



Нет недосягаемых Высот - интенсив

Адаптивное скалолазание для детей
и молодежи 18+ с ОВЗ

Нижний Новгород, 2022 год,
Региональная Общественная Организация «Федерация
скалолазания Нижегородской области»

ОВЗ – ограничение возможности заниматься

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

Представляем крупнейший в Нижегородской области частный центр по адаптивной физкультуре с предоставлением бесплатных занятий для благополучателей

Созданная программа не имеет аналогов и переходит из региональной инициативы в международный формат и имеет возможность тиражирования.

Цель программы — развитие адаптивного скалолазания для детей и молодёжи 18+ с ограниченными возможностями здоровья в Нижнем Новгороде

Преимущества адаптивного скалолазания

- 01 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



Дополнительная общеразвивающая программа занятий по адаптивному скалолазанию для детей и молодых людей с ОВЗ от ННГУ, РОО ФСНО, НИРО

Теоретическая подготовка и тренировочные занятия
4 группы в день, 16 занятий в неделю, не менее 40 в месяц
3 возрастные группы 5\7, 8\11, 12\18 лет

Контрольные испытания 2 раза за период июль\ноябрь
Оценка физического развития, фитнес и ментального здоровья
Оценка социального состояния семьи с ребенком инвалидом

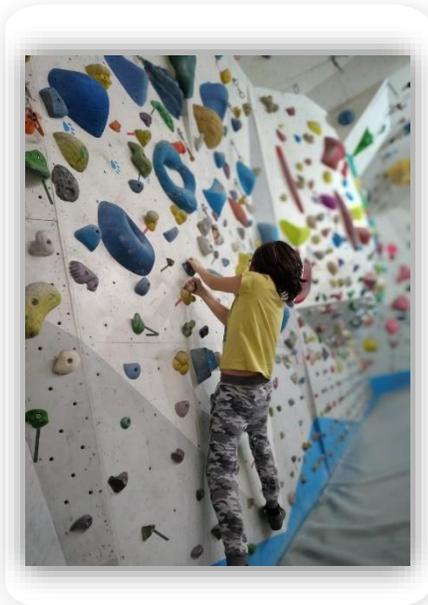
Участие в спортивно - массовом мероприятии -
Межмуниципальном турнире по адаптивному скалолазанию
по правилам Федерации спорта ЛИН



Проект ориентирован на семью

Родители участвуют во всех тренировочных процессах с первого занятия ребенка. До этого дети не занимались по нашей программе. **60** % семей не принимали участие в соревнованиях ранее

Теоретическая подготовка и тренировочные занятия 15 июля – 30 ноября



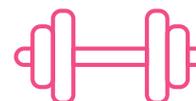
Исследовательская деятельность



Институт реабилитации и здоровья человека
ННГУ им. Н.И. Лобачевского

Результаты мониторинга 34 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

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



Оценка ментального здоровья

двигательные тесты «Встань и иди» (UP & GO) и «Вставание со стула» (CHAIR RISING) для детей

Исследовательская деятельность

Институт реабилитации и здоровья человека
ННГУ им. Н.И. Лобачевского



Оценка физического развития

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

Кистевая динамометрия

20,5% участников улучшили показатели кистевой динамометрии по окончании исследования

Индекс массы тела

Был у **23,5% участников**, стал у **47%** соответствующий норме



Оценка сенсомоторных нарушений

По результатам тестирований

по тестам «Встань и иди» (UP & GO) и «Вставание со стула» (CHAIR RISING)
У трети занимающихся наблюдается снижение сенсомоторных нарушений
Но индивидуальные результаты улучшили
Почти **95%** участников

после 5 месяцев занятий адаптивным скалолазанием



Оценка фитнес-здоровья

По результатам анализа исследования занятия положительно повлияли на изменение уровня физической подготовленности участников
Особенно дошкольного 5-7 лет и младшего школьного возраста 8-11 лет

83,5% эффективности
уровень развития силы мышц рук

79,3% эффективности
уровень развития силы мышц туловища

75,7% эффективности
уровень развития равновесия мышц туловища

Соревновательная деятельность

В рамках проекта проводится исследование возможностей соревновательной деятельности по скалолазанию детей и подростков с ментальными нарушениями для дальнейшего вхождения в Специальную олимпиаду России или Олимпиаду ЛИН. Специалистами РОО «Федерация скалолазания Нижегородской области» совместно с представителями Института реабилитации и здоровья человека ННГУ им. Н.И. Лобачевского была подготовлена программа соревнований по адаптивному скалолазанию

Программа соревнований включала в себя три дисциплины скалолазания:

- траверс**
длина дистанции 8-10 м, количество зацепов — 40-50, высота зацепов — 50-250 см
- лазание на трудность**
3 трассы разной сложности, высота трассы 5 м, количество зацепов — 18
- лазание на скорость**
трасса 4 класса сложности, высота трассы 5 м, количество зацепов — 18



27 ноября завершился Межмуниципальный турнир по скалолазанию города Нижнего Новгорода (спорт лиц с интеллектуальными нарушениями).

Подобных соревнований в РФ нигде не проводится

34 ребенка проекта «Нет недосягаемых высот- интенсив» с ментальными нарушениями приняли участие в этих официальных соревнованиях



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



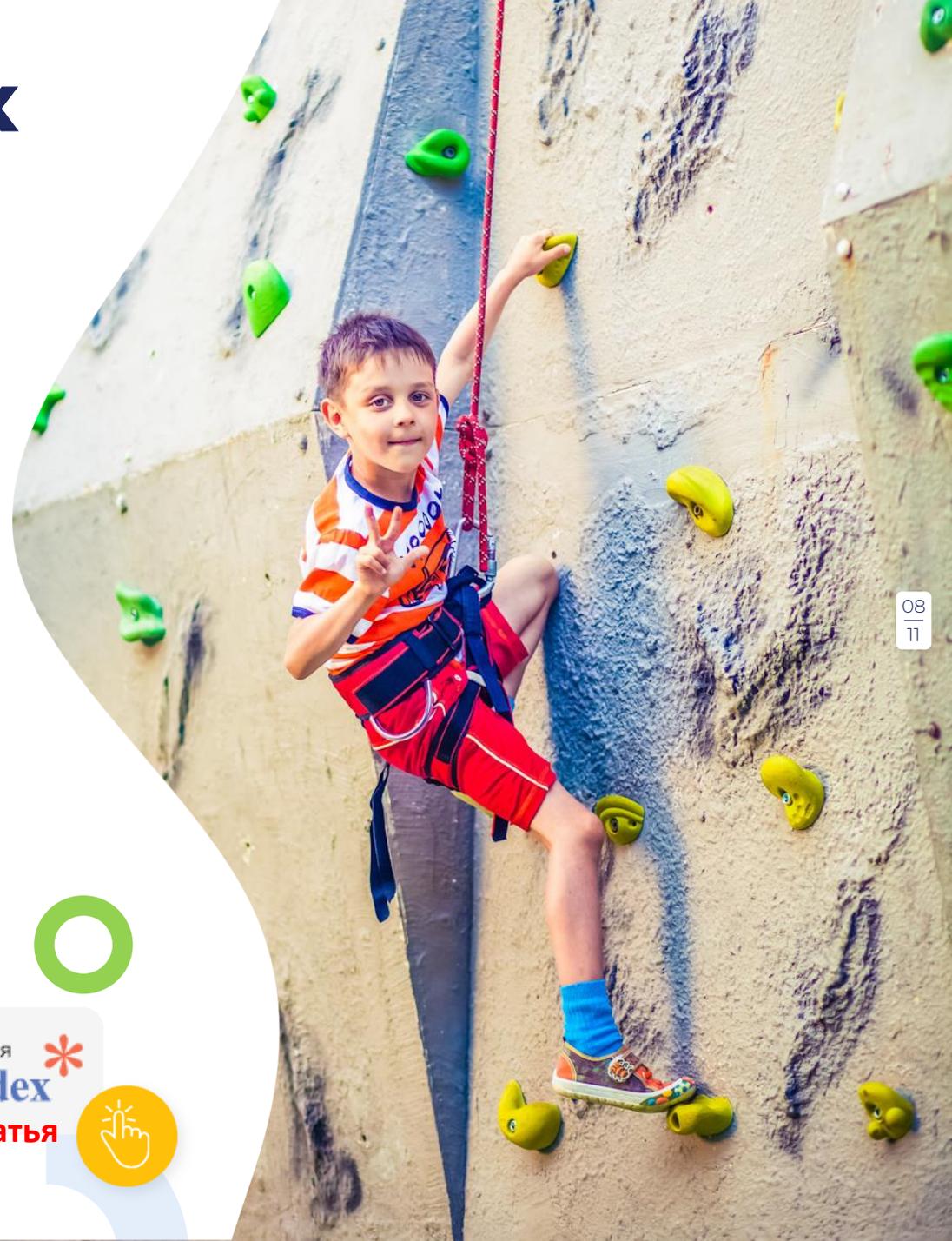
Выполнять задания, которых ранее не делали



Быстро решать предложенные им спортивные головоломки



Соревнования становятся для них новым элементом мотивации



РОССИЙСКИЙ ИНДЕКС
НАУЧНОГО ЦИТИРОВАНИЯ

Science Index

Статья



Ключевые показатели проекта

#ИзУстРодителей

Мы не перестаем узнавать мнение о наших тренировках по проекту «Нет недосягаемых высот» от наших занимающихся и их родителей. Мы побеседовали с мамой Микерова Михаила. Михаил занимается у Алексеевской Ольги и Нестеровой Наталии.

- 🔥 Какие у вас ожидания от проекта?
 - Ожидаем увидеть прогресс в развитии.
- 🔥 Ваши впечатления от занятий?
 - Отличные впечатления! Ребенок сразу проявил желание заниматься.
 - 🔥 Впечатления ребенка от занятия?
 - Ребенок сразу бежит на занятия с большим удовольствием, слушает папу и тренера и старается выполнять задания по заданной инструкции.
 - 🔥 Что было эффективным на занятиях?
 - Очень понравилось, что на занятиях используют визуальное расписание. Хорошие понимающие сотрудники.
 - 🔥 Что не понравилось на занятиях?
 - Такого не было.
 - 🔥 Планируете ходить дальше?
 - Да!

Верим в успехи Миши и ждём на следующие тренировки 🙌

#адаптивное скалолазание #фонд президентских грантов #открытый Нижний
#адаптивная физкультура #детиОВЗ #помощьОВЗ



38

❤️ Нравится

👍 2

👁 1.2K

15 июля – 30 ноября **200** занятий

34 семьи за 5 месяцев прошли реабилитацию с помощью адаптивного скалолазания

тест «Интегральный индекс социального самочувствия (ИИСС – 20)»

100% участников исследования считают, что занятия адаптивным спортом (скалолазанием) могут изменить жизнь семьи в лучшую сторону

тест «Интегральный индекс социального самочувствия (ИИСС – 20)»

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

#ИзУстРодителей

Мы продолжаем публиковать впечатления о наших групповых занятиях на скалодроме 🙌

Сегодня о первой тренировке своей дочери расскажет Жанна Евгеньевна, мама Эмили Лебедевой. Эмилия занимается у Наталии Нестеровой.

Жанна Евгеньевна: «Очень хочется увлечь Эми спортом, чтобы было какое-то постоянное увлечение, кроме школа/дом. Последнее время она не очень-то соглашается на какие-либо занятия. А скалолазание согласилась попробовать. И уже во время 1-ого занятия глаза её горели. Она подбегала и шептала на ушко, что хочет и будет ещё заниматься. И все 3 дня до 2-ого занятия просыпалась и засыпала со словами: "Ну когда уже снова скалолазание? Я хочу быстрее!". Очень понравилась чуткость тренера. Ко всем деткам свой подход. И ещё была удивлена, что мой ребенок так может! Спасибо большое за такую возможность! Мы обязательно будем ходить дальше!»

Нам очень приятно, что дети загораются скалолазанием с самого первого занятия и с нетерпением ждут следующего 🙌 А мы ждём наших ребят на нашем скалодроме 🙌

А вы заметили мотивационную надпись на футболке Эмили?»

#адаптивное скалолазание #фонд президентских грантов #открытый Нижний
#адаптивная физкультура #детиОВЗ #помощьОВЗ



69

💬 4

👍 2

👁 1.4K

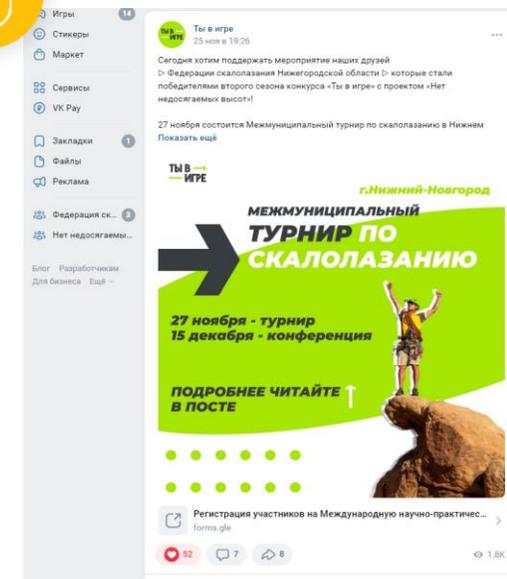
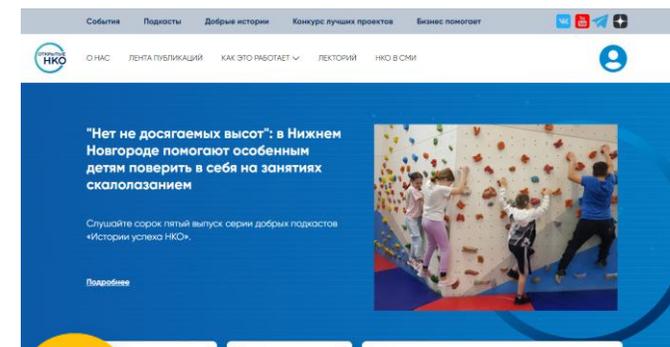
СМИ о проекте

- Активная работа с участниками проекта в группе в Контакте https://vk.com/net_nedosyagaemyh_vysot
- Открытые НКО о проекте в новом для нас формате аудио подкасты <https://dobro.live/publikacii/podkasty>
- Герои федерального проекта #безграничные_возможности2022 из Нижегородской области доказали, что им покоряются даже самые трудные испытания <https://newsnn.ru/news/2022-10-18/net-nedosyagaemyh-vysot-dlya-nizhegorodtsa-maksima-kavinova-dazhe-posle-insulta-2567917>
- Наши федеральные партнеры Ты в игре анонсировали наши соревнования и предстоящее мероприятие https://vk.com/ty.v.igre?w=wall-201112262_1788
- Упоминание наших соревнований в скромном дайджесте на местном ТК Россия <https://vestinn.ru/news/sport/210664/>
- Большое интервью и рассказ о проекте на федеральном телеканале Россия в 2 выпусках новостей в выходные (44 минута) <https://smotrim.ru/video/2512105>

13 декабря состоится съемки команды 1 Канала



Проект Максима Кавинова по адаптивному скалолазанию – новая современная российская программа с доказанной эффективностью по





Иногда 1м = 1км

Телефон

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

Наш сайт и электронная почта

www.paraclimbing.ru
zmeygor@inbox.ru

Группа ВК

Нет недосягаемых высот
vk.com/net_nedosyagaemyh_vysot



Спасибо!

