(cc) BY

Спиридонов Василий Русланович
бакалавр, преподаватель
ГБПОУ «Вилюйский профессионально-педагогический колледж
им. Н.Г. Чернышевского Республики Саха (Якутия)»
г. Вилюйск, Республика Саха (Якутия)

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (НА ПРИМЕРЕ Г. ВИЛЮЙСКА)

Аннотация: *проект, описанный в статье, направлен на организацию системных круглогодичных физкультурно-оздоровительных занятий для детей с ОВЗ и пожилых людей с ОВЗ на территории города Вилюйска (Республика Саха (Якутия)). Программа адаптирована под возрастные и физические особенности участников. Цель проекта – создание инклюзивной среды для физического развития и социальной интеграции целевых групп, а также предоставление будущим специалистам практического опыта работы с различными нозологиями. В статье описаны актуальность проекта для условий Крайнего Севера, целевые аудитории, планируемые изменения, подготовительная работа, календарный план реализации, структура создаваемых общественных благ, план продвижения, риски, ожидаемые количественные и качественные результаты, а также механизмы дальнейшего развития и ресурсного обеспечения. Особое внимание уделено модели «инклюзивной межпоколенческой площадки» и тиражируемому методическому кейсу.*

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, ОВЗ, дети с ОВЗ, пожилые люди с ОВЗ, инклюзивная среда, социальная интеграция, реабилитация, физкультурно-оздоровительные занятия, Вилюйск, Республика Саха (Якутия), колледж, студенты-адаптологи, межпоколенческое взаимодействие, устойчивость проекта.*

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Проект направлен на организацию системных физкультурно-оздоровительных занятий для детей, участников СВО и пожилых людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на территории города Вилюйска.

В рамках проекта квалифицированные преподаватели ВППК Физкультурного отделения и студенты, обучающиеся по специальности «Адаптивная физическая культура», будут проводить регулярные тренировки по двум возрастным группам двух целевых групп. Программа занятий включает адаптивную физическую культуру, настольные спортивные игры, элементы спортивного туризма и занятия на специализированном тренажерном оборудовании.

Тренировки будут проходить в разнообразных условиях: как в специально оборудованном зале на базе ВППК им. Н.Г. Чернышевского, так и на открытом воздухе, что позволит обеспечить максимальный реабилитационный и социализирующий эффект. Все мероприятия будут полностью адаптированы под возрастные и физические особенности участников.

Основная цель деятельности в период использования поддержки – создать инклюзивную среду для физического развития и социальной интеграции целевых групп, а также предоставить будущим специалистам ценную практику работы.

Социальный эффект.

Конечная цель – создать в регионе доступную и инклюзивную среду, где физическая культура становится нормой жизни для людей с ОВЗ любого возраста. Проект системно вовлекает ключевые уязвимые группы: детей и пожилых. В долгосрочной перспективе (3–5 лет) мы ожидаем устойчивых изменений: улучшение здоровья и функциональности, социальную интеграцию и реабилитацию, формирование устойчивой привычки к регулярным занятиям.

Разработанная региональная модель – с потенциалом тиражирования на федеральном уровне. Для оценки вклада проекта используется комплекс методов: мониторинг посещаемости и охвата, спортивно-функциональное тестирование (сравнительные тесты в 2026 и 2027 гг.), социологические опросы участников и семей, экспертная оценка специалистов. Поддержка проекта заложит фундамент

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

устойчивой системы адаптивно-физкультурной помощи в регионе, а его результаты будут объективно измерены и зафиксированы.

Ожидаемые результаты.

1. Вовлечение аудитории: не менее 100 детей и пожилых людей с ОВЗ посетят созданные спортивные занятия по АФК.

2. Материальная база: будет создан и оснащен доступный спортивный зал для занятий по АФК.

3. Кадры и услуги: будут проведены не менее 200 тренировок с участием преподавателей и студентов-адаптологов.

4. Динамика участников: зафиксирован положительный прогресс в физических показателях у не менее 70% участников по итогам финальных соревнований и тестирований 2027 года.

Долгосрочные результаты (через 6–12 месяцев после завершения):

1. Устойчивость: не менее 60% участников продолжат регулярные занятия на базе созданной инфраструктуры.

2. Социальный эффект: сформируются минимум 3 устойчивых сообщества (клуба) по интересам, способных к самоорганизации.

3. Системный эффект: отработанная модель работы (преподаватель + студенты + локации) будет оформлена в методические рекомендации для тиражирования в регионе.

Подтверждение результатов:

· Количественные данные: Журналы посещаемости, отчеты тренеров, регистрационные формы мероприятий.

· Измеряемая динамика: Сравнительный анализ результатов стартового и финального тестирования (2026 и 2027 гг.).

· Качественные оценки: Анкеты обратной связи от участников и их семей, экспертные заключения, мониторинг активности сформированных клубов.

Таблица 1

Количественные показатели

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Результат	Показатель	Источник данных (способ проверки)
Проведенные занятия	531	Расписание занятий на протяжении проекта.
Постоянно занимающиеся дети с ОВЗ	16	4 группы по 4 ребенка, сформированных по возрасту и по физической подготовке. Источник данных – журнал посещаемости, дневник результатов и фотоотчет.
Уникальные посещения детей с ОВЗ (оказано услуг)	320	Если на каждое занятие придет хоть 1 ребенок, то это будет 320 уникальных посещений. Источник – журнал посещаемости, расписание занятий преподавателей.
Постоянно занимающиеся пожилые с ОВЗ	8	2 группы по 4 человека, сформированных по возрасту и по физической подготовке. Источник данных – журнал посещаемости, дневник результатов и фотоотчет.
Уникальные посещения пожилых с ОВЗ (оказано услуг)	211	Если на каждое занятие придет хоть 1 взрослый, то это будет 211 уникальных посещений. Источник – журнал посещаемости, расписание занятий преподавателей

Таблица 2

Критерии оценки успешности проекта

Показатель	Целевое значение	Источник данных
Кол-во детей, посещавших занятия	640	Если на каждое занятие придет 2 ребенка, то это будет 640 уникальных посещений. Источник – журнал посещаемости, расписание занятий преподавателей
Кол-во пожилых, посещавших занятия	211	Если на каждое занятие будет приходить 1 новый участник, то количество уникальных посещений этой целевой группы будет 211. Для измерения этого показателя будут использованы регистрационные данные участников
Кол-во семей, отметивших позитивную динамику	246	70% родителей детей заметят позитивную динамику в результате тренировок АФК по итогам тестов и анкеты

Роль проекта в контексте деятельности организации.

Проект – стратегический практико-ориентированный компонент колледжа. Он интегрируется в учебный план по «Адаптивной физической культуре», становясь «живой лабораторией» для студентов. Это обеспечивает им реальную, а не имитационную практику с детьми и пожилыми с ОВЗ. Для колледжа проект укрепляет социальное партнёрство, повышает репутацию и развивает проектные компетенции. Для студентов – это формирование практических профессиональных навыков, коммуникативных компетенций и профессиональной ответственности. Проект трансформирует теоретическую подготовку в прикладную экспертизу, позиционируя колледж как активного субъекта социальных изменений в регионе.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Актуальность и востребованность проекта.

Актуальность проекта для Вилюйска (Республика Саха): проект решает острые проблемы детей и пожилых с ОВЗ в условиях Крайнего Севера: изоляцию, недоступность адаптивного спорта и дефицит реабилитации. Климат и удаленность усугубляют риски для здоровья и социализации.

Для целевой аудитории проект создаёт первую в районе системную программу регулярных занятий АФК, учитывающую возраст и климат (зал + улица). Это прямой ответ на запрос семей и организаций ВОИ. Для Вилюйского колледжа проект – основа практико-ориентированного обучения. Студенты-адаптологи получат уникальный опыт работы с разными нозологиями, что повысит качество подготовки и статус колледжа как центра компетенций. Для территории проект закладывает фундамент социального спорта: создаёт доступные точки и кадровый потенциал. Это соответствует целям развития Дальнего Востока и формирует в Вилюйске более инклюзивное и сплочённое сообщество. Делать это нужно сейчас, чтобы предотвратить ухудшение здоровья уязвимых групп и дать студентам реальную практику, преобразуя теорию в конкретную помощь.

Цели и задачи проекта.

Цель: вовлечь жителей города Вилюйска с ограниченными возможностями здоровья (детей, подростков до 18 лет и взрослых от 50 лет) в регулярные занятия адаптивной физической культурой и спортом.

Задачи:

создание условий для регулярных занятий адаптивной физической культурой, спортом для людей с ограниченными возможностями здоровья двух возрастных групп: до 18 лет и с 50 лет города Вилюйска;

привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, через организацию цикла тренировочных и спортивных мероприятий по адаптивной физической культуре, настольным спортивным играм;

обеспечение общей координации, мониторинг и оценка эффективности проводимых занятий;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

повысить компетентность родителей в проведении домашней реабилитации детей с ОВЗ.

Целевые аудитории проекта.

1. Дети с ОВЗ (местный масштаб, группы по возрасту). Потребности: физическое развитие, социализация, преодоление изоляции, игра.

2. Взрослые 50+ с ОВЗ (местный масштаб, группы по интересам/нозологиям). Потребности: поддержание мобильности, борьба с одиночеством, сохранение самостоятельности.

Планируемые изменения:

Для детей: Улучшение физической формы и координации; рост уверенности в себе; появление друзей и снижение тревожности.

Для взрослых 50+: Повышение качества жизни, уменьшение болей; преодоление социальной изоляции; появление оптимизма и новых целей.

Взаимодействие.

С организацией: она станет центром доверия и поддержки, а не формальной структурой.

С партнерами (семейные центры, соцзащита): наладятся каналы для взаимных рекомендаций и обратной связи по состоянию участников.

Между аудиториями: при межпоколенческих мероприятиях возникнет ценный опыт общения: дети получат внимание старших, а пожилые – ощущение востребованности.

Круглогодичный формат – ключевое условие для системного улучшения здоровья, формирования сообщества и преодоления сезонной изоляции. Проект трансформирует жизнь участников от пассивного существования к активной, социально насыщенной жизни

Проведенная подготовительная работа по проекту.

Проект основан на мощном ресурсе колледжа, что обеспечивает качество и снижение затрат.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

1. Кадры: отделение «Адаптивная физическая культура» готовит специалистов, владеющих методиками АФК, ЛФК и знаниями по работе с разными нозологиями. В проекте участвует преподавательский состав этого отделения.

2. Опыт: отработанная система практики студентов с детьми с ОВЗ в партнёрских учреждениях создала базу методик и сценариев занятий.

3. Инфраструктура: колледж предоставляет два спортивных зала, реабилитационное оборудование и административный ресурс для организации.

Проект – это масштабирование существующей деятельности, что гарантирует профессионализм, обоснованность методик и долгосрочную устойчивость.

План реализации проекта.

23.04.27 – Запуск проекта. Установочное собрание руководителя, преподавателей и студентов направления «Адаптивная физическая культура».

24.04.27 – Информационная рассылка о наборе заявок на занятия по адаптивной физкультуре по партнерам проекта и СМИ города, улуса.

28.04.27 – Консультация для преподавателей и тренеров проекта по вопросам: Психолого-педагогические особенности работы с различными нозологическими группами (ОВЗ).

29.04.27 – Изучение методических материалов: Программы, рекомендации и лучшие практиками в сфере адаптивной физической культуры.

30.04.27 – Консультация для преподавателей и тренеров проекта по вопросам: Методы адаптации физических упражнений и игр.

04.05.27 – Консультация для преподавателей и тренеров проекта по вопросам: Приемы мотивации и создания инклюзивной, поддерживающей среды на занятиях

05.05.27 – Изучение методических материалов: Программы, рекомендации и лучшие практиками в сфере адаптивной физической культуры.

06.05.27 – Консультация для преподавателей и тренеров проекта по вопросам: Основы коммуникации и организации безопасного пространства.

07.05.27 – Завершение набора заявок. Формирование групп по возрасту, по уровню физ. подготовки.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

08.05.27 – Составление расписания. Закрепление преподавателей на основе сформированных групп и определение расписания занятий.

11.05.27 – Торжественное открытие.

11.05.27 – 27.11.28 Занятия для I группы «Спортивно-оздоровительная группа» младших школьников и II группы «Развивающая двигательная группа» младших школьников каждый понедельник, среда, пятница с 15 и 16 ч.

12.05.27 – 27.11.28 Занятия для первой группы пожилых «Группа активного долголетия» каждый вторник и пятницу с 17 ч.

13.05.27 – 27.11.28 Занятия для второй группы пожилых «Адаптивная группа 50+ «Шаг за шагом» каждую среду и субботу с 17 и 14 ч.

Структура и содержание создаваемого общественного блага (продукта).

Создаваемые общественные блага.

1. Круглогодичные адаптивные физкультурно-оздоровительные услуги.

Для детей с ОВЗ: «Игровые двигательные практики» (развитие моторики и социализация).

Для взрослых 50+ с ОВЗ: «Группы активного долголетия» (ЛФК, теннис, гол-бол, воллейбол, лыжи, скандинавская ходьба для поддержания мобильности и общения).

2. Новая роль: «Социоспортивный наставник».

Выпускники/студенты специальности «Адаптивная физическая культура» будут работать как инструкторы-сопровождающие, создавая безопасную и мотивирующую среду.

3. Модель: «Инклюзивная межпоколенческая площадка на базе колледжа».

Колледж станет открытым социальным центром с системой вовлечения целевых групп через партнеров и проведения совместных мероприятий для детей и взрослых.

4. Тиражируемый продукт: «Методический кейс».

Готовые программы занятий, регламенты и планы мероприятий для передачи опыта другим учреждениям.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Итог: Проект создает устойчивую систему, предоставляющую целевые услуги, готовя востребованных специалистов и меняя роль колледжа в сообществе.

План продвижения/ освещения проекта

1. Старт: Торжественное открытие в колледже. Приглашаем будущих участников, партнеров (соцзащита, здравоохранение) и СМИ: районную газету «Олох суола» и телекомпанию «Вилюйск». Анонс на страницах проекта в ВКонтакте/Одноклассниках и в республиканских онлайн-СМИ («ЯСИА», News.Ykt.Ru).

2. Регулярное освещение: Онлайн – «Дневник проекта» в соцсетях колледжа: истории участников, фото/видео с занятий.

3. Итоги: Итоговый видеоотчет для местного ТВ и соцсетей, статья с результатами в республиканской газете «Якутия» или на «ЯСИА».

Фокус на сотрудничестве с местными и республиканскими СМИ для максимального охвата целевой аудитории и демонстрации общественной пользы проекта и фонда.

Таблица 3

Риски проекта

Риск	Последствие риска	Вероятность риска	Меры по управлению риском
Задержка доставки оборудования	Застой проведения занятий	средняя	Начать занятия с существующим оборудованием
Малое количество участников	Невыполнение задач проекта	низкая	Индивидуальный подход, работа с УУО, качественное освещение начала работы проекта

Дальнейшее развитие проекта и источники его ресурсного обеспечения.

Проект целесообразно развивать после гранта, так как создает востребованную социальную услугу.

Развитие: 1. Расширение в другие поселения Вилюйского улуса по готовой модели. 2. Введение специализированных программ для разных нозологий. 3. Усиление межпоколенческого компонента (совместные мастер-классы).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Ресурсное обеспечение: 1. Внутренние: Закрепление как части учебной практики студентов-адаптфизкультурников колледжа (кадры и база). 2. Муниципальный заказ: Включение услуг в госзадание Управления соцзащиты по программам «Доступная среда»/«Старшее поколение» для финансирования зарплат. 3. Самоокупаемость: Символическая плата/добровольные взносы на инвентарь.

Поддержание эффекта.

Институционализация проекта в колледже, создание активного сообщества участников и родителей, регулярный публичный отчет о результатах для поддержания репутации и привлечения ресурсов. Проект перейдет на устойчивую модель: соцзаказ + ресурсы колледжа + партнерская поддержка.

Список литературы

1. Новиков, И. Долгосрочные эффекты занятий спортивной гимнастикой на когнитивное и физическое развитие лиц с интеллектуальными нарушениями / И. Новиков // Человек. Спорт. Медицина. – 2026. – Т. 25. – С. 137–145. – DOI 10.14529/hsm25s218.

2. Балакирева, А. А. Рабочая программа основного общего образования (ФГОС ООО) по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (Вариант 9.1) / А. А. Балакирева. – URL: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2024/10/09/rabochaya-programma-osnovnogo-obshchego-obrazovaniya (дата обращения: 27.10.2026). – Текст : электронный.

3. Галюков, И. А. Частные методики адаптивной физической культуры : хрестоматия / И. А. Галюков, Е. В. Быков. – Челябинск : УралГУФК, 2022. – 76 с. – URL: http://bibl.uralgufk.ru:8080/docs/compress_Галюков,Быков-Х-НервнаяЧастные_метод.адапт.фк.pdf (дата обращения: 27.10.2026). – Текст : электронный.

4. Развитие координационных способностей у детей среднего школьного возраста с умственной отсталостью. – URL: https://cyberleninka.ru (дата обращения: 15.01.2026). – Текст : электронный.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5. Развитие координационных способностей у детей среднего школьного возраста с умственной отсталостью. – URL: https://cyberleninka.ru (дата обращения: 27.10.2026). – Текст : электронный.

6. Развитие координационных способностей у детей среднего школьного возраста с умственной отсталостью / И. Д. Ярмиев, Г. И. Дерябина, Д. А. Калмыков, В. Л. Лернер. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey-u-detey-srednego-shkolnogo-vozrasta-s-umstvennoy-otstalostyu (дата обращения: 27.10.2026). – Текст : электронный.

7. Токарская, Л. В. Теория и методика физического воспитания детей и подростков с умственной отсталостью : учебник для СПО / Л. В. Токарская, Н. А. Дубровина, Н. Н. Бабийчук. – Москва : Юрайт, 2025. – 185 с. – URL: https://urait.ru/bcode/566498 (дата обращения: 27.10.2026). – ISBN 978-5-534-19144-8. – Текст : электронный.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)