спорта глухих в паралимпийское движение, но из-за существенных разногласий в регламентах такого объединения не произошло. Существующее в настоящее время международное Сурдлимпийское движение (Дефлиmpiада ([англ.](#) Deaflympics, от [англ.](#) deaf — «глухой») готовит спортсменов и проводит свои независимые соревнования. В России сурдлимпийское движение представляет Общероссийская спортивная федерация спорта глухих (OSFSG.RU). В основном в сурдлимпийском движении готовят спортсменов с тяжелой глухотой и не имеющих кохлеарных имплантов. Для семей, имеющих навыки общения с помощью жестов и/или принявших решение их освоить, занятия в спортивной секции сурдлимпийского движения станут дополнительной мотивацией и поддержкой.

Хочется отдельно отметить, что адаптивный спорт может быть доступным не только в крупных городах нашей страны. С 2018 года существует поддерживаемая государством программа сельских игр (см. сайты Министерств спорта отдельных регионов). Приложив усилия, можно подать заявку на создание лиги адаптированного вида спорта, получить поддержку от муниципальной администрации, министерства спорта отдельного региона и администрации губернатора для предоставления спортивных помещений и обучения тренеров.

Кроме перечисленных выше крупных спортивных движений существуют и более малочисленные лиги, и общественные спортивные движения. В данном проекте мы исследовали доступные для людей с ТМНР и благожелательно настроенные спортивные площадки в Москве и Московской области, список таких мест и их контакты приведен в приложении А.

Регулярные занятия в секциях адаптивного спорта не только позволяют разнообразить досуг людей с особыми потребностями, но и являются платформой для знакомства с новыми людьми, общения с людьми со схожими интересами. Участие в мероприятиях по адаптивным видам спорта «раскрашивает» жизни семей, воспитывающих детей с особыми потребностями, не позволяет родителям замыкаться на ограничениях их ребенка, дает возможность выхода из социальной изоляции. Выезды на сборы команд адаптивных видов

спорта позволяют путешествовать и обогащать жизнь впечатлениями. А для кого-то этот путь может стать социальным лифтом.

## Глава 2. Задачи и методы

### Моторные функции по MOVE

В Ассоциации «Краски этого мира» для оценки динамики моторных функций подопечных детей уже более трех лет используется международная программа MOVE организации Disability Partnership, которая включает в себя шкалу «оценки контрольных точек моторных навыков «сверху-вниз»» и шесть шагов освоения новых моторных навыков [4].

Использование именно этой программы оценки и освоения моторных навыков для наших подопечных обусловлено не только простотой оценки существующих навыков, понятной каждому родителю и педагогу любой специальности, но и комплексным подходом к выбору и постановке педагогических целей, логичным механизмом настройки и снижения поддержек, а также прозрачным способом мониторинга динамики достижений.

Оценка контрольных точек моторных навыков состоит из шестнадцати категорий:

- А. Поддержание сидячего положения
- В. Движение во время сидения
- С. Стояние
- Д. Переход от сидения к стоянию
- Е. Переход от стояния к сидению
- Ф. Повороты во время стояния
- Г. Ходьба вперед
- Н. Переход от стояния к ходьбе
- І. Переход от ходьбы к стоянию
- Ј. Ходьба назад
- К. Повороты во время ходьбы
- L. Ходьба по ступенькам вверх
- М. Ходьба по ступенькам вниз
- Н. Ходьба по неровной поверхности
- О. Ходьба по наклонной плоскости вверх
- Р. Ходьба по наклонной плоскости вниз

Каждая категория имеет три уровня освоения навыка. Переход от уровня к уровню возможен по мере постепенного освоения контрольных точек, которых в каждой категории от 7 до 11.

Для примера в приложении Б представлен оценочный профиль одного из наших подопечных.

Самым важным этапом в программе MOVE является этап выбора целей - функциональных навыков, требующих развития в ближайшее время. Этот этап проводится командой специалистов во взаимодействии с самим подопечным и его родителями. Выбрать реалистичные, достижимые, а главное, мотивационно обусловленные цели бывает очень непросто. Для этого в руководстве программы MOVE рекомендовано проверять каждую цель на SMART-критерии. Однако максимально важным является личная

заинтересованность опекуна и его родителей в выбранных качественных изменениях в его жизни.

На следующем этапе целевые виды деятельности разбиваются на отдельные задачи, которые следует выполнять, чтобы добиться результата. Затем необходимо выбрать те ключевые навыки из оценочного профиля, над которыми следует работать, и определить какие технические средства реабилитации (ТСР), инвентарь и оборудование будут использованы для решения каждой задачи.

Четвертый и пятый этапы посвящены измерению требуемых поддержек и ТСР и составлению плана снижения этих поддержек. Предлагаемая схема документирования для передачи в семью или сопровождающим наших опекунов оказалась достаточно сложной. Поэтому в данном проекте были организованы регулярные встречи с сопровождающими и созданы упрощенные памятки.

Заключительный этап программ MOVE посвящен непосредственному обучению навыку и позволяет построить план занятия с опекуном, внедрить навык в рутинную жизнь.

Диагностика моторных навыков в ходе их освоения может проводиться с регулярной периодичностью, например, два раза в год, что удобно для образовательных учреждений. А в более гибких структурах по достижении одной из поставленных целей возможно инициировать новый цикл программы.

Благодаря составлению индивидуальных планов развития моторных навыков с использованием оценочного профиля и шагов программы MOVE, в данном проекте было несложно подобрать адаптивное оборудование для посещения спортивных площадок. Из очень разной по своим функциональным возможностям компании подростков с ТМНР с помощью ТСР и поддержек возможно собрать команду как «лёжного волейбола», так и адаптированного следж-хоккея. А впечатления, полученные на этих выездах, стали источником вдохновения для постановки целей освоения новых моторных навыков.

## **Игровые стратегии**

Одним из подходов, на котором базируется данная работа, является подход, разработанный в Центре лечебной педагогики Захаровой И.Ю. и Моржиной Е.В. – «Игровая педагогика» [5] «Игровая педагогика» детально рассматривает развитие ребенка с точки зрения игры и игровых смыслов. Детство делится на три игровые эпохи, в каждой из которых выделяется тот основной игровой смысл, который на данный момент проживает ребенок, а также описаны возможности, появляющиеся у него в том или ином возрасте.

Участниками данного проекта были семьи с детьми с ТМНР, для развития которых характерно расхождение между биологическим возрастом и актуальным уровнем развития. При этом, актуальный уровень развития каждого ребенка и подростка с ТМНР уникален, и для его определения требуется внимательное наблюдение и подробная диагностика. В большинстве случаев актуальный эмоциональный возраст ребенка с ТМНР соответствует дошкольному периоду, не только в раннем школьном, но и в подростковом возрасте, поэтому игровые смыслы и задачи развития, которые стоят перед ребенком, соответствуют тем, которые решает и проживает типично развивающийся малыш в дошкольном возрасте.

Игровой смысл – это, по сути, ответ на вопрос: как играет ребенок? Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста [5], поэтому мы можем смотреть на понятие игрового смысла шире, не только в рамках собственно игровой деятельности детей, но и в рамках других видов жизненной активности, в том числе, занятия спортом, в ходе которого также важно, чтобы ребенок не просто занимался физической активностью, но и решал актуальные для него задачи развития.

В «Игровой педагогике» развитие ребенка рассматривается с точки зрения трех линий отношений - отношения с миром людей, с миром предметов и с самим собой. В каждом возрасте в игре и деятельности ребенка можно увидеть то общее, что объединяет все три линии развития и характерно именно для того возрастного этапа, на котором он находится. Игровые смыслы плавно сменяют друг друга по мере развития ребенка, в каждом возрасте - свой игровой смысл. Внимательно наблюдая за игрой ребенка, за тем, как он действует с предметами, как ведет себя в пространстве, как строит взаимодействие с другими людьми и с собственным телом, можно получить много информации об актуальных задачах развития, которые перед ним стоят. Если учитывать эту информацию в построении индивидуальной программы ребенка (в том числе, в ходе адаптации спортивных занятий), это дает возможность поддержать его развитие в целом, а не только научить конкретным навыкам.

В рамках «Игровой педагогике» выделяется три игровые эпохи, с первых дней жизни до 7 лет. В первую игровую эпоху (от 0 до 1 года) ребенок выстраивает диалог с собственным телом (комфорт или дискомфорт он испытывает), осваивает и развивает движение и формирует схему тела. В этот период возникают первые социальные игры и формируются отношения привязанности. А также появляется разделенное переживание и объединенное внимание со значимым взрослым, которое становится основой для возникновения подражания и речи. Во второй игровой эпохе (от 1 года до 3 лет) ребенок занят освоением физического пространства и формированием границ с миром. Также большое значение в этом возрасте приобретают ценности - важное и эмоционально значимое для ребенка в данный момент. Ребенок в этот период открывает для себя мир своих эмоций и чувств, но пока еще не знает, как с ними обходиться. Задача взрослого: понимать ребенка в его чувствах, находиться с ним в диалоге, помогать справляться с опасными импульсами и негативными эмоциями. Третья игровая эпоха в ходе онтогенеза приходится на возраст от 3 до 7 лет. Здесь у ребенка происходит осознание собственного внутреннего мира, он начинает понимать свои эмоции и желания и способен регулировать свое поведение на основе правил. Ребенок теперь переживает мир с точки зрения справедливости и тех правил, которые лежат в основе социальных отношений. Он играет в сюжетные, сюжетно-ролевые игры и игры по правилам. В этот период для ребенка особенно важно осознавать свои возможности и способности, переживать свою ценность для этого мира, поэтому любой проигрыш сопровождается очень сильными негативными чувствами, с которыми он пока не может справиться. Роль взрослого в этот период - помочь ребенку переживать себя хорошим и ценным даже в неприятных ситуациях, и таким образом приобрести способность проходить через конфликты, ошибки и проигрыши, не обесценивая отношений с собой и другими людьми.

Если взрослым удавалось грамотно сопровождать ребенка на этих этапах эмоционального становления, то к шести-семи годам появляется новый уровень отношений с собой и с миром: возможность соблюдать правила и соотносить свое поведение с другими людьми. В случае с детьми и подростками с ТМНР важно помнить, что прохождение этих эпох растягивается на существенно более длительное время, поэтому очень важно четко понимать, какие задачи развития в данный момент своей жизни решает тот или иной ребенок.

## **Сплоченность семей**

Понятие сплоченности семьи введено представителями системной семейной терапии [6]. Сплоченность семьи — это степень эмоциональной близости, наличие или отсутствие душевных, теплых эмоциональных отношений. Понятие сплоченность описывает то, как в

семье происходит взаимодействие. В данном проекте сплоченность семьи оценивалась с помощью «Шкалы семейной адаптации и сплоченности (FACES-3)» [7]. Здесь семейная сплоченность понимается как степень эмоциональной связи между членами семьи, при максимальной выраженности которой они эмоционально взаимозависимы, при минимальной - удалены друг от друга.

Для диагностики семейной сплоченности используются следующие показатели: эмоциональная связь, семейные границы, принятие решений, время, друзья, интересы, отдых.

Сплоченность семьи представлена двумя крайними уровнями: разобщенность и запутанность, между ними расположены раздельная и объединенная семья. В семьях с высокой степенью спаянности слабые границы между различными подсистемами (родительская подсистема, сиблинговая подсистема и т.д.), такие семьи часто характеризуются гиперопекающим отношением к детям и даже к взрослым членам семьи. Здесь у членов семьи, как правило, отсутствует личное пространство и нет возможности проявить самостоятельность. Семьи, воспитывающие ребенка с особенностями развития, нередко демонстрируют высокий уровень спаянности, боятся «отпустить ребенка на свободу», гиперопекают его и ограждают от любого негативного опыта, что препятствует развитию независимости и взрослению.

В разобщенных семьях, напротив, наблюдаются жесткие и ригидные границы между различными подсистемами. В такой семье члены крайне эмоционально разделены, мало привязаны друг к другу и ведут себя несогласованно, они не могут оказывать друг другу поддержку и совместно решать жизненные проблемы. За изоляцией друг от друга и подчеркнутой независимостью скрыта неспособность устанавливать близкие отношения, поскольку при сближении с другими у них возникает чувство тревоги. Взаимодействие между членами семьи нередко достаточно равнодушное и безразличное, поэтому ребенок с особенностями развития получает здесь много свободы и независимости, но мало чувства любви и поддержки.

Определенная «золотая середина» между этими крайностями считается нормальным функционированием семьи. Здесь четко определены границы между подсистемами, но также присутствует близость и общение, что дает членам семьи как крепкие семейные связи, так и чувство независимости.

Раздельная семья характеризуется умеренной сплоченностью. В эмоциональных отношениях членов семьи есть некоторая раздельность, но она не является крайне выраженной. Несмотря на значимость времени, которое члены семьи проводят отдельно друг от друга, для них также важно собираться вместе, обсуждать проблемы, оказывать поддержку друг другу и принимать совместные решения. Интересы и друзья, как правило, являются разными, но есть и области, которые разделяют все члены семьи.

В объединенной семье наблюдается высокая степень эмоциональной близости, лояльность во взаимоотношениях и некоторая зависимость членов семьи друг от друга. Члены семьи часто проводят время вместе и это для них важнее, чем посвящать время индивидуальным друзьям и интересам. Однако сплоченность в такой семье не достигает уровня запутанности и не приводит к слиянию.

Таким образом, спутанность и разобщенность являются крайними точками, между которыми располагаются различные варианты нормально функционирующих семей.

Также важным показателем шкалы FACES-3 является показатель адаптивности - способности семьи адаптироваться к внешним и внутренним изменениям.

Здесь также семьи делятся на четыре категории, две из которых являются адаптивными и две - дезадаптивными.

Адаптивным является Структурный тип семьи - те семьи, в которых есть тенденция скорее придерживаться четкой структуры, режима и правил, но тем не менее, есть возможность справляться с изменениями среды и внешними событиями. И Гибкий тип семьи - те семьи, которым легко удается адаптироваться и подстраиваться в случае различных изменений и трудностей.

Деадаптивные типы:

- Ригидный тип семьи, в которой все члены настолько опираются на стереотипы, привычки, регламенты, что не могут справиться с какими-либо изменениями.

- Хаотичный тип семьи, в котором, напротив, нет никакой структуры, в связи с чем семья постоянно находится в состоянии дезадаптации.

## **Опыт наблюдателя и выбор роли**

В ходе реализации проекта у ребят с ТМНР - участников проекта была возможность попробовать несколько различных ролей. Всем ребятам заранее, на одном из уроков в школе, рассказали, какие бывают роли участников спортивных мероприятий, чем отличается одна роль от другой, и что они означают.

Далее мы приведем описание этих ролей и их значимость для формирования полного представления о мире спорта.

1) Участник спортивного мероприятия. В ходе реализации проекта мы прилагали специальные усилия, чтобы у каждого ребенка с ТМНР вне зависимости от имеющихся у него ограничений была возможность побывать участником любого спортивного мероприятия, которое мы посещали, будь то плавание в бассейне или же игра в хоккей на льду. Нередко это требовало специальных усилий по адаптации среды и спортивного процесса под возможности ребят, тем не менее, это было необходимо, поскольку нет другого способа получить полное представление о том или ином виде спорта, кроме как поучаствовать в нем и пережить на собственном опыте все ощущения, которые испытывают спортсмены.

Таким образом, примеряя на себя роль участника спортивного мероприятия, наши ребята плавали в бассейне, отправляли мяч в ворота и ловили его, катались на коньках, ездили верхом на лошади, стреляли из пневматических ружей, катили мяч по дорожке боулинга и делали множество других вещей, многие из которых едва ли были бы им доступны без участия в данном проекте.

2) Наблюдатель. Данная роль предполагает наблюдение за происходящими спортивными событиями со стороны. Наши ребята имели возможность понаблюдать как за профессиональными спортсменами, так и за спортивным досугом других участников проекта (если по какой-то причине не хотели принимать в них участие самостоятельно или же уставали и временно выходили из процесса).

Несмотря на кажущуюся пассивность, роль наблюдателя является очень важной. Для формирования полной картины любого процесса необходимо не только получение опыта участия, но также и интеграция этого опыта. А для этого нужно время и дистанцирование.

Возможность выйти из ситуации и посмотреть со стороны на тот процесс, в котором планируешь принять участие или участвовал только что, возможность понаблюдать за тем, как этим занимаются профессионалы, очень важна для формирования целостного представления о том или ином виде спорта.

К тому же возможность посмотреть со стороны на то, как играют твои друзья, повышает мотивацию к более активному участию в спортивном мероприятии и у некоторых детей даже пробуждает здоровую конкуренцию: хочется, чтобы получалось так же и даже лучше.

Если ребенок выбирал роль наблюдателя, он отходил в сторону вместе с сопровождающим его взрослым. Тем не менее, дистанцируясь от непосредственного участия в событиях, важно было не выходить в другое помещение, а оставаться там, где происходящее оставалось в поле зрения ребенка. Задача сопровождающего заключалась в том, чтобы правильно выбрать дистанцию, на которой ребенку было, с одной стороны, хорошо видно, что происходит, а с другой безопасно (например, не слишком громко или не страшно, что в тебя попадут мячом). Также сопровождающий комментировал ребенку то, что происходило, помогал обратить внимание на ключевые моменты, обсуждал с ребенком его впечатления с помощью средств альтернативной и дополнительной коммуникации (АДК).

Следующие две роли являются разновидностями роли наблюдателя, в которой требуется более высокая активность ребенка. Роль болельщика требует большей эмоциональной включенности в происходящие события, а роль судьи больше когнитивной сосредоточенности.

3) Болельщик. Если подросток по какой-то причине не был готов участвовать в спортивном мероприятии, но при этом чувствовал себя достаточно хорошо, в первую очередь, ему предлагалось выбрать роль болельщика, а не наблюдателя, поскольку роль болельщика является более активной. В этой роли у ребенка была возможность не только посмотреть со стороны на спортивный процесс, как в роли наблюдателя, но и поболеть за какого-то одного, нескольких или даже всех участников процесса.

Здесь требовалась организация процесса и активная поддержка со стороны сопровождающего взрослого. Во-первых, как и в случае роли наблюдателя, необходимо было правильно выбрать дистанцию, на которой ребенку было бы комфортно, но при этом он мог бы видеть происходящее и «болеть». Во-вторых, для каждого ребенка необходимо было придумать, как он может «болеть», чаще всего для этого использовались коммуникативные кнопки, на которые записывалась «кричалка», придуманная взрослым или выбранная вместе с ребенком. В-третьих, сопровождающему было необходимо, с одной стороны, провоцировать эмоциональную включенность ребенка, тонизировать и поддерживать его и «болеть» с ним за команду, а с другой, отслеживать сигналы перегрузки, чтобы эмоциональное напряжение не стало для ребенка чрезмерным. В конце сопровождающий обсуждал с ребенком впечатления от его участия в процессе в роли болельщика.

4) Судья. Некоторым ребятам была интересна и доступна роль судьи. В этой роли они не просто наблюдали за происходящими на спортивном мероприятии событиями, но с помощью сопровождающих выступали в роли арбитров. А именно: следили за соблюдением



правил и отмечали их нарушения, а также присуждали победные места тем или иным командам или участникам. Здесь, безусловно, ключевую роль играло использование различных средств АДК для того, чтобы ребята могли выразить свое мнение, а также важно было предварительно ввести ребят в курс дела, рассказав о правилах игры и задачах судей, а также давать комментарии по ходу событий, помогать направлять и удерживать внимание.

## **Глава 3. Методика**

### **Оценка доступных моторных функций MOVE**

Перед началом проекта мы оценили моторные возможности наших подопечных.

Половина из семнадцати участвовавших в данном проекте подростков с ТМНР имеют «выпускной» первый уровень развития моторных функций в оценочном профиле «сверху-вниз», то есть способны самостоятельно передвигаться без использования ТСП, однако им нужна помощь в выдерживании маршрута перемещений, при подъеме по лестнице и ходьбе по неровной поверхности вверх и вниз.

Трое из ребят, которым нужна помощь при перемещении в инвалидных колясках, могут самостоятельно удерживать вертикальное положение корпуса в положении сидя и имеют цели по развитию моторных навыков движения во время сидения.

Остальные участники могут с помощью ТСП удерживать и поворачивать голову, а для сохранения положения сидя и выполнения манипуляций руками с предметами им требуются поддержки груди и таза. Двое ребят из них активно используют ноги для отталкивания и пинания мячей. Один мальчик может раскачиваниями корпуса сдвинуть свое инвалидное кресло, если оно стоит без тормозов.

Для получения ребятами опыта успешности в заинтересовавших их видах спорта на основании выявленных возможностей были поставлены цели развития моторных навыков на учебный год. Инвентарь и правила игр были модифицированы таким образом, чтобы не разделять ребят по их моторным возможностям. Перед каждым выездом на спортивную площадку для каждого подопечного ставилось от одной до трех микроцелей участия в мероприятии. Например, толкнуть шар в боулинге с подставки, пнуть мяч в ворота, оказать посильную помощь при пересаживании из коляски в сани для слежд-хоккея, удержать в руке ракетку для сквоша, позволить постороннему сопровождающему надеть шлем на голову и т.п. Цели выбирались из доступных и освоенных в быту навыков и были дополнены мотивацией и положительными эмоциями от совместного участия в мероприятии.

После выездов, соревнований и других мероприятий специалисты-организаторы обсуждали с родителями и сопровождающими, какие из поставленных микроцелей удалось достичь, что получилось из незапланированного, а что, наоборот, мешало. По итогам обновляли свои требования к объектам посещения и регламентам мероприятий, по необходимости дорабатывали поддержки и придумывали дополнительные приспособления.

### **Оценка доступных игровых стратегий**

Оценка игровых интересов и возможностей участников программы проводилась с помощью Таблицы развития «Игровой педагогики». Участниками проекта было 17 подростков с ТМНР, различных по актуальным для них в данный момент игровым смыслам и задачам

развития, которые перед ними стоят. После проведенной диагностики мы смогли учесть полученную информацию в организации занятий.

Нами были выделены следующие актуальные для ребят игровые смыслы:

- *переживание и удержание комфорта.* Для всех ребят, участвующих в проекте, этот игровой смысл не был ведущим, но в силу их особенностей он отчасти по-прежнему остается актуальным. Продумывая организацию всех мероприятий, мы уделяли дополнительное внимание тому, как создать комфортную среду для ребят и какие могут быть в данной ситуации способы вернуть комфортное состояние тем, кто его потерял (например, наличие тихой комнаты, в которой можно отдохнуть).

- *переживание удовольствия-неудовольствия, поиск того, что нравится.* Это было одной из главных задач во время проведения спортивных мероприятий - дать ребятам возможность попробовать как можно больше различных видов активностей и сформировать отношение к ним: понять, что нравится и что не нравится.

- *переживание удовольствия-неудовольствия, воспроизведение повторяющихся приятных сенсорных впечатлений.* Этот игровой смысл учитывался и в ситуации занятия «здесь и сейчас», и в более широкой временной перспективе. В первом случае мы давали ребятам возможность сколько требуется долго задерживаться на той спортивной площадке, на которой им понравилось, и повторять понравившиеся действия столько, сколько им требуется. Во втором случае мы организовывали повторный подход на те площадки, которые ребятам особенно понравились.

- *переживание напряжения в игре.* Во время спортивных игр возможностей пережить эмоциональное напряжение в игре и научиться с ним справляться достаточно много, особенно если речь идет про соревновательные виды спорта. Для нас же особенно важным было адаптировать спортивные игры так, чтобы уровень напряжения ребят не был для них чрезмерно высоким (например, снизить требования, которые необходимо соблюсти для выигрыша в игре).

- *активное исследование мира с точки зрения «опасно-безопасно».* Этот игровой смысл ребята могли пережить в разных формах: во-первых, это изучение возможностей собственного тела и переживание ощущения, что «захватывает дух», когда, например, едешь на коньках по льду или на лыжах по склону. В ряде командных игр также есть переживание опасного и безопасного пространства: например, в футболе есть свои ворота, и если мяч рядом с ними, это опасно, их надо защищать, а если мяч у ворот противника, это, наоборот, хорошо.

- *отделение себя от внешнего мира, исследование границ, упорядочивание впечатлений.* Упорядочиванию впечатлений мы уделяли особое внимание даже не столько во время самих спортивных игр, сколько после, на этапе заполнения и обсуждения коммуникативных дневников (см. раздел «Ведение коммуникативного дневника впечатлений» и «Обсуждение впечатлений»).

- *проживание ценности себя, выигрыш-проигрыш.* Этот игровой смысл очень ярко представлен в любых спортивных играх и состязаниях и, по сути, является ведущим во всех соревновательных видах спорта: выиграл ли я (или моя команда) или проиграл? Лично мои действия привели к выигрышу, проигрышу или ни на что не повлияли? Все эти переживания очень важно пережить и помочь ребятам с ними справиться.

- *правила и роли.* В ходе проведения спортивных мероприятий мы много внимания уделяли распределению и проживанию различных ролей (см. раздел «Опыт наблюдателя и выбор роли»).

Для каждого подростка определялись те игровые смыслы, которые сейчас наиболее актуальны (например, воспроизведение повторяющихся приятных сенсорных ощущений и

переживание напряжения в игре для одного ребенка или правила, роли и упорядочивание впечатлений - для другого) и планировалось участие каждого ребенка в проводимом мероприятии с учетом этой информации.

## **Накопление опыта**

### **Индивидуальные тренировки в школе и бассейне**

Индивидуальные тренировки подростков с ТМНР проходили три раза в неделю во второй половине дня в помещении спортивного зала школы (в учебные дни) и один или два раза в неделю в бассейне (в дни свободные от школьных занятий). Выбор мест проведения индивидуальных тренировок был обусловлен следующими факторами: удобство для семей и сопровождающих - все необходимые занятия в течение дня в одном месте; наличие оборудованных для занятий спортом помещений; возможность выбрать для каждого из ребят максимально подходящее время занятия; возможность тренировать навыки не только в рамках спортивного занятия, но и в ходе всего школьного дня. Людям с ТМНР требуются регулярные занятия физической активностью для удержания имеющегося уровня функциональных возможностей, предотвращения развития вторичных осложнений и развития тех моторных навыков, которые позволят приобрести опыт успешности. В наших индивидуальных тренировках мы уделяли большое значение самостоятельному включению подопечных в регулярные бытовые процессы, поддержке их сенсорного баланса (снижению уровня напряжения от школьных занятий), привлечению внимания и участию в играх со спортивным инвентарем.

В программах моторного развития всех ребят, которые перемещаются на инвалидных колясках, есть цели по оказанию посильной помощи при пересаживании из коляски. Этот процесс очень энергоемкий, для его исполнения требуется не только наличие физической силы, но и время на осознание и построение моторного плана (праксиса). Поскольку при перемещении подростка с ТМНР из инвалидного кресла на маты или верховую посадку в спортивном зале происходит изменение положений частей его тела в нескольких плоскостях, то часто этот процесс разбивается на серию этапов и подэтапов и паузы, в которых есть возможность восстановить силы. Качественное выполнение каждого подэтапа сопровождается поощрением, похвалой или даже возможностью поиграть в паузе в любимую сенсорную игру (покачаться, послушать смешную песенку и т.п.). Поэтому у этих учеников тренировка состояла из трех этапов: пересаживание, спортивная игра, пересаживание.

Для улучшения бытовых навыков ребят, имеющих выпускной уровень моторных функций, всегда предлагалось самостоятельно сменить обувь и разложить-убрать спортивный инвентарь.

Существенную часть тренировки занимали игры на сенсорное насыщение (и обратно - на депривацию) и игры с манипуляцией предметами в зависимости от индивидуальной программы развития моторных функций. Индивидуальные тренировки происходили в школьный учебный день, поэтому часто ребятам в начале занятия требовался отдых, сенсорная разгрузка от напряжения и суеты школьных занятий. Однако сразу же после «насыщения тишиной» ребятам предлагалась разминка и далее игры на выбор.

Упражнения разминки для каждого ученика подбирались отдельно в зависимости от имеющихся возможностей и задач предотвращения вторичных осложнений. У большинства ребят структура разминки не меняется годами (в случае с ТМНР это обусловлено необходимостью противодействовать неустранимым асимметриям напряжения мышечного

тонуса). Визуальные подсказки и/или стишки-потешки способствуют вовлечению ребенка в выполнение упражнений разминки.

Игры на индивидуальные тренировки подбирались из свежего «багажа» опыта, полученного в результате знакомства с новыми видами спорта на общих выездных событиях. Сразу же после посещения следж-хоккея ребятам были предложены тележки и клюшки, после волейбола – мяч, боулинга – шары и кегли. Далее совместно подбирались позы и способы максимально успешного участия спортсмена, придумывались недостающие приспособления для поддержек и достижения максимального результата в игре. Выбор игры осуществляли сами подростки с ТМНР, используя непосредственно инвентарь или карточки с изображением игр на выбор. Некоторые из ребят повторяли свой выбор несколько раз, так удалось выявить их личные предпочтения. По нашим наблюдениям, подростки с ТМНР более активно включались в игры со знакомым инвентарем, использование которого они могли наблюдать не только на выездях, но и в семье в играх их сиблингов. Любая тренировка заканчивалась активной игрой с привлечением сопровождающего. Азартное включение значимого близкого в совместную игру на тренировке всегда приносило море удовольствия, становилось дополнительной мотивацией и позволяло улучшить результаты.

Индивидуальные занятия в бассейне проводились с целью поддержать и разнообразить собственную физическую активность ребят с ТМНР. Большинству наших подопечных пока что не доступно самостоятельное плавание, только один подросток с ТМНР способен удерживать свое тело на поверхности воды, а некоторым до сих пор сложно переносить попадание капель воды на лицо. Однако это не является ограничением для занятий в бассейне. Доступность среды – намного более важный фактор. Минимально необходимы: пандус на входе, широкие лавки или диван в раздевалке, достаточно широкие проемы в душе, подъемник на бортике, отдельная раздевалка, дающая возможность родителю или сопровождающему любого пола переодевать ребенка.

Структуру индивидуальных занятий в бассейне устанавливали исходя из личных целей физического развития и варьировали в зависимости от настроения и самочувствия участника в конкретный день занятия. В любом случае, каждому участнику предлагались доступные упражнения и игры:

- на развитие дыхания (совместные ритмичные вдохи или дуть в трубку);
- освоение воды (водить ладошкой по воде, стучать ногами («фонтанчики»), опускать лицо в воду);
- скольжение (лежать в укладке на руках тренера, нырять или сидеть на плотике).

Все упражнения и игры чередовались периодами отдыха и расслабления по методике Ватцу. Занятия в бассейне — это очень сильное сенсорное впечатление. Часто ребята с ТМНР становятся более «разговорчивыми» в ходе занятия, много интонируют, возможно, из-за специфической акустики, многие прислушиваются к своим звукам. Записи подобных «разговоров» мы показывали ведущему ребят логопеду и обсуждали, какие потешки и песенки можно использовать в процессе занятий.

## **Групповые игровые занятия в школе и бассейне**

Организовать групповые спортивные занятия для подростков с ТМНР – очень непростая задача. Требуется много пространства для размещения всех участников, сопровождающих и большого количества разных ТСП (коляски, кресла, ходунки, подъемник и т.п.). Сложно найти время, когда все участники активны и одновременно включить всех в процесс. Однако именно в групповых занятиях появляется спортивный азарт и максимально проявляется нарабатанная динамика двигательных навыков.

Для повышения эффективности занятий ребятам с ТМНР создавали максимально благоприятные условия: индивидуальное сопровождение для каждого, для ребят с двигательными нарушениями – позиционирование в активных позах, позволяющих участвовать в процессе, заранее подобранный (по весу, размеру, фактуре) или адаптированный для каждого инвентарь. Степень участия в спортивной игре подростки выбирали сами, кто-то мог лежать и лишь пальчиком отталкивать воздушный шар, а другой участник, наоборот, носился по залу с двумя шарами, но ведущий занятия напоминал всем о названии игры и ее сути.

Важным условием успеха занятия является большая эмоциональная вовлеченность взрослых (педагогов и сопровождающих). Групповые занятия всегда начинались с лёгкой увлекательной игры со взрослыми, к которой ребята присоединялись по мере заинтересованности. Когда включалось более половины участников, всем предлагали выполнить индивидуальную разминку одного из учеников, с музыкальным сопровождением или под такт. Затем следовала общая спортивная игра, связанная с недавними выездными спортивными событиями, например:

- бадминтон с воздушным шариками
- волейбол различными мячами (воздушный шарик, волейбольный мяч, облегченный мяч, надувные мячи разного размера)
- стрельба из арбалетов и ружей по мишеням
- баскетбол
- эстафета
- гонки в ходунках, на колясках или платформах на колесиках за счет подтягивания руками за привязанный к шведской стенке канат
- гоубол
- водное поло

Один из взрослых выполнял роль комментатора и фоторепортера, запечатлевал эмоции, наблюдал за ребятами, фиксировал используемые в групповом занятии двигательные стратегии для последующей оценки изменений по сравнению с индивидуальными занятиями, адаптации инвентаря и настройки ТСП. В конце занятия каждому участнику давали ощущение успешности, озвучивали результат, хвалили.

## **Посещение спортивных объектов, знакомство с инвентарем**

На этапе подготовки проекта было проведено вводное анкетирование, позволившее оценить исходный уровень физической активности разных членов семей детей с ТМНР, выявить текущие спортивные предпочтения и потенциальную заинтересованность в знакомстве с новыми видами спорта.

В проведенном анкетировании большинство родителей указали, что в подростковом возрасте регулярно посещали спортивные секции, некоторые даже участвовали в соревнованиях и имели разряд, были активными болельщиками. Однако в настоящее время практически все взрослые отметили недостаточность своей физической активности, многие не имеют мотивации к выполнению регулярной гимнастики или занятиям фитнесом, а их спортивные интересы ограничиваются просмотром телетрансляций спортивных соревнований. Совместные посещения спортивных площадок были призваны восполнить как эти дефициты, так и недостаток личного опыта участия в спортивных событиях и наблюдения за ними у

ребят с ТМНР. Ключевой идеей предлагаемого подхода является вовлеченность в спортивные события всех членов семей детей с ТМНР, способствующая расширению круга общих интересов и сплочению семей.

Участники проекта смогли попробовать разные виды спорта, посетить спортивные залы и комплексы, пообщаться с тренерами и спортсменами, опробовать спортивный инвентарь и провести индивидуальные занятия с тренером. Каждый выезд изучали новые виды спорта, проводили тренировки с использованием подходящего инвентаря и специальных для выбранного вида спорта упражнений (см. приложение А).

Организация каждого выездного спортивного события включала следующие этапы:

#### 1) Подготовка:

- сбор информации о выбранном виде спорта, поиск и обзвон возможных площадок;
- выбор площадки, готовой принять большую группу с учетом всех специальных потребностей ребят с ТМНР, приглашение участников события в общем чате;
- предварительное посещение площадки организаторами для оценки потенциальных возможностей и трудностей: доступность среды, доступный инвентарь (необходимость адаптации имеющегося или приобретения специального для ребят с ТМНР), уровень шума, раздевалки, туалеты, комната для тихого отдыха и меню местного кафе;
- теоретическое знакомство ребят с ТМНР с данным видом спорта на общем или индивидуальных занятиях в школе;
- составление плана события и списка его участников, по необходимости разбивка на группы или команды, индивидуальные маршруты команд;
- адаптация спортивного инвентаря и настройка ТСР для активного участия ребят с ТМНР.

#### 2) Событие:

- необходимо заложить время (от 15 до 30 минут) на то, чтобы до начала события ребята с ТМНР могли переодеться, немного передохнуть после дороги, осмотреться и освоиться в новом месте, поэтому нужна договоренность о том, что площадка должна быть готова принимать гостей минимум за полчаса до начала события;
- короткое и яркое официальное начало события (5-7 мин), которое позволит всем участникам сфокусироваться и включиться;
- обязательная короткая разминка для всех участников (10-15 мин);
- краткое объяснение правил данного вида спорта и инструктаж по технике безопасности (5-10 мин);
- знакомство с оборудованием и экипировкой: для ребят с ТМНР необходимо заложить время, достаточное для того, чтобы все не спеша рассмотреть, потрогать, померить и попробовать (15-30 мин);
- по возможности, наблюдение за тренировкой профессиональных спортсменов. Затем первыми новый вид спорта пробуют взрослые и братья/сестры ребят с ТМНР, а сами ребята на первом этапе – в роли наблюдателей (15-30 мин);
- этап активного участия ребят с ТМНР (15-30 мин);
- время на фотосессию (10-15 мин);
- заключительная часть, похвалы, награды, легкий перекус и обмен свежими впечатлениями (15-30 мин).

Общее время события 2,5-3 часа.

#### 3) Обмен впечатлениями:

- обсуждение полученных впечатлений с каждым из ребят с ТМНР индивидуально, с использованием средств АДК, а также фотографий, видео или предметов-символов; выбор фотографий или предметов-символов для «дневников впечатлений» (см. следующий раздел);
- обмен впечатлениями с остальными участниками события в общем чате;
- просмотр дневников впечатлений и комментариев из чата на общих встречах.

Помимо общих спортивных событий в качестве профилактики выгорания были организованы несколько отдельных спортивных выездов для взрослых (родителей, педагогов и сопровождающих): чужонбол, боулинг, SUP (см. приложение А).

## **Ведение коммуникативного дневника впечатлений**

В ходе реализации проекта для нас была важна не только непосредственная организация и посещение спортивных мероприятий, но также и возможность сохранить впечатления об этом, а также впоследствии иметь возможность их обсудить и ими обменяться.

Когда обычный человек, не имеющий особенностей развития, посещает какое-то мероприятие или событие, для него важно впоследствии поделиться своими впечатлениями с другими людьми: рассказать друзьям, сделать фотографии на память и опубликовать их в социальных сетях, написать пост или же запись в дневнике. Сохранить и разделить свои впечатления и переживания важно для любого человека, вне зависимости от того, какие особенности и сложности у него есть. Но дети, подростки и взрослые с ТМНР, как правило, имеют гораздо меньше возможностей для этого, особенно если не пользуются устной речью. Перед нами стояла задача найти способ, с помощью которого участники с ТМНР могли бы сохранять свои воспоминания и делиться ими с другими людьми. Для этого были разработаны форматы коммуникативных дневников.

Формы коммуникативных дневников, используемые в проекте:

- блочная тетрадь с бумажными страницами и «файлами»
- самодельная книга из картона с объемными картинками
- рамка с фотографиями
- рамка с предметами-символами

Задачи, которые решаются с помощью использования коммуникативных дневников:

- Воспоминания. Дневники дают возможность обратиться к прошедшим событиям и вспомнить о них, самостоятельно или в сопровождении взрослого;
- Формирование картины себя и развитие самосознания. Возможность видеть себя со стороны на фотографиях, запечатленным в разных ситуациях, с различными предметами и действиями способствует более полному формированию образа себя;
- Биография. События фиксируются в дневниках в той последовательности, в которой они происходили, это способствует формированию представления о непрерывности собственной жизни (биографии);
- Коммуникация и социализация. Наличие коммуникативного дневника создает для человека с особенностями развития возможность рассказать окружающим о событиях своей жизни, поделиться впечатлениями. Рассматривать коммуникативные дневники по-настоящему

интересно, и это способствует формированию позитивного образа человека с ТМНР и повышению статуса в обществе;

- Выбор. Во время заполнения коммуникативных дневников, владелец дневника принимает настолько активное участие в этом процессе, насколько это возможно. Ключевую роль в заполнении дневника играет создание возможностей выбрать его содержание, поэтому здесь активно используются средства АДК, которыми владеет человек с ТМНР.

Что важно:

- Система коммуникации. Необходимо использовать именно те коммуникативные средства, которыми пользуется человек с особенностями развития в своей обычной жизни;

- Модальность. Важен учет тех модальностей, которые доступны владельцу дневника. Например, использовать объемные тактильные символы для человека с нарушением зрения. Также важно делать странички дневника мультимодальными, чтобы можно было не только посмотреть, но потрогать, или даже понюхать и послушать;

- Понятность. Содержание дневника должно быть таким, чтобы оно было доступно и понятно, в первую очередь, владельцу дневника, но также и его окружению. Это позволит легко использовать дневник как средство коммуникации;

- Удобство. Коммуникативный дневник должен быть удобен для использования владельцем и, по возможности, учитывать его особенности, например, двигательные ограничения;

- Участие ребенка. Коммуникативный дневник обязательно должен создаваться вместе с его владельцем, необходимо создавать возможность для максимально активного участия.

Этапы заполнения коммуникативного дневника:

- Получение впечатления. Сначала происходит какое-то мероприятие или событие, которое важно запечатлеть в памяти. Уже по ходу получения впечатления возможно обсуждение того, что именно и в какой форме было бы интересно внести в коммуникативный дневник;

- Обсуждение с ребенком, выбор. Далее совместно с владельцем дневника обсуждается прошедшее событие, предлагаются визуальные или тактильные символы, которые будут использованы в дневнике (например, фотография ребенка, или же кусочек покрытия футбольного поля, или же макет баскетбольного мяча и т.д.). Ребенок выбирает, что он хотел бы добавить в свой дневник;

- Изготовление странички. Совместно с ребенком или, по крайней мере, у него на глазах создается страничка дневника;

- Просмотр. Необходим регулярный совместный просмотр страниц дневника, с комментариями, чтобы ребенок мог обращаться к воспоминаниям;

- Показ. Также важна демонстрация дневника близким, друзьям и знакомым людям, обязательно, в присутствии его владельца.



## **Обсуждение впечатлений**

Важным этапом в ходе работы с коммуникативными дневниками впечатлений является не только этап их создания, но и этап последующего обсуждения их содержания в группе ребят. Еженедельно, в среднем 1-2 раза в неделю, ребята собирались в группы (разного размера и состава), чтобы показать друг другу свои коммуникативные дневники. Иногда группы бывали малочисленными, тогда 2-3 участника смотрели и обсуждали дневники друг друга. Если ребята собирались в группы по 5-7 человек, то здесь, как правило, смотрели дневники нескольких участников, а другие ребята показывали свои дневники во время следующей встречи. Самые многочисленные группы были в рамках ежевечерних коммуникативных встреч в летнем лагере, где участвовало более 10 ребят, и мы смотрели страничку дневника каждого, посвященную текущему дню.

В ходе этих групповых встреч-обсуждений важную роль играет участие взрослых, усиливающее коммуникативный процесс. Ведущий помогает организовать коммуникативный процесс и внимательно слушает рассказы ребят. У каждого ребенка с ТМНР есть сопровождающий взрослый, который помогает ему выбрать то, о чем он хотел бы рассказать, определиться с очередностью и дождаться своей очереди, осуществить сам рассказ. Нередко сам рассказ ведет взрослый, а ребенок только выбирает, что именно показать и рассказать, поскольку не многие ребята, участвующие в проекте, пользуются устной речью. Для обсуждения впечатлений крайне важно использовать те системы АДК, которыми каждый конкретный участник встречи пользуется в своей обычной жизни.

## **Адаптация правил игры и технических средств (помощи для выполнения игровых действий)**

В целом наш опыт подтверждает необходимость индивидуального подхода. В ходе адаптации правил спортивных игр учитывались как индивидуальные возможности каждого из участников мероприятий, так и общие важные факторы. В том числе внимательно отслеживалось удовлетворение базовых потребностей [8] участников мероприятий:

- физиологические потребности: создание условий безопасности и комфорта (еда, оптимальный уровень бодрствования, определенная температура в помещении и т.д.);
- потребность в привязанности: сопровождение детей близкими взрослыми, которые могут успокоить и дать чувство безопасности;
- потребность в исследовательской активности: открывать что-то новое;
- потребность в сенсорных впечатлениях, в чувственном восприятии мира;
- потребность в личной эффективности - чувстве, что я могу что-то изменить, оказываю влияние на собственную жизнь;
- потребность в избегании неприятных ощущений.

Для максимального включения собственной двигательной активности неходячих ребят с ТМНР в каждом конкретном случае под определенную спортивную задачу подбирали оптимальный вид ТСР (коляска, кресло или ходунки/тренажер ходьбы) или позиционирование на матах с поддержкой. Регулировали настройки: наклон спинки коляски или кресла, уровень поддержки, скорость и возможные направления движения тренажера ходьбы и т.д.

<b>Вид спорта</b>	<b>Существующий адаптивный вариант и/или адаптированное оборудование</b>
Футбол	Возможности использовать разные по размеру и весу мячи, а также выйти на поле: - в коляске или кресле с пушером (ассистентом, помогающим передвигаться по полю) - в тренажере ходьбы или ходунках самостоятельно или с пушером
Гоубол	Игра лежа или сидя на полу с использованием озвученных мячей, две команды по 3 игрока, все игроки надевают светонепроницаемые очки и играют на слух
Волейбол/ пляжный волейбол	Звенящие мячи разного размера и веса, возможность играть через сетку на подходящей для игроков высоте или сидя в кругу на небольшом расстоянии друг от друга
Хоккей	Следж-хоккей/хоккей на санях; Специальные сани и клюшки с шипом для отталкивания на рукоятке, в случае необходимости - наличие пушера (ассистента, помогающего передвигаться на льду). При необходимости дополнительная поддержка спины в санях
Баскетбол	Небольшая баскетбольная корзина на доступной для находящихся в колясках или тренажере ходьбы ребят с ТМНР, мячи разного размера и веса
Спортивная стрельба	Возможность выбрать наиболее удобные для стрельбы вид оружия и положение тела (стоя с опорой, сидя с опорой, лежа и т.д.)
Фигурное катание	Возможности выйти на лед: - в коляске или кресле с пушером (ассистентом, помогающим передвигаться на льду) - на коньках в тренажере ходьбы или ходунках самостоятельно или с пушером (ассистентом, помогающим передвигаться на льду)
Плавание	Совместное движение в воде с поддерживающим взрослым, обучающие игры с предметами в воде
Водное поло	Игра с мячом в одни ворота, каждого игрока сопровождает поддерживающий взрослый
Петанк	Бочча, игра мягкими мячами, которые игроки с разными возможностями кидают с разного расстояния
Керлинг	Возможность играть сидя в коляске или кресле, толкать камень щеткой или специальной палкой
Боулинг	Использование горки для скатывания шаров и бортиков на дорожках
Верховая езда	Различные варианты иппотерапии для людей с разными диагнозами и специальными потребностями: с седлом или без седла, с поддерживающим сзади вторым всадником, с поддерживающим поясом и т.д.
Спортивные танцы	Инклюзивные танцы на колясках, парные танцы, в которых один из партнеров помогает двигаться другому
Пинг-понг	Тренажер для пинг-понга
Сквош	Игра мягкими ракетками по подвешенному воздушному шару
Бадминтон	Использование в качестве волана поролоновых мячей или воздушных шаров небольшого размера

## Соревнования и показательные выступления

И показательные выступления, и соревнования — это важная часть программы «СпортОриентация». В течение дня ребята с ТМНР, их родители, братья и сестры, специалисты и сопровождающие со своими детьми могут показать свои спортивные достижения, оценить успехи других участников, выступить в роли зрителей, болельщиков, судей, репортеров и, наконец, получив заслуженные награды, обменяться впечатлениями и обсудить их.

В нашем случае показательные выступления проходили, как правило, в индивидуальном формате. Благодаря карантинным ограничениям мы опробовали смешанный формат интегративных показательных выступлений, когда часть участников, находящаяся в зале, связывается по Zoom с участниками, находящимися дома или на других спортивных площадках, и на большом экране выводятся видео с занятий в бассейне или в других адаптивных спортивных секциях.

Важно, что участие в соревнованиях принимают все, у каждого заранее определена необходимая для успешности степень поддержки, каждый из спортсменов выступает в индивидуальном зачете, достигнутые результаты сравниваются с предыдущими результатами того же участника. Каждому предоставляется возможность выступать в своем темпе, для чего сформированы соответствующие группы.

Организация показательных выступлений во многом похожа на организацию выездного события, описанную выше, и включает следующие этапы:

- Выбор вида или видов спорта;
- Выбор и подготовка площадки;
- Составление списка участников;
- Подбор и адаптация спортивного инвентаря;
- На этапе подготовки также важно определить индивидуальный маршрут каждого участника, заранее ознакомить с ним участника, при необходимости с использованием средств АДК (маршрутная карта, визуальное расписание, таблица станций и т.д.);
- Открытие соревнований: регистрация и старт;
- Параллельно с соревнованиями работают фотозона, пит-стоп (перекус) и околоспортивные игры, помогающие скрасить ожидание наиболее нетерпеливым участникам.

Финиш:

- Награждение всех участников;
- Обмен впечатлениями, обсуждение, адресная похвала каждому;
- Уборка площадки;
- В течение нескольких дней после соревнований - оценка специалистами динамики индивидуальных результатов участников с ТМНР.

В показательных выступлениях и соревнованиях помимо доступности участия (оптимальная поза, подходящий спортивный инвентарь, предсказуемость ситуации, подходящий темп) очень важны эмоциональная атмосфера и общий позитивный настрой. Однако во избежание сенсорной перегрузки участников лучше избегать громкой музыки, мигающего света и других сильных раздражителей.

Пример регламента соревнований см. в приложении В.

Получив опыт участия в соревнованиях, организованных нами, ребята успешно выступали в других клубах.

## Глава 4. Результаты и рекомендации

### Результаты

1. В течение года семьи, воспитывающие детей с ТМНР, имели возможность познакомиться с 26 видами спорта, получить опыт личного участия. Обмен впечатлениями и обсуждение полученного опыта позволили выявить спортивные предпочтения ребят с ТМНР, их братьев и сестер, родителей и специалистов.
2. В ходе реализации проекта «Спорт для каждого», поддержанного Благотворительным фондом Владимира Потанина, нами проводились измерения показателей сплоченности и адаптации семей, воспитывающих детей с ТМНР, с помощью методики FACES-3. Было проведено исследование 17 семей, участвующих в проекте, большинство из которых являются постоянными участниками Ассоциации «Краски этого мира». В первом тестировании было выявлено, что у 11 семей из 17 связанный или разделенный тип семей, с точки зрения сплоченности, а в остальных семьях представлен разобщенный тип семейной сплоченности. В связи с тем, что у большинства семей уровень сплоченности был нормальным, по этому параметру практически не произошло изменений, тем не менее, семьи, чей тип сплоченности был разобщенным, при втором измерении продемонстрировали разделенный (то есть функциональный) тип сплоченности. С точки зрения уровня адаптивности, все семьи продемонстрировали функциональный уровень адаптивности, и после реализации проекта незначительное увеличение уровня адаптивности.
3. Восемь ребят с ТМНР из 17 регулярно занимаются выбранным видом спорта, остальные с удовольствием принимают участие в спортивных играх в ходе общих занятий и выездов.

### Практические рекомендации

- 1) Для получения позитивного спортивного опыта ребятами с ТМНР очень важную роль играет грамотное сопровождение. С одной стороны, сопровождающий должен внимательно отслеживать состояние ребенка, создать максимально удобную позу, помочь удержать внимание, вовремя предложить сменить роль или сделать перерыв и т.д. А с другой стороны, он должен помочь максимально включиться в происходящее. Азартное включение значимого взрослого в совместную игру становится дополнительной мотивацией и позволяет улучшить результаты.
- 2) Для каждого участника нужно проводить диагностику моторных функций, определять личные цели развития моторных навыков, определять требуемую в данный момент степень поддержки и составлять планы регулярных индивидуальных занятий и снижения поддержки.
- 3) Для максимального включения собственной двигательной активности ребят с ТМНР, неспособных передвигаться самостоятельно, в каждом конкретном случае под определенную спортивную задачу важно выбрать оптимальный вид ТСП (коляска, кресло или ходунки/тренажер ходьбы) или позиционирование на матах с поддержкой. Отрегулировать настройки для создания максимально активной позы.
- 4) Для каждого участника важно проводить диагностику с помощью Таблиц развития «Игровой педагогики» с целью определения игрового смысла, который актуален для ребенка в данный момент.

- 5) С каждым участником нужно подбирать формат коммуникативного дневника и совместно с взрослым регулярно заполнять его материалами.
- 6) Необходимо проводить регулярные групповые встречи для обсуждения дневников, не реже 1 раза в неделю.

## Список литературы

1. Селигман М., Дарлинг Р.Б. Обычные семьи, особые дети.// М., Теревинф, 2018
2. Клочкова Е.В. Введение в физическую терапию, // М., Теревинф, 2014
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры // Издательство «Спорт» 2017
4. Руководство по программе MOVE/ Russian version: The MOVE Praternship & Rehab and Medical Limited
5. Захарова И.Ю., Моржина Е.В. Игровая педагогика. Таблица развития, подбор и описание игр.// М., Теревинф, 2018
6. Варга А.Я, Системная семейная психотерапия: краткий курс лекций/А.Я. Варга. - Санкт-Петербург: Речь, 2001
7. Олсон Д.Х., Портнер Дж., И. Лави, FACES-3
8. Бриш К. Теория привязанности и воспитание счастливых людей, //М., Теревинф, 2017

# Приложение А: Список спортивных площадок «Одобрено Красками»

## 1. City Sport (пляжный волейбол, бокс, сквош, футбол, хоккей, настольный футбол).

Эта сеть включает в себя различные спортивные площадки, в том числе:

- футбольное поле
- залы для занятий боксом
- залы для занятий сквошем,
- площадка для пляжного волейбола,
- ледовая площадка.

Адрес: Москва, 5-й Донской проезд, д.15.

Контакты: 8-499-653-93-66, <https://citysport.pro>.

Среда доступная: ко всем площадкам возможен самостоятельный подход и подъезд на колясках, кроме площадки для пляжного волейбола, где необходима помощь сопровождающих. Достаточно широкие коридоры, удобные просторные раздевалки.

Как добраться: на машине въезд на территорию до входа в комплекс – это очень удобно. Въезд и выезд по разовому пропуску (дают на въезде). Своим ходом 5 минут пешком от метро Ленинский проспект или станции МЦК Площадь Гагарина.

Лояльность к особым участникам: руководство и персонал максимально лояльны, открыты и доброжелательны. Была предоставлена возможность померить форму, потрогать оборудование и попробовать его использовать. Квалифицированные тренеры рассказали нам про все, что происходит на разных спортивных площадках.

Стоимость: все выездные события на площадках **City Sport** были организованы за счет принимающей стороны, бесплатно для всех участников.

Отдельное удобство представлено наличием удобных и просторных раздевалок, кафе и зоны отдыха. В кафе можно приобрести еду или поесть привезенную с собой, для разогрева есть микроволновка. Есть кулер с водой. Готовая еда продается и в автоматах. Некоторым из особых ребят было важно, что иногда можно прийти сюда и сделать 5-минутный перерыв от впечатлений и общения.

Как прошли наши выездные события. Мы посетили этот комплекс три раза.

Первый раз - познакомились с разными видами спорта. Нас было 32 человека: ребята с ТМНР, их родители, братья, сопровождающие и педагоги со своими детьми, волонтеры.

Каждый из участников смог получить свой спортивный опыт: были и индивидуальные занятия, и групповые. Мы сделали

- зарядку-разминку
- попробовали заниматься сквошем
- боксом
- футболом
- настольным футболом
- волейболом
- померили хоккейную форму и покатались на коньках.

Особые ребята смогли попробовать себя в роли

- болельщиков,
- участников
- даже судей

**Второй раз** мы приехали целенаправленно поиграть в *пляжный волейбол*. Для кого-то из ребят было важно получить сенсорные впечатления от песка, мячей, поиграть в легкий мяч. Для других ребят и взрослых было важно играть через сетку, отбивать и ловить мяч, зарабатывать очки и радоваться победе.

**Третий раз** мы приезжали на ледовую площадку. Некоторые особые ребята впервые встали на коньки. Один из них катался в специальном тренажере (ходунках). Взрослые тоже активно катались. “Группа хоккеистов” получала удовольствие от игры в хоккей, кто-то тренировал навык стояния на коньках, а кто-то выделял пируэты на льду. Администрация предоставила ребятам с ТМНР бесплатную аренду коньков, шлемов и остального оборудования. Разрешили выйти на лед на колясках и ходунках.

Отдельно необходимо отметить высокое качество площадок и спортивного инвентаря, чистоту и ухоженность всех помещений.

#одобреноКрасками

[https://vk.com/wall-208439450\\_57](https://vk.com/wall-208439450_57)

## 2. Музей «Автомобили Мира» (спортивные авто- и мотогонки)

В музее представлена самая большая коллекция ретроавтомобилей и мотоциклов в Москве. Много интерактивных экспонатов, где можно что-то нажать, покрутить, послушать и т.д. Можно даже прокатиться на легендарных ретро-автомобилях (нужна предварительная заявка).

Адрес: Москва, ул. Самокатная, д 4, строение 34 (на территории творческого пространства бывшего завода Кристалл).

Контакты: +7 (495) 988 80 40, <https://automuseum.ru>.

Среда доступная, но специальных туалетов нет.

Как добраться: на машине въезд на территорию до входа в музей (парковка платная, 50 руб/час). Своим ходом от м. Пролетарская, Площадь Ильича, Римская.

Лояльность к особым участникам: руководство и персонал очень лояльны и доброжелательны.

Стоимость: см на сайте <https://automuseum.ru>. Входные билеты для детей до 3 лет и инвалидов – бесплатно, для многодетных, пенсионеров, студентов и детей 3-10 лет – 700 руб, для остальных 1000 руб. По вторникам – акции или скидки.

Наличие кафе, зоны отдыха, где переодеться:

- кафе есть
- отдельной зоны, где переодеться, нет
- есть гардероб и камера хранения

Как прошёл наш выезд. Планировали посетить музей большой командой, но из-за пандемии и болезни группа была небольшая.

С удовольствием

- изучили автомобили, их строение и виды
- узнали про такие виды спорта как автомобильные и мотогонки
- “примерили” мотоциклы разных моделей
- покатались на ретро автомобиле
- оценили свою скорость и выносливость в интерактивных тестах.

## 3. Следж-хоккей

Федерация адаптивного хоккея «Мир хоккея для особенных детей» развивает три направления адаптивного хоккея: в командах Федерации тренируются более 470 ребят в 30 регионах России – это 35 команд по следж-хоккею, 6 команд по хоккею для незрячих и 6

команд по специальному хоккею для детей с интеллектуальными особенностями. Президент Анастасия Барадачева.

Адрес: Москва, стадион «Крылья советов», ул. Толбухина, 10/4, стр. 1

Контакты: +7 (926) 170 65 06, [info@paraicehockey.ru](mailto:info@paraicehockey.ru), <https://paraicehockey.ru/>

Среда доступная, но специальных туалетов нет.

Как добраться: на машине въезд на территорию до входа на стадион, бесплатная парковка. Своим ходом 12-15 минут на автобусе от м. Кунцевская или Молодежная.

Лояльность к особым участникам: руководство и персонал очень лояльны и доброжелательны, тренеры имеют большой опыт работы с людьми с особыми потребностями.

Стоимость: событие, включая аренду формы, саней, клюшек и прочего оборудования, было организовано за счет принимающей стороны, бесплатно для всех участников.

Наличие кафе, зоны отдыха, где переодеться:

- кафе нет
- комфортные раздевалки с доступной средой есть

Как прошёл наш выезд.

Участники проекта примерили форму, изучили разные типы саней и клюшек, понаблюдали за тренировкой, пообщались с начинающими и опытными игроками, попробовали себя на льду и получили интересные и незабываемые впечатления. Всем **ОЧЕНЬ ПОНРАВИЛОСЬ**.

#одобреноКрасками

[https://vk.com/wall-208439450\\_78](https://vk.com/wall-208439450_78)

#### **4. Физкультурно-оздоровительный комплекс “Гармония” (плавание, водное поло)**

Два бассейна. Большой: 5 дорожек протяжённостью 25 метров, температура воды – 27 градусов. Малый: температура воды – 32-33 градуса. Вода очищается хлорированием и озонированием. Для посещения необходима медицинская справка.

Адрес: Москва, ул. Саморы Машела д. 6, корп. 4.

Контакты: 8 (499) 726-28-94, <http://garmoniy1.ucoz.ru/>

Среда доступная.

Как добраться: есть специальная бесплатная стоянка для машин, своим ходом от метро Коньково, Беляево, Юго-Западная или Тропарево.

Лояльность к особым участникам: персонал лоялен и очень доброжелателен.

Наличие кафе, зоны отдыха, где переодеться – все есть, включая отдельную раздевалку для инвалидов, дающую возможность переодеть ребенка родителю или сопровождающему не одного с ним пола.

Стоимость: единократное посещение от 250 руб, при регулярных занятиях возможны скидки, для ребенка-инвалида и одного сопровождающего бесплатно при наличии документов.

В бассейне мы проводили регулярные индивидуальные и групповые тренировки в течение года, показательные выступления и соревнования ребят с ТМНР, участвующих в регулярных занятиях АФК на воде. Очень довольны сложившимся сотрудничеством.

#одобреноКрасками



[https://vk.com/wall-208439450\\_95](https://vk.com/wall-208439450_95)

### **5. Sport Preo на Преображенской (баскетбол, спортивная стрельба)**

Адрес: Москва, 1-я улица Бухвостова, 3

Доступность среды. С доступной средой все не очень хорошо, есть лестницы в несколько ступеней, но эти неудобства компенсировали очень дружелюбные и заботливые охранники, которые в буквальном смысле носили колясочных ребят на руках и предложили пледы, чтобы укрыться в прохладном спортзале.

Как добраться: своим ходом от метро Преображенская площадь 5 минут; стоянка для машин есть.

Лояльность к особым участникам: персонал очень профессионален, лоялен и доброжелателен.

Наличие кафе, зоны отдыха, где переодеться - есть.

Стоимость: событие, включая аренду оборудования, было организовано за счет принимающей стороны, бесплатно для всех участников.

Как прошёл наш выезд. Сначала мы азартно поиграли в баскетбол, причем участие в игре приняли даже ребята с ТМНР, которые, сталкивая баскетбольный мяч с колен, передавали таким образом пас взрослым игрокам!

Ну а дальше было ещё интереснее... Специалисты, которые обычно учат актеров пользоваться оружием на съемках, знакомили нас с различным спортивным оружием. Мы потрогали, подержали в руках разнообразные винтовки и пистолеты, постреляли по мишеням и некоторые из нас даже попали!! В общем, почувствовали настоящий спортивный азарт.

[https://vk.com/wall-208439450\\_50](https://vk.com/wall-208439450_50)

### **6. Ледовый комплекс «Остров» сеть «Спорт всегда» (фигурное катание).**

Адрес: Москва, ул. Островитянова, 10

Контакты: +7 495 532 00 21 администратор, ostrov@sport-vsegda.ru

Среда доступная.

Как добраться: своим ходом от метро Коньково, парковка есть, но небольшая и довольно далеко от входа на каток. Можно попробовать договориться с администратором о парковке для колясочных инвалидов непосредственно около входа.

Лояльность к особым участникам: персонал лоялен и доброжелателен, но никаких льгот для инвалидов нет: ни специальных мест на парковке, ни скидок на билеты.

Наличие кафе, зоны отдыха, где переодеться: кафе нет, есть большие, просторные раздевалки.

Стоимость: нужно уточнять на сайте или у администратора, зависит от дня недели и времени. Есть скидки для многодетных.

Как прошёл наш выезд. Отличный лед, хорошая музыка, сеансы по 45 минут. Ограниченное количество народу на сеансе, нет толпы. Есть прокат коньков. Разрешили кататься в ходунках. Удалось понаблюдать за тренировкой спортсменов – фигуристов. Ребята с ТМНР учились кататься медленно и быстро, а потом попробовали покататься красиво.

### **7. Ледовый дворец спорта «Москвич» (керлинг)**

Адрес: Москва, Волгоградский пр-т., 46/15, стр.10

Контакты: +7 (499) 178-34-74, +7 (499) 179-39-64, ice@sport-moskvich.ru,

<https://moskvich.mossport.ru/object/#m122305>

Среда доступная.

Как добраться: есть специальная бесплатная стоянка для машин, своим ходом 5 минут пешком от метро Текстильщики.

Лояльность к особым участникам: персонал очень профессионален, лоялен и доброжелателен. Разрешили выйти на лед на колясках, предварительно очистив колеса.

Наличие кафе: нет.

Зона отдыха и место переодеться: есть большие, просторные раздевалки.

Стоимость: событие, включая аренду оборудования, было организовано за счет принимающей стороны, бесплатно для всех участников.

Как прошёл наш выезд. Отличный тренер со специализацией «Спорт для людей с поражениями опорно-двигательного аппарата», прекрасная и доброжелательная Нестерова Маргарита Владимировна, подробно рассказала о правилах кёрлинга и о возможностях его адаптации для людей с различными двигательными нарушениями. Участники события познакомились с оборудованием, попробовали свои силы, а затем разделились на команды и под руководством тренера сыграли 4 партии. Всем очень понравилось, две семьи из числа участников события рассматривают возможность регулярных тренировок.

#одобреноКрасками

[https://vk.com/wall-208439450\\_85](https://vk.com/wall-208439450_85)

## **8. Иппоклуб «Берегиня» (иппотерапия).**

Занятия верховой ездой и иппотерапией проходят на открытом плацу или в крытом манеже-бочке.

Адрес: Московская область, Чеховский район, деревня Прохорово.

Контакты: + 7 965 148 29 24, <http://ipproclub.ru/>, руководитель Гаврилова Юлия Викторовна

Среда доступная.

Как добраться: есть специальная бесплатная стоянка для машин. Проезд на общественном транспорте: с Курского вокзала электричкой до станции Столбовая или Гривна (Курское направление). Далее только на такси (300-400 руб.) до деревни Прохорово.

Лояльность к особым участникам: все сотрудники очень профессиональны, лояльны и доброжелательны.

Кафе нет, но было организовано душевное чаепитие около костра, есть зона отдыха в отапливаемом помещении, где можно переодеться, есть теплый туалет.

Стоимость: событие, включая пробные занятия для каждого, было организовано за счет принимающей стороны, бесплатно для всех участников.

Как прошёл наш выезд: В программу вошло теоретическое и практическое знакомство участников с несколькими вариантами иппотерапии, разработанными для людей с различными ограничениями здоровья (детский церебральный паралич, ранний детский аутизм, задержка психического развития). Ребята попробовали сидеть верхом в седле или без седла, управлять лошадью, делать гимнастику. В качестве бонуса всех с ветерком прокатили в санях и напоили ароматным чаем, приготовленным на костре.

#одобреноКрасками

[https://vk.com/wall-208439450\\_101](https://vk.com/wall-208439450_101)

## **9. Боулинг Мореон (боулинг).**

Адрес: Москва, ул. Голубинская, д. 16

Контакты: +7 (495) 846-01-18, <https://bowling.more-on.ru/>

Доступность среды: в целом среда доступная, но есть несколько ступеней на входе.

Как добраться: есть специальная бесплатная стоянка для машин, своим ходом 10 минут пешком от метро Ясенево.

Лояльность к особым участникам: все сотрудники лояльны и доброжелательны, разрешили подъезд к дорожкам на колясках при условии чистых колес, пошли навстречу просьбе сделать музыку потише.

Есть кафе и зона отдыха с диванами, переодеться можно в туалете.

Стоимость: от 420 до 1200 руб за дорожку в час в зависимости от времени и дня недели (см сайт <https://bowling.more-on.ru/>). Скидок для инвалидов и многодетных нет.

Как прошёл наш выезд: Мы организовали событие в дневное время буднего дня с целью снизить стоимость и избежать переизбытка сенсорных впечатлений у ребят с ТМНР. Посетителей кроме нас было не много, удалось договориться с персоналом, отключить мигающий свет и отрегулировать громкость музыки. Участники события разбились на четыре интегративных команды. В состав каждой вошли ребята с ТМНР, их сверстники без особенностей развития, родители, педагоги и сопровождающие. Благодаря наличию специального оборудования (горки для скатывания шаров, бортики на дорожках) каждому из участников с ТМНР была обеспечена возможность активного участия. Соревнования прошли весело, очень азартно и вошли в копилку впечатлений.

#одобреноКрасками

[https://vk.com/wall-208439450\\_144](https://vk.com/wall-208439450_144)

## **10. Клуб Inclusive Dance (инклюзивные танцы).**

Адрес: Москва, 2-Кабельный проезд, д. 1, к. 2.

Контакты: +7 (926) 447-82-92, [info@inclusive-dance.ru](mailto:info@inclusive-dance.ru)

Среда доступная.

Как добраться: парковка для машин городская платная, своим ходом 5 минут пешком от метро Авиамоторная.

Лояльность к особым участникам: персонал очень профессионален, лоялен и доброжелателен. Отдельно хочется поблагодарить организатора и администратора, которые были внимательны и вежливы, подсказали доступный маршрут.

Наличие кафе: нет.

Зона отдыха и место переодеться: есть большие, просторные раздевалки.

Стоимость: событие было организовано за счет принимающей стороны, бесплатно для всех участников.

Как прошёл наш выезд: очень опытный, тактичный и веселый тренер Леонид Тарасов (председатель оргкомитета фестиваля Inclusive Dance) провел адаптированную разминку, дал посильные упражнения для ребят и включил всех участников в занятие. А потом мы разучивали танец, считали такт "четыре-три-два-ОДИН!", хлопали и топали, поворачивались и кружились. Получилось красиво и немного волшебно, всем участникам события очень понравилось.

#одобреноКрасками

[https://vk.com/wall-208439450\\_163](https://vk.com/wall-208439450_163)

## **11. Школа Героев - фонд помощи детям с ограниченными возможностями (батут, скалодром)**

С 2016 года некоммерческая организация «Школа Героев» помогает детям с ОВЗ, реализуя уникальные программы тренировок на батутной поверхности и скалодроме.

Адрес: Москва, Севастопольский пр., 11Е, ТЦ «Капитолий»

Контакты: 8(495)021-00-22, [www.geroy.org](http://www.geroy.org), [fund@geroy.org](mailto:fund@geroy.org)

Доступность среды: доступна для людей перемещающихся самостоятельно, для людей на колясках очень узкие проемы и кабины туалетов, турникет и три ступеньки перед входом в зону батутов

Как добраться: в ТЦ «Капитолий» есть подземная парковка для машин, своим ходом 3 минуты пешком от станции МЦК Крымская,

Лояльность к особым участникам: персонал очень профессионален, лоялен и доброжелателен.

Наличие кафе: есть, дорого.

Зона отдыха и место переодеться: есть раздевалки.

Стоимость разового занятия от 2300 руб на человека

Как прошёл наш выезд: самостоятельно передвигающиеся участники проекта посетили открытое мероприятие этого фонда, после чего один из них стал регулярно заниматься на скалодроме и принял участие в соревнованиях в батутном парке «Небо» на Севастопольском проспекте.

## **12. SUP SERF MOSCOW (САПы)**

Услуги: обучение, экскурсии и прокат SUP-ов

Адрес: есть две площадки.

- Москва, ул Ибрагимова, д. 32 ГБУ МОЦВС Москомспорта, Дом плавания

- Москва, р-н Строгино, причал «Троице-Лыково» (Туркменский проезд)

Контакты: +7(925)134-42-06, [supserfmoscw.ru](http://supserfmoscw.ru), [supsurfmoscw@yandex.ru](mailto:supsurfmoscw@yandex.ru)

Доступность среды: только для самостоятельно передвигающихся взрослых.

Как добраться: к бассейну на ул. Ибрагимова своим ходом от м. Семеновская, рядом городская парковка для машин; к причалу в Строгино от метро Строгино и Щукино ходит 137 автобус. Остановка «Пристань» по требованию. Бесплатная парковка находится в 30 метрах от причала.

Лояльность к особым участникам: оценить не удалось.

Наличие кафе, зоны отдыха, где переодеться: в Доме плавания кафе нет, есть просторные комфортабельные раздевалки.

Стоимость: цена занятия в бассейне от 1500 руб с человека, прокат сапов на берегу Строгино от 500руб

Как прошел наш выезд: Мы заказали групповое занятие-обучение для взрослых участников (родители, специалисты, сопровождающие) в бассейне на ул. Ибрагимова. Нас встретили, очень заботливо сопроводили и снарядили, весело обучили, сделали прекрасные фото.

[https://vk.com/wall-208439450\\_172](https://vk.com/wall-208439450_172)

### **МЕСТА, КУДА, К СОЖАЛЕНИЮ, ПОПАСТЬ НЕ УДАЛОСЬ:**

#### **1. Фехтование на колясках**

Обращение к Гороховой Наталье Петровне (доцент кафедры адаптивного спорта в РГУФК, тренер по фехтованию на колясках). Отказала из-за наличия ментальных особенностей у ребят с ТМНР.

#### **2. Спортивный комплекс Самбо-70**

Виды спорта: самбо, боевое самбо, дзюдо, плавание, СПОРТ лиц с ПОДА (плавание), городошный спорт.

Отделение "Ясенево", адрес: Москва, ул. Вильнюсская, д. 6, корп. 1, корп. 2.

Тел. ФОК +7 (495) 423-50-59

Отказали в посещении из-за разнородности группы и наличия ментальных особенностей у ребят с ТМНР.

**3. Каток в Воронцовском парке**

Маленькая парковка (5-6 машин максимум). Очень маленькая раздевалка, одновременно больше 2 колясок не поместится.

**4. NEBO SPORT детская спортивная школа**

Адрес: Москва, Каширское шоссе д. 144, к. 2 метро Домодедовская

Контакты: [nebo-sport.ru](http://nebo-sport.ru) 7(495) 032-19-99

Доступность среды: очень высокий пандус и три ступени на входе, маленькое фойе, кафе нет.

Нас интересовала возможность посетить соревнования воздушных гимнасток, ребята с ТМНР хотели посмотреть показательные выступления, но, к сожалению, организовать выезд на соревнования не позволило отсутствие доступной среды.

**5. Теннис в Ясенево**

Адрес: Москва, ул. Паустовского, д. 4а. Проезд: м. Ясенево, далее пешком 680м. (5 мин.).

Контакты: 8(495)421-00-20, <http://tennis-yasenevo.ru/>

Среда доступная, но с не работают с людьми с ментальными особенностями

**6. Русская горнолыжная школа «Столица» в ГСК «Севастопольский проспект»**

Адрес: Москва, Севастопольский пр., 99

Контакты: 8(495) 505-79-71

Доступной среды и возможности заниматься с колясочниками нет. Самостоятельно передвигающихся ребят с ментальными особенностями звали на индивидуальные платные занятия.











## Приложение Б: Примеры оформления элементов индивидуальных программ моторного развития.

### Шаг 1. Оценка контрольных точек моторных навыков «сверху-вниз» (Юноша, 12 лет, ДЦП)

	Выпускной уровень				Уровень I				Уровень II				Уровень III		
А. Поддержание сидячего положения	A1				A2	A3			A4	A5	A6		A7		
В. Движение во время сидения	B1	B2			B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	A7	
С. Стояние	C1				C2				C3	C4			C5	C6	
Д. Переход из сидячего положения в стоячее	D1	D2			D3	D4			D5	D6			C5	C6	A7
Е. Переход из стоячего положения в сидячее	E1	E2			E3	E4			E5	E6			C5	C6	A7
Ф. Повороты в стоячем положении	F1				F2				F3				C5	C6	
Г. Ходьба вперед	G1	G2			G3				G4	G5			G6	C5	C6
Н. Переход от	H1				H2				H3				G6	C5	C6

стояния к ходьбе															
I. Переход от ходьбы к стоянию	I1				I2				I3				G6	C5	C6
J. Ходьба назад	J1				J2				J3				J4	C5	C6
K. Повороты при ходьбе	K1	K2			K3	K4			F3				C5	C6	
L. Подъем по ступенькам	L1				L2					G4	C3				
M. Спуск по ступенькам	M1				M2					G4	C3				
N. Ходьба по неровной поверхности	N1				N2				N3	G4	C3				
O. Подъем по наклонной поверхности	O1				O2				O3	G4	C3				
P. Спуск по наклонной поверхности	P1				P2				P3	G4	C3				

Декабрь 2019	Май 2020, Сентябрь 2021, Май 2022
--------------	-----------------------------------

## Шаг 2. Постановка целей (девушка, 12 лет, эпилепсия)

Цель 1 (ожидания и желания участника в настоящий момент): самостоятельно выбирать всю еду с тарелки. Почему это трудно делать сейчас: нет навыка накалывания еды на вилку.

Цель 2 (нужды и желания членов семьи в настоящий момент): каждый раз самостоятельно пользоваться салфеткой по назначению после туалета. Почему это трудно делать сейчас: отсутствие опыта и недостаточное сгибание корпуса при поворотах сидя.

## Шаг 6. Обучение навыкам (юноша, 14 лет, ДЦП)

Начальная дата: сентябрь 2021

Расписание MOVE для цели 1 (самостоятельно перемещаться в ходунках, оставаться в помещении и выходить из него по собственному желанию):

- ответственные: инструктор АФК
- время: занятия АФК, пятница 11:30-12:00
- оборудование: Тренажер ходьбы (Rifton Динамический Пейсер)
- инвентарь: фитбол, футбольный мяч
- план урока: 5 мин настройка тренажера и общение/обсуждение готовности к занятию, 5 мин переход в тренажер, 5 мин разминка с фитболом и разворотами, 5 мин игра, 5 мин переход в кресло, уборка инвентаря

Расписание MOVE для цели 2 (безопасно сопровождать тренировки наклонов туловища в сторону в положении сидя):

- ответственные: инструктор АФК, тьютор, мама
- время: начало и конец занятия АФК,
- оборудование: верховая посадка
- методики: отклонения и возвращение оси тела
- план занятия: 5 мин встреча и обсуждение занятия, 5 мин пересаживание на верховую посадку, 10 мин игры на отклонения и сгибания, 5 мин пересаживание обратно в кресло, 5 мин уборка инвентаря

Расписание MOVE для цели 3 (удерживать в руке художественную кисть или барабанную палочку, иметь возможность без поддержки выполнять ими простые манипуляции):

- ответственные: сопровождающий (тьютор – в школе, родители и брат – дома)
- время: занятие «коммуникация в свободной игре», перемена между уроками, свободное время дома
- оборудование: пианино, барабан, кнопки, кисть и мольберт
- методики: «давай попробуем»
- тьютор садится за спиной ученика (на полу, стуле, верховой посадке) и дает максимальную поддержку спины и плеч своим туловищем и руками, медленно и мягко отводит руки ученика от туловища и помогает свободно им перемещаться, брать палки/кисти в руки, хвалит

## Приложение В: Регламент соревнования

Дата, время	Мероприятие	Примечания
27.09.2021		
10:00	Проверка и подготовка территории	
10:30	Сбор участников	
10:45	Групповое фото	
11:00	Приветственное слово руководителя	
11:10	Интегративная эстафета	Группа 1
	Футбол в ходунках	Группа 2
	Лёжный волейбол	Группа 3
11:50	Перерыв, смена локаций	
12:00	Интегративная эстафета	Группа 2
	Футбол в ходунках	Группа 1
	Лёжный волейбол	Группа 3
12:40	Перерыв, смена локаций	
13:00	Интегративная эстафета	
	Футбол в ходунках	
	Лёжный волейбол	
13:30	Перерыв, обед	
14:00	Награждение, фото и интервью с участниками	
14:30	Сбор и прощание	
14:45	Уборка инвентаря	