

The background features a photograph of a young child in a white helmet and harness climbing a rope on a colorful climbing wall. The wall has sections of blue, purple, and orange. The child is smiling and looking towards the camera. In the bottom right corner, the back of another person's head is visible. The foreground is a dark blue diagonal shape with various colorful geometric elements: a purple circle, a blue vertical bar, a green circle, a yellow circle, a pink square, a blue circle, a green circle, a yellow vertical bar, and a pink semi-circle.

# Нет недосягаемых высот

Адаптивное скалолазание для особых детей  
и трудных подростков

РОО «Федерация скалолазания Нижегородской области»  
2023 г.

# Адаптивное скалолазание

Новая, современная, российская, семейно-ориентированная программа интегрированных занятий по адаптивной физкультуре и спорту с доказанной эффективностью

Цель нашей программы — развитие адаптивного скалолазания для детей с ограниченными возможностями здоровья в Нижнем Новгороде и России

## Преимущества адаптивного скалолазания

- 01** Наша программа превращает экстремальный характер дисциплины в безопасный и массовый вид физической активности
- 02** Улучшает ментальное, физическое, фитнес-здоровье
- 03** Одновременно задействует 97% мышц тела
- 04** Представляет всепогодный, универсальный, бюджетный, круглогодичный тренажер
- 05** Способствует социализации и осознанному семейному досугу
- 06** Является новым направлением спорта для лиц с интеллектуальными нарушениями



# Единственный центр по адаптивной физкультуре

для детей и молодежи 18+ с ОВЗ  
в Нижегородской области



## Проект ориентирован на семью

Родители участвуют во всех тренировочных процессах с первого занятия ребенка. Выявлена положительная динамика социального самочувствия семьи, ослабление воздействия стрессогенных факторов и оздоровление внутрисемейных отношений

**200** семей в год получают реабилитацию с помощью адаптивного скалолазания

# Реализация проекта в 2011-2023 годах

Ролик о нашем проекте



01

2011-2015 гг.  
Создание оборудованного современного инклюзивного спортивного центра

03

Прохождение 4-х месячной переподготовки и получение дипломов государственного образца первыми инструкторами. Обучены инструкторы из Москвы, Челябинска, Сургута, Алтая и СПб

05

Публикации исследований наших партнеров в 5 специализированных научных статьях РИНЦ, ВАК и доклады на научно-практических конференциях (2019, 2021, 2022 гг.)

02

С 2015 года — создание учебно-методического плана и программы профессиональной переподготовки «Спортивное и адаптивное скалолазание»

04

Распространение практического опыта использования адаптивного скалолазания в реабилитации детей и подростков с инвалидностью. Получение экспертных заключений. Возможность тиражирования проекта по РФ и в других странах

06

Проведение для более **250 участников** проекта профессионального тестирования динамики физического развития, основных двигательных функций детей с ДЦП и детей с ментальными нарушениями в 2021-23г.

На сегодняшний день проект — **это единственный центр по адаптивной физкультуре для детей и молодежи 18+ с ОВЗ в Нижегородской области**

**650** детей с ОВЗ и 250 трудных подростков стали участниками нашей программы с 2017 по 2023 год

**> 11 500** записей в журналах посещений на 2021

Проект ориентирован на семью. **Родители участвуют во всех тренировочных процессах с первого занятия ребенка.** Выявлена положительная динамика социального самочувствия семьи, ослабление воздействия стрессогенных факторов и оздоровление внутрисемейных отношений. В среднем за год реабилитацию с помощью адаптивного скалолазания получают более **200 семей**

**> 23 млн ₪** инвестиций привлечено проектом за 6 лет

# Доступность проекта

Адаптивное скалолазание как вид адаптивного спорта доступно занимающимся от 4 до 37 лет



Инвалиды различных  
нозологических групп

С нарушениями зрения или слуха  
С ментальными нарушениями  
С РАС  
С последствиями ДЦП и др.



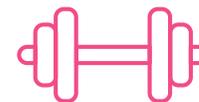
Занимающиеся  
с различным уровнем  
физической  
подготовленности

# Исследовательская деятельность

Специалистами Института реабилитации и здоровья человека ННГУ им. Н.И. Лобачевского с 2019 года проводится мониторинг физического развития и физической подготовленности детей и подростков с ОВЗ, занимающихся адаптивным скалолазанием по трем показателям

Результаты мониторинга более 250 занимающихся позволили определить эффективность занятий по адаптивному скалолазанию и их влияние на развитие физических качеств детей и подростков с ОВЗ различных нозологий:

- координационные способности (равновесие статическое и динамическое)
- сила мышц рук и туловища
- ловкость и быстрота движений



## Оценка физического развития

Длина тела, масса тела, индекс массы тела, кистевая динамометрия



## Оценка фитнес-здоровья

7 тестов на оценку гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей, силы и силовой выносливости



## Определение уровня баланса

Проба Ромберга, тест Фукуды, тест «Дотягивание»

# Исследовательская деятельность



## Оценка физического развития

Результаты исследования свидетельствуют о положительном влиянии занятий адаптивным скалолазанием на укрепление силы мышц кисти и коррекцию массы тела занимающихся

### Кистевая динамометрия

По окончании исследования показатель кистевой динамометрии улучшился у 27% участников

### Индекс массы тела

За год занятий соответствующий норме показатель ИМТ приобрели 23% участников проекта



## Определение уровня баланса

Результаты тестирования показали, что за 1 год занятий адаптивным скалолазанием улучшить свои способности к сохранению статического равновесия более чем на 50% смогли 59,5% детей и подростков с инвалидностью и ОВЗ



## Оценка фитнес-здоровья

В процессе занятий адаптивным скалолазанием все занимающиеся дети и подростки с ОВЗ улучшили свои индивидуальные показатели в развитии отдельных физических качеств. Анализ результатов исследования позволил определить положительное влияние занятий на изменение уровня физической подготовленности участников. Наибольшее положительное влияние занятия скалолазанием оказали на уровень развития силы мышц рук (эффективность 83,5%), силы мышц туловища (79,3%) и равновесия (75,7%). Несколько меньшее влияние занятия скалолазанием оказывают на развитие гибкости, скоростно-силовых способностей и ловкости и быстроты движений

# Исследовательская деятельность

Оценка уровня социального самочувствия членов семей детей и подростков с ОВЗ, занимающихся адаптивным скалолазанием, по тесту «Интегральный индекс социального самочувствия (ИИСС – 20)»

В исследовании приняли участие 536 родителей

100% родителей группы исследования отметили положительные изменения со стороны физического, психического, эмоционального состояния ребенка и его успехи в освоении бытовых навыков, общении со сверстниками, учебной деятельности

Среднее значение уровня социального самочувствия членов семей, воспитывающих ребенка-инвалида в группе исследования составило  $42,1 \pm 7,1$  балла (данный результат оценивается как хороший)

98,8% опрошенных отмечают положительное влияние тренировок на отношения в семье и отмечают, что отношения в семье стали «отличные» и «хорошие».

На вопрос по поводу своего личного будущего и будущего семьи 91,8% родителей ответили – «Все будет хорошо»

**Выявлена положительная динамика социального самочувствия семьи, ослабление воздействия стрессогенных факторов и оздоровление внутрисемейных отношений**

# Исследовательская деятельность

01

С января 2021 проводится оценка сенсомоторных нарушений детей и подростков с ментальными нарушениями (n=30), занимающихся адаптивным скалолазанием. Анализ изменений сенсомоторных нарушений выполняется:

- по двигательным тестам «Встань и иди» (UP & GO) и «Вставание со стула» (CHAIR RISING) для детей
- по анкете «Оценка переработки сенсорной информации» ( L.D.Parham, C.Ecker)

02

В результате 5-6 месяцев занятий адаптивным скалолазанием уровень сенсомоторных нарушений в группе детей и подростков с нарушением интеллекта значительно снизился:

- по тесту «Встань и иди» (UP & GO) с 83,3% участников с сенсомоторными нарушениями до 46,7% (улучшение на 36,6%)
- по тесту «Вставание со стула» (CHAIR RISING) с 60% участников с сенсомоторными нарушениями до 33,3% участников имели сенсомоторные нарушения (улучшение 26,7%)

# Соревновательная деятельность

Основные мероприятия

В рамках проекта проводится исследование возможностей соревновательной деятельности по скалолазанию детей и подростков с ментальными нарушениями для дальнейшего вхождения в Федерацию спорта ЛИН

При постоянных занятиях в течение полугода дети с ментальными нарушениями могут:



Комфортно чувствовать себя в большом коллективе и с новыми участниками



Участвовать в соревновательной деятельности наравне со здоровыми детьми



Соревнования становятся для них новым элементом мотивации



В 2021-23 году состоялись 6 Межмуниципальных турниров по скалолазанию города Нижнего Новгорода (спорт лиц с интеллектуальными нарушениями).

Подобных соревнований в РФ нигде не проводится

**150 детей** проекта «Нет недосягаемых высот» с ментальными нарушениями приняли участие в этих официальных соревнованиях

# Мероприятия проекта



## 2018 год (40 человек)

Проведено выездное мероприятие для детей и родителей. Впервые практически на целый день они были вовлечены в спортивный семейный фестиваль - экскурсию на турбазе «Экстримлэнд»



## 2019 год (120 человек)

Организация летнего семейного фестиваля в Сормовском парке г. Нижнего Новгорода в клубе семейного отдыха «Мадагаскар»

10 июня 2021 (276 участников, 130 городов, 17 докладчиков)

15 декабря 2022 (497 участников, 207 городов, 58 регионов, Белоруссия, Грузия)

Международная конференция «Адаптивное скалолазание и другие современные практики адаптивной физической культуры».

Эксперты высоко оценили практическую работу по реализации проекта «Нет недосягаемых высот», подчеркнув важность научного и системного подхода, который был реализован при организации занятий

## 2021 год

### Июнь

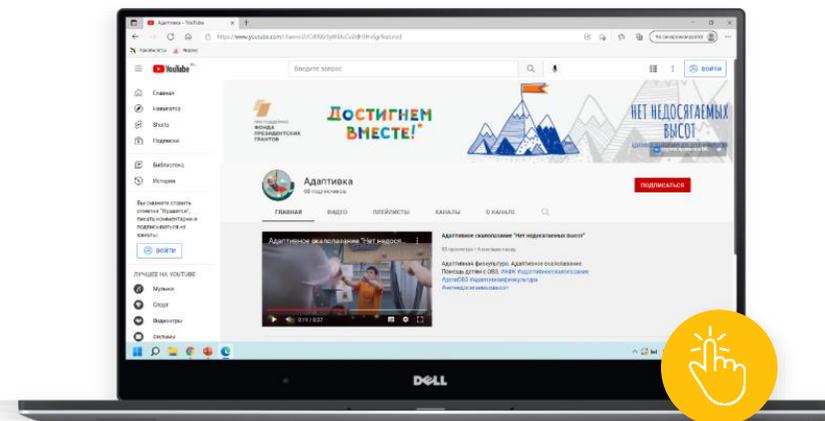
Размещение программы на федеральной платформе практик устойчивого развития СМАРТЕКА при поддержке губернатора Нижегородской области и Агентства стратегических инициатив

### Сентябрь-ноябрь

Защита бюджета на 2022 год. Разработка процедур по созданию регионального центра адаптивной физкультуры на базе Центра социального развития Нижегородской области совместно с Министерством социальной политики

### Декабрь

Завершение производства 15 видеороликов по проекту. Большой цикл передач для широкого круга зрителей размещён на канале YouTube. На канале представлены материалы, знакомящие зрителя с адаптивным скалолазанием и другими современными практиками адаптивной физической культуры для детей с ОВЗ



# Успехи проекта

За 6 лет существования нашего проекта мы более 30 раз становились победителями и финалистами социально важных конкурсов:

- 6-кратный победитель конкурса Фонда Президентских грантов (2017, 2018, 2019, 2021, 2022, 2023 гг.)
- Победитель регионального этапа «Лучший социальный проект года» в номинации «Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт» и «Социальное обслуживание» (2019, 2021 гг.)
- Победитель международной премии МИРа в номинации «Здоровая инициатива» (2021 г.)
- Победитель Всероссийского конкурса от Фонда Росконгресс и АНО «Национальные приоритеты» - «Женщины за здоровое общество» в номинации «Спорт - основа здоровья» (2022 г.), с награждением в Совете Федерации
- Полуфиналист международного конкурса «#МЫВМЕСТЕ» (2021, 2022 г.)
- Победитель конкурса ОП РФ «Лучшие практики популяризации здорового образа жизни, направленные на людей с ограниченными возможностями» (2022 г.)
- Автор проекта стал лауреатом премии «Нижний Новгород» в номинации «Спорт и ЗОЖ» (2022 г.)



- Финалист конкурса «Лучших практик СО НКО» ВОРДИ (2023 г.)
- Победитель Всероссийского конкурса спортивных проектов «Ты в игре» (2022 г.)

**ТЫ В →  
ИГРЕ**

# Мы закрываем потребность в занятиях по адаптивной физической культуре детей и молодежи 18+ с ОВЗ в Н. Новгороде более, чем на 50%

**650** детей с ОВЗ и 250 трудных подростков стали участниками нашей программы с 2017 года

**7** лет бесплатных занятий

**11,5** тысяч занятий проведено

**23** млн ₽ инвестиций привлечено проектом за 6 лет

**35** выигранных конкурсов

**5** научных статей в РИНЦ и ВАК



# Наша команда

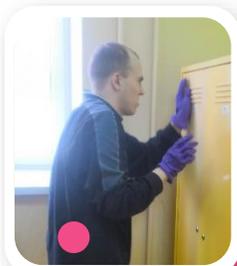
В проекте задействовано **11** представителей РОО ФСНО. Нам помогают **30** постоянных волонтеров из фонда «Обнажённые сердца», ННГУ им. Лобачевского, спортсмены и члены РОО ФСНО

фонд  
обнажённые  
сердца



Наша команда — это и порядка **200** семей, дети из которых проходят реабилитацию в нашем центре

В команду интегрированы молодые люди 18+ с расстройством аутистического спектра. Они помогают в организации занятий и работы центра по разным направлениям



**Роман Толстик**  
РАС, не говорящий  
Спортсмен группы ЛИН



**Максим Кавинов**  
Руководитель проекта  
ПОДА



**Признание  
и вовлеченность**  
**Вячеслав Оринчук**  
Эксперт ННГУ  
по реабилитации



**Стас Кожеков**  
Главный инструктор  
КМС по скалолазанию



**Наталья Нестерова**  
Инструктор  
МС по скалолазанию  
Чемпион мира



**Ольга Алексеевская**  
Инструктор по пластике  
и ОФП, гимнастике на  
полотнах



**Александр  
Швыркаев**  
Инструктор  
КМС по скалолазанию



**Валерия  
Вячеславовна**  
Помощник инструктора  
РАС, спортсмен группы ЛИН

# Наши партнеры

Программа адаптивного скалолазания находит поддержку среди экспертного и научного сообщества – формирует рабочие партнерские связи, вовлекает волонтеров в лице педагогов и студентов профильных вузов. Мы ежегодно находим новые горизонты в исследованиях, входим в программы с доказанной эффективностью и конкурируем с международными работами в этой области

## Наши партнеры



Министерство социальной политики  
Нижегородской области

Фонд  
Областного  
Спорта

ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ СЕМЬИ  
«ОБНАЖЕННЫЕ СЕРДЦА»

«ОБНАЖЕННЫЕ СЕРДЦА»



СМАДТЕКА



Федеральное государственное бюджетное учреждение науки  
ИНСТИТУТ МОЗГА ЧЕЛОВЕКА ИМЕНИ Н.П. БЕХТЕРОВОЙ  
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК (ИМЧ РАН)



АГЕНТСТВО  
СТРАТЕГИЧЕСКИХ  
ИНИЦИАТИВ



ЦИСС

Центр инноваций социальной сферы  
Нижегородской области



Российская Газета  
RGRU



ПИМУ  
Приволжский  
исследовательский  
медицинский университет



ОТКРЫВАЕМ  
НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ



НИРО  
НИЖЕГОРОДСКИЙ  
ИНСТИТУТ  
РАЗВИТИЯ  
ОБРАЗОВАНИЯ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



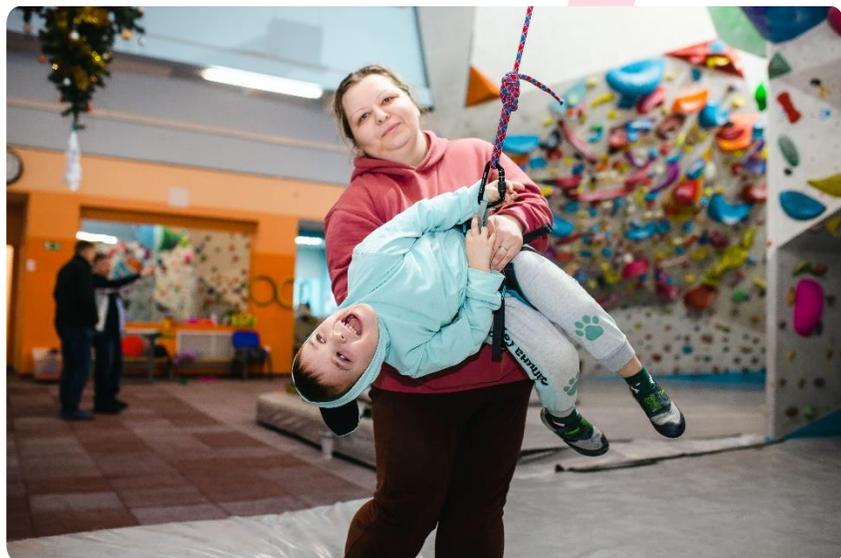
национальные  
ПРИОРИТЕТЫ

ТЫ В →  
ИГРЕ

Признание и вовлеченность



# Мероприятия проекта



# Мероприятия проекта



# Мероприятия проекта



# Мы вместе? Свяжитесь с нами!

## Телефон

Администраторы проекта  
+7 (831) 216-40-20

## Наш сайт и электронная почта

[www.paraclimbing.ru](http://www.paraclimbing.ru)  
[zmeygor@inbox.ru](mailto:zmeygor@inbox.ru)

## Группа ВК

Нет недосягаемых высот  
[vk.com/net\\_nedosyagaemyh\\_vysot](https://vk.com/net_nedosyagaemyh_vysot)



## Канал АДАПТИВКА

Большой цикл передач для широкого круга зрителей размещён на канале YouTube. На канале представлены материалы, знакомящие зрителя с адаптивным скалолазанием и другими современными практиками адаптивной физической культуры для детей с ОВЗ

