

Заявка
на конкурс лучших региональных практик СО НКО
в сфере помощи детям-инвалидам и
инвалидам с детства 18+ и их семьям

1. Регион Чувашская Республика _____
2. Название НКО - носителя практики ФСОО «ФЕДЕРАЦИЯ ТХЭКВОНДО Г.НОВОЧЕБОКСАРСКА»В ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ _____
3. Территория применения практики (муниципалитет/ регион/межрегиональная)
П.КУГЕСИ, ЧУВАШСКАЯ РЕСПУБЛИКА
4. Номинация Конкурса Лучшая региональная практика НКО в сфере адаптивной физической культуры и спорта _____
5. Описание проблемы, на решение которой направлена практика

Физическая культура - это особая и самостоятельная область культуры, которая приобретает ряд специфических черт, в приложении к инвалидам различных групп, занимающихся физическими упражнениями и массовым спортом. Большое число физических упражнений, вариативность их выполнения, позволяет производить отбор целесообразных сочетаний для каждого отдельного случая. Инвалидность сопряжена не только с потерей трудоспособности, но и с ограничением двигательной деятельности. В связи с этим данная категория людей находится в вынужденных условиях дефицита двигательной активности. Физическая культура и спорт для этой группы населения могут выступать как эффективное средство реабилитации и социальной адаптации. Для инвалидов занятие физической культурой и спортом выступают как фактор улучшения самочувствия, повышения уровня здоровья и уровня физической подготовленности, удовлетворение потребности в общении, расширении круга знакомств, самореализации при занятии спортом.

Интеллектуальные нарушения - качественные и количественные отклонения развития умственных способностей. Расстройство интеллекта – психиатрический интеллектуально-мнестический синдром; врождённое или приобретённое поражение интеллекта, в результате которого у человека снижается способность понимать связь между окружающими явлениями, утрачивается способность отделять главное от второстепенного, утрачивается критика к своим высказываниям, поведению.

Адаптивная физическая активность (АФК) – главное средство для обеспечения развития и адаптации лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН) в социальной среде. Для лиц с интеллектуальными нарушениями физкультура выполняет как общие, так и специфические задачи. К общим, относят укрепление здоровья, закаливание, развитие физических способностей, воспитание волевых качеств, повышение работоспособности. Специальные же задачи направлены на компенсацию утраченных или пораженных функций: развитие координации движений, компенсация утраченных или нарушенных функций, развитие быстроты реагирования, поддержание равновесия, формирование точности мелкой моторики, развитие познавательной деятельности и другое. Именно поэтому в нашей практике «Сила СПОРТА» представлены такие виды спорта как тхэквондо, настольный теннис и дартс.

АФК помогает формировать осознанное отношение к своим возможностям, преодолевать физические, социальные и психологические барьеры, развивает компенсаторные навыки и способствует самореализации человека.

6. Описание сути практики

В апреле 2022г. в БУ "Кугесьский детский дом-интернат для умственно отсталых детей" Минтруда Чувашии» для воспитанников был проведен первый мастер-класс по тхэквондо. Опыт работы ФСОО «Федерация тхэквондо г.Новочебоксарска» в Чувашской Республике с детьми с синдромом Дауна и детьми с РАС, а также проведенный мастер класс показал, что воспитанники готовы заниматься тхэквондо.

Прежде чем приступить к интенсивным занятиям тхэквондо, необходимо было выяснить какой уровень

нагрузки подходит будущим спортсменам. Было проведено входное тестирование общефизической подготовки участников по таким параметрам как присед, отжимания, прыжок с места, челночный бег. По результатам тестирования было принято решение, что для начала необходимо с участниками практики заниматься ОФП. Польза от таких занятий заключается в развитии мышечной системы, опорно-двигательного аппарата, укрепления здоровья. Привитие активного и здорового образа жизни, также благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Целью таких занятий, является подготовка и создание необходимой спортивной базы, которая позволит в будущем, развиваться в любом из спортивных направлений, а так же обеспечит жизнь без травм и переломов, которые случаются у ослабленных и физически неразвитых участников с ИН.

Следующим этапом нашей практики было включение спортивных занятий по тхэквондо. Тхэквондо – это проработанная система обучения и развития физических и психических качеств, в том числе дисциплины и понимания важности работы в коллективе. Как и любой спорт, тхэквондо способствует развитию внимания и упорства, обеспечивает необходимый минимум физической активности. Упражнения способствуют развитию гибкости, ловкости и координации, что способствует приросту мышечной ткани и привычке взаимодействовать со своим телом, следить за ним. На занятиях по тхэквондо воспитанники дома-интерната не только развиваются физически, но учатся командному взаимодействию, эмпатии, толерантности, уважению, взаимопомощи и взаимовыручке. Это навыки, без которых сложно представить себе успешного современного человека. На этих занятиях они приобретают новых друзей. Современные исследования выделяют традиционные боевые искусства (представителем, которых является тхэквондо) как один из лучших видов физической активности для детей-инвалидов с умственной отсталостью. Такое внимание к боевым искусствам определено эффективностью этих занятий для компенсации основных симптомов аутизма (плохие коммуникативные навыки, стереотипия, плохое развитие моторики и координации, слабое развитие вестибулярного аппарата, дефицит внимания). Тхэквондо также объединяет в себе физическую и духовную составляющие. Достичь успехов в этом виде спорта можно только добившись баланса между силой тела и силой духа. Обучение боевым искусствам понятно, так как оно основано на большом количестве повторов, а также на визуализации объяснений. Все, что объясняет тренер, он обязательно показывает. Это делается несколько раз, в разном темпе. Ученики должны повторять именно те движения, которые показывает тренер. От них не требуется придумывать собственные движения или импровизировать. Вербальные инструкции минимизируются и обычно четко привязаны к тем действиям, которые делает тренер или спортсмен. Если тренер исправляет, то он делает это, показывая правильное действие, или помогая спортсмену исправить его ошибку.

Чтобы предоставить возможность воспитанникам дома-интерната выбрать вид спорта, который мог бы стать одним из самых эффективным способов социализации в обществе, в процессе реализации практики дополнительно к тхэквондо были введены занятия по настольному теннису. Занятия настольным теннисом для людей с ИН несут огромную физическую пользу: развивается ловкость, быстрота реакции, крупная и мелкая моторика, гибкость, тренируется вестибулярный аппарат, улучшается зрение, работа сердца и выносливость. Наравне с физической настольный теннис обладает и огромной психотерапевтической пользой. Игрок постоянно держит в голове и общую картину матча, и помнит счет, и перебирает возможные техники, поэтому всегда сохраняется высокая концентрация внимания, вырабатывается самоконтроль, развивается аналитическая и оперативное мышление, снимается синдром хронической усталости.

Огромный интерес у воспитанников вызвало фидультурно-спортивное мероприятие по игре в дартс. Эта игра в первую очередь улучшает координацию глаз и рук. Дартс - это отличный способ выпустить пар, лучшее средство от агрессии, напряжения и злости. Это отличная психотерапия. Дартс развивает стратегическое мышление и

уверенность в собственных силах. Эта игра заставляет работать мозг. Игрокам приходится не только метко закидывать дротики, но и уметь высчитывать набранные очки.

Создание условий для занятий воспитанников Дома-интерната конкретными видами спорта в рамках реализации практики «Сила СПОРТА», это не только организация и проведение спортивных занятий по ОФП, тхэквондо, настольному теннису и дартс, но и проведение мастер-классов по другим видам спорта. Участниками мастер-классов являются не только дети и молодые взрослые с ментальными нарушениями, но и нормотипичными детьми. Так в рамках проекта был проведен мастер класс по чирлиднгу с привлечением сборной Чувашской Республики по чирспорту, профессиональной командой «МЕДУЗЫ21». Также регулярно проводятся мастер-классы по тхэквондо с действующей Чемпионкой России по тхэквондо среди ЛИН.

Наиболее эффективным способом решения существующей проблемы социализации детей 18+ с ментальными нарушениями, по признанию многих специалистов, является юнифайд-спорт, где в одной команде люди с особенностями развития и без таковых. Так в рамках практики «Сила СПОРТА» впервые был проведен турнир по ДАРТС, в котором, на равне с воспитанниками дома-интерната, приняли участие и специалисты, работающие в МБУ «Кугесьский дом-интернат для умственно отсталых детей».

За период реализации практики «Сила СПОРТА» проведены соревнования по настольному теннису и тхэквондо. Впереди ребят ждут спортивные занятия и турниры по футболу, чирлиднгу и петанку.

7. Эффективность практики для детей-инвалидов, инвалидов 18+ и/или семей (в соответствии с номинацией Конкурса, выбранной организацией)

Практика «Сила СПОРТА» это совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований, физкультурно-спортивных мероприятий, мастер классов и специальной практики к данным мероприятиям. Теперь для воспитанников дома интерната это планомерный процесс спортивной подготовки. Анализируя результаты тестирования участников практики на начальном этапе и через каждые 3 месяца можно сказать, что ребята стали лучше отжиматься, приседать, выполнять упражнения на координацию. Улучшилась меткость в игре в дартс. Наблюдается улучшение техники владения мячиком для настольного тенниса. За период с сентября 2022-го по апрель 2023-го года воспитанники смогли выучить первый формальный комплекс в тхэквондо-пхумсэ. Впереди у ребят первые официальные старты - это Чемпионат и Первенство Чувашской Республики среди лиц с интеллектуальными нарушениями, по дисциплинам «настольный теннис» и «тхэквондо-пхумсэ».

8. Уникальность вашей практики в регионе среди практик других НКО

БУ Кугесьсий дом интернат для умственно отсталых детей является уникальной площадкой в Чувашской Республике на территории которого сторонней НКО организованы регулярные спортивные занятия по тхэквондо, дартс, настольному теннису, а также регулярно проводятся ФСМ и мастер-классы по различным видам спорта, направленные на приобщение лиц с ИН к регулярным занятиям физической культурой и ведения здорового образа жизни, расширению социальных связей, адаптация и интеграции воспитанников дома интерната в социум.

В данный момент идет работа по внедрению в регулярных спортивных занятий такими видами спорта как футбол, чирлидинг и петанк.

9. Уникальность или аналогичность вашей практики услугам государственных поставщиков в вашем

регионе

В настоящее время в Чувашской Республике не существует аналогичных практик в сфере адаптивной физической культуры и спорта, это связано с тем, что наша практика охватывает те социальные группы населения, которые не попадают в зону действия стандартных инструментов социальной работы. Мы занимаемся с воспитанниками дома интерната со сложными медицинскими заболеваниями, инвалидами. Отличительной чертой практики «Сила СПОРТА», реализуемой НКО является то, наши занятия всегда индивидуальны, мы подстраиваемся под потребности каждого воспитанника БУ «Кугесьский дом интернат для умственно-отсталых детей».

10. Продолжительность от начала реализации практики (устойчивость)

Спортивные занятия в БУ Кугесьский дом-интернат для умственно отсталых детей начались с апреля 2022-го года. Занятия проводятся на регулярной основе, 2 раза в неделю по вторникам и четвергам. Продолжительность занятий 45-60 минут.

11. Численность получателей услуг на текущий момент

В настоящий момент в рамках реализации практики «Сила СПОРТА» регулярно спортом в БУ Кугесьский дом интернат для умственно отсталых детей занимается более 15 воспитанников

12. Общее количество получателей услуг от начала реализации практики (желательно по годам)

За период с апреля 2022 по декабрь 2022 г. тренировочные занятия посетили - 25 воспитанников, за период с января 2023-го по настоящее время - 30 воспитанников

13. Форма предоставления услуг - на дому у благополучателя, на базе самой организации или с использованием помещений специального назначения (с оценкой доступности среды)

Спортивные занятия проводятся в спортивном зале БУ «Кугесьский дом интернат для умственно отсталых детей»

14. Количество специалистов, принимающих участие в реализации практики

Руководителем проекта «Сила СПОРТА» является Мураткина Лидия Николаевна - тренер тхэквондо. Реализация проекта стала возможным при согласии Директора Романовой Елены Владимировны с участием Заместителя директора - Николаевой Марии Валерьевны, Заместителя Директора БУ «Кугесьский дом интернат для умственно-отсталых детей». Также в реализации проекта принимает участие специалист по физической культуре «БУ Кугесьский дом интернат» - Владимиров Михаил Львович, тренер сборной Чувашской Республики по чирспорту - Карташова Наталья Ивановна _

15. Квалификация специалистов в команде

Мураткина Лидия Николаевна - спортивный инструктор тхэквондо, личный тренер Чемпионки России 2022-го года по тхэквондо-пхумсэ среди ЛИН, Руководитель проекта «Тхэквондо- яркий спорт для всех» (Победитель Регионального этапа Международной премии #МЫВМЕСТЕ, Руководитель проекта открытия специализированного спортивного центра для детей с синдромом Дауна «Дорога к солнцу» на средства гранта от Минэкономразвития Чувашской Республики), Руководитель Лучшего проекта социального предпринимательства в сфере здорового образа жизни, физической культуры и спорта - 2022г.

Владимиров Михаил Львович - инструктор по ФК

Карташова Наталья Ивановна - педагог дополнительного образования, судья чир спорта _

16. Нахождение организации в реестре СО НКО или наличие статуса исполнителя общественно-полезных услуг

ФСО «Федерация тхэквондо г.Новочебоксарска» в Чувашской Республике внесена в реестр СО НКО Чувашской Республики _

17. Источники финансирования (платно/бесплатно для семей, гранты, бюджетные субсидии, возмещение как поставщикам соцуслуг, благотворительные пожертвования)

Занятия с воспитанниками БУ «Кугесьский детский дом-интернат для умственно отсталых детей» проходят совершенно бесплатно.

18. Положительное влияние на развитие и повышение качества жизни благополучателей (по собственной оценке)

Двигательные функции участников нашей практики, занимающихся спортом, претерпели ряд положительных изменений - отмечаются положительные сдвиги в костно-суставной и мышечной системах. Основа развития тренированности - совершенствования нервного управления всеми органами, в том числе и сердцем. В результате наших тренировок у воспитанников дома-интерната увеличилась сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов, что привело к улучшению регуляции функций организма. Благодаря организованным спортивным занятиям совершенствуется и координируется взаимодействие моторных и вегетативных функций. Физические упражнения в той или иной форме показаны практически всем инвалидам молодого и среднего возраста с ментальными нарушениями. Спортивная жизнь воспитанников БУ «Кугесьский дом интернат для умственно отсталых детей» стала довольно разнообразна. Практически нет тех, кто не выбрал для себя вид спорта, в котором сможет реализовать себя как настоящий спортсмен. Кто то занимается тхэквондо, кто то настольным теннисом, кто то дартс, кто то в будущем начнет заниматься футболом, чирлидингом или провансальским национальным видом спорта - петанк. Конечно, далеко не все спортсмены - смогут стать чемпионами. Для них главное - не победа, а участие в спортивных мероприятиях, что является действенным средством улучшения качества и восстановления полноценной активной жизни людей с инвалидностью.

19. Востребованность практики (в виде листа ожидания, заявок родителей и тд)

Реализация практики «Сила СПОРТА» предполагает достаточно гарантированный результат социализации детей-инвалидов и инвалидов 18+. Мы уверены, что при корректном использовании разработанной нами практики системных занятий, мастер классов, ФСМ, игр и заданий каждый специалист сможет достаточно результативно социализировать детей инвалидов и инвалидов 18+ через адаптивно-спортивную внеурочную деятельность и подымит качество жизни. Результаты, достигнутые разными педагогами, использующими нашу технологию, будут различными, однако близкими к некоему среднему индексу социализации детей-инвалидов и инвалидов 18+ через спортивную деятельность. В настоящее время к нам обратились специалисты из г.Набережные Челны с возможностью организации открытых мастер-классов с нашими участниками, а также с просьбой организации образовательных семинаров по проведению спортивных занятий для детей-инвалидов и инвалидов 18+ с интеллектуальными нарушениями.

20. Отзывы благополучателей-участников практики численностью не менее 10 родителей (или семей) с полученным согласием на использование персональных данных. Приложите, пожалуйста, в направляемом письме дополнительно к Заявке файлы с отзывами благополучателей (в любом формате: сканированный, фото, MsWord, другой).

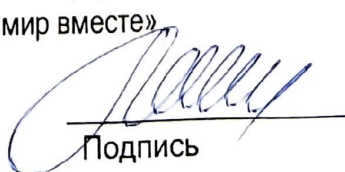
Подтверждаю, что у НКО имеются согласия благополучателей на использование персональных данных для включения в Заявку отзывов о деятельности НКО (Согласия остаются у НКО).


Прилагаю Согласие на публичное размещение информации об НКО и практике, представленной на Всероссийский конкурс СО НКО «Меняем мир вместе»

Председатель Правления
ФСОО «Федерация
тхэквондо
г.Новочебоксарска» в
Чувашской Республике



МП


Подпись


Расшифровка подписи

«12» апреля 2023 г.


Согласие
на публичное размещение информации об НКО и практике, представленной
на Всероссийский конкурс СО НКО «Меняем мир вместе»


Настоящим даю согласие на публичное размещение информации об Физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация тхэквондо г.Новочебоксарска» в Чувашской Республике как участнике Всероссийского конкурса СО НКО «Меняем мир вместе», привлечение к участию в церемонии торжественного награждения, а также разрешение на публикацию названия НКО и реализуемых практик в списках участников и лауреатов Конкурса с указанием номинации, использования фото/видео материалов с участием НКО на сайте и ресурсах ВОРДИ, в региональных интернет-ресурсах ВОРДИ и СМИ.

Приложение: Решение (протокол) высшего органа управления НКО (Правление, Совет, Совет учредителей, другое) на участие НКО Физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация тхэквондо г.Новочебоксарска» в Чувашской Республике во Всероссийском конкурсе СО НКО «Меняем мир вместе».

Председатель Правления
ФСО «Федерация
тхэквондо
г.Новочебоксарска» в
Чувашской Республике




Подпись


Расшифровка подписи

«12» апреля 2023 г.