**Профессиональный научно-практический и методический журнал «Социальное обслуживание» №2(129), 2018**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ**

**ТЕХНОЛОГИЙ В РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ РАБОТЕ**

**ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ**

***Опыт работы ГАУ СО Московской области « Серебряно-Прудский центр социального облуживания граждан пожилого возраста и инвалидов «Отзывчивое сердце»***

Пожилые люди обладают многими качествами, схожими с представите- вами других поколений. Но у пожилых есть, одно которого нет и не может быть у других, — это жизненная мудрость, владение знаниями, которые приобретаются с возрастом, понимание истинных ценностей в жизни.

Физическая культура занимает важное место в жизни каждого из нас. В пожилом возрасте физическая активность усиливает духовный, интеллектуальный и физический потенциал человека, дает возможность ему воплотить а жизнь различные планы. Если человек в возрасте ведет здоровый образ жизни, сбалансировано питается и занимается физической культурой, он никогда не будет жаловаться на свое здоровье и трудоспособность.

Как сделать жизнь пожилого человека достойной, насыщенной активной деятельностью и радостью, как избавить его от чувства одиночества, отчужденности, как восполнить дефицит общения, как удовлетворить его потребности и интересы — эти и другие вопросы волнуют в настоящее время общественность. Раздумывая над ними, мы решили разнообразить спортивно-оздоровительную деятельность наших подопечных, и с 2017 года разрабатывается план соревнований по таким видан спорта, как крокет и бойче.

В ГАУСО Московской области «Серебряно- Прудский ЦСО «Отзывчивое сердце» ведется большая работа по адаптивной физической культуре (АФК). Очень важным моментом реабилитации инвалидов является их занятия спортом. наряду с образованием и трудовой деятельностью

АФК это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

У человека с отклонениями в физическом или психическом адаптивная физкультура формирует:

• осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;

• способность к преодолению не только физических, но и психологиче¬ских барьеров, препятствующих полноценной жизни;

• компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;

• способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;

• потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;

• осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;

• желание улучшать свои личностные качества;

• стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

Одним из ведущих направлений адаптивной физической культуры является адаптивный спорт, магистральным направлением которого является формирование двигательной активности, как биологического, психического и социального факторов воздействия на организм и личность человека. Научные разработки по адаптивной физической культуре и, в частности, по адаптивному спорту привлекают в настоящее время специалистов не только в области физической культуры и спорта, но и адалтологов, валеологов. пси¬хологов, физиологов, медиков и других специалистов.

Особенно ярко социализация проявляется в системе спортивных сорев-нований лице ограниченными возможностями, которые можно рассматри¬вать как форму их социальной активности, в процессе которой создаются такие социальные ценности, как победа, престиж, зрелище, сопереживание, эмпатия и др. Спорт для инвалидов — это особый мир отношений и переживаний, который увлекает, сосредотачивает внимание на новых объектах, переключает психическую деятельность, создает разрядку, смену эмоций и настроения. С другой стороны, это активная творческая деятельность, где лица с ограниченными возможностями, имея в движениях эстетические погрешности. все равно стремятся к совершенству изменяя свои физические качества, систему движений, создавая свой индивидуальный стиль, неповторимый облик, вкладывая в него гармонию бодрости и силу духа. Это придает поведению, характеру образу жизни новый колорит, который позволяет инвалиду повысить самооценку собственного «Я», чувствовать себя полезным гражданином своего общества, т.е. социализироваться в нем.

В нашем Центре накоплен определенный опыт реабилитация пожилых и инвалидов в современных условиях на основе новых возможностей, в том числе, с путем использования подвижных игр.

Подвижная игре — специфический вид двигательной активности. Она является сознательной деятельностью, направленной на достижение постав-ленной цели. Подвижные игры занимают ведущее место, как в физическом воспитании здорового человека, так и в процессе физической реабилитации больных и инвалидов, позволяя на высоком эмоциональном уровне эффек-тивно решать лечебные и воспитательные задачи.

Подвижная игра как средство рекреации обладает целым рядом качеств, среди которых важнейшее место занимает высокая эмоциональность игра-ющих. Эмоции в игре имеют сложный характер. Это и удовольствие от мы-шечной работы в игре, от чувства бодрости и энергии, от возможности дру-жеского общения в коллективной игре, от достижения поставленной в игре цели. Во время подвижной игры осуществляется комплексное воздействие на моторику и нервно-психическую сферу играющего.

Подвижная игре относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны творческие активные двигательные действия, мотивированные ее сюжетом (темой, идеей). Эти действия частично ограничиваются правилами (обще-принятыми, установленными руководителем или играющими). Они на-правляются на преодоление различных трудностей по пути к достижению поставленной цели (выиграть, овладеть определенными приемами). В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме.

Нами был реализован проект по приобщению пожилых людей и инвалидов к доступным спортивным играм.

Цель и задачи проекта:

- популяризация бочче, крокет как вида спорта;

- сохранение и укрепление здоровья;

- формирование внутренней стимуляции к активной социальной жизни всех слоев населения;

- формирование бренда центров социального обслуживания у населения;

- улучшение функционального состояния и качество жизни пожилых людей;

- привлечения внимания государственных, общественных, частных и других организаций к проблемам инвалидов и лиц с нарушением интеллекта;

- развитие и приобщение всех слоев населения к спорту.

Бочче — один из видов адаптивного спорта для инвалидов, а также форма адаптивно-рекреационной деятельности, интересный способ времяпровождения. Как вид адаптивного спорта, бочче доступен большинству инвалидов и может быть рекомендован в качестве одного из средств их физической реабилитации.

Бочче — спортивная игра на точность, принадлежащая к разряду игр с мячом, близкая к боулингу, петанку и боулзу, имеющих общие истоки в ан¬тичных играх, распространенных на территории Римской империи. Название игры происходит от латинского слова bottia — «мяч». Первый чемпионат мира по бочче прошел в 1975 году в Монако. В 1984 году игра стала паралимпийским видом спорта. В бочче могут играть люди с тяжелыми нарушениями опорно-двигательного аппарата.

В бочче традиционно играют на земле или асфальтовых кортах размера приблизительно 20,27 метров в длину и 2,5,4 метра в ширину, иногда с деревянными бортами вокруг корта высотой около 15 сантиметров. Шары бочче могут быть сделаны из металла или из кожи. Шары бочче сферичны и не имеют отверстий.

Есть много вариантов этой игры, с различными правилами и различным числом игроков. Игра может проводиться между двумя людьми или двумя командами. Каждой стороне даётся по 4 шара. В команде может быть до четырёх человек. Есть варианты игры с меняющимся числом игроков и с большим числом команд. Матч начинается со жребия, дающего возможность бросить меньший шар, паллино. Иногда паллино устанавливается в отведённом для этого месте. После этого каждая сторона бросает шары по очереди, стараясь, чтобы их шары были как можно ближе к паллино. При этом разрешается вы¬бивать шары противника. Партия заканчивается, когда все шары брошены. Наибольшее количество очков даётся игроку, чей шар оказался ближе всех к паллино, меньшее число очков даётся игроку, чей шар оказался дальше ближайшего. Обычно наибольшее число очков равно числу участвующих в игре шаров.

Крокет — спортивная игра, участники которой ударами специальных молотков на длинной ручке проводят шары через вороша, расставленные на площадке в определённом порядке.

Русский крокет относится к спортивному развлечению, в который играют во дворах или на дачах, допускается игра «по своим правилам» (изменение размеров поля, условия дополнительных ходов).

Площадка в русском крокете имеет размер 11 метров на 5 метров. Оборудование для игры: шары маркированы красным и черным цветами, металлические воротца, молоток. Для русского крокета молоток и шары, как правило, изготавливают из древесины. Расстановка оборудования на поле: в центре поля устанавливаются скрещенные ворота, параллельно границам поля, — «мышеловка», на пятиметровой границе в центре устанавливается колышек, по центральной оси относительно большей стороны, от колышка устанавливаются первые ворота на расстоянии 0,5 м, вторые воротца от пер¬вых на расстоянии 1 м, отточки на оси на расстоянии 2 м от вторых воротец (или «мышеловки») в стороны устанавливаются воротца на расстоянии 2 м. Остальные ворота устанавливаются симметрично относительно центра.

В игре по правилам русского крокета могут участвовать от 2 до 8 человек. Цель игры: в соответствии с правилами ударами молоточков провести свой шар по определённому маршруту быстрее соперника. Очерёдность в игре: играющий первым красным шаром (с одной полосой), первым чёрным (с одной чёрной полосой), вторым красным (две красные полосы), вторым чёрным (две полосы) и т.д. Шары, маркированные красными и черными полосками (от одной до четырех), используются только в «русском\* крокете. Как правило, шары маркируются (имеют полную окраску): красный, жёлтый, чёрный и синий (голубой). При игре красный и жёлтый шары играют против чёрного и синего. При ударе по шару молоток можно держать любым способом, разрешается бить по шару только ударной частью молотка, запрещается толкать шар.

Особенностью русского крокета является то, что команды начинают игру с противоположных сторон поля, идут навстречу друг другу. В центре поля вдоль его осей стоят скрещенные ворота — «мышеловка».

Следует помнить, что в каждом виде крокета свои правила, общее — только суть игры, провести свой шар ударами молотка по определённому маршруту через серию воротец. К примеру, в крокете Ассоциации можно рокировать шар сразу, как только он введён на поле, в русском крокете — только после прохождения «мышеловки\* (центральных скрещенных воро¬тец), в гольф-крокете вообще нет рокировок.

Важнейший результат игры — это радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры, особенно с элементами соревнования, больше, чем другие формы физического воспитания, адекватны потребностям организма в движении. В подвижных играх с элементами соревнования, как и в спорте, формируются выдержка, самообладание, правильное реагирование на неудачу. Правильно организованные подвижные игры оказывают благоприятное влияние на развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки. Подвижные игры активизируют деятельность сердца и легких, повышают их работоспособность, сод ействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме.

Наши активные получатели социальных услуге большим удовольствием принимают участие в спортивных состязаниях. В ЦСО «Отзывчивое сердце» ведется работа по активизации спортивной жизни получателей социальных услуг, привлечению их к участию в спартакиадах, районных соревнованиях других спортивных мероприятиях. Так, было решено реализовать идею спортивно-массового мероприятия «Спорт — ты жизнь!» центрами социального обслуживания граждан пожилого возраста и людей с ограниченными возможностями городского округа Сребрянныс Пруды, Озёрского, Луховицкого, Зарайского районов. Основными организаторами спортивного действа выступили Серебряно-Прудский центр социального обслуживания «Отзывчивое сердце» и Луховицкий комплексный центр социального обслуживании.

Это новый опыт работы для социальных учреждений, поскольку мероприятие проходило на различных площадках, использовались новые форматы работы, подготовка осуществлялась через заочное общение, для формирования призового фонда был приглашён спонсор.

Было предусмотрено включение в состав команд граждан «серебряного» возраста и людей с ограничениями здоровья от 40 лет, как мужчин, так и женщин. Это подняло командный дух, придало каждому участнику состязаний ощущение спортивной интриги.

Таким образом, команды в составе трёх человек получились сборными. Приятно, что в команде от Серебряно-Прудского городского округа был Потапов Евгений. Ему абсолютно не мешало, то, что он находился в коляске. Его мобильность просто поражала. Он соревновался на равных со всеми!

В последнее время уделяется повышенное внимание доступности среды, но именно данная встреча показала, что доступность среды начинается с доступности душевной теплоты окружающих людей! И эта теплота обеспечила Евгению человеческую заботу со стороны членов команды. Даже простая поддержка коляски при броске шара, придавала силу и уверенность.

Естественно, любому соревнующемуся важно внимание зрителей. Поэтому у каждой из четырёх команд была своя группа поддержки. Незаурядность фантазии каждой из команд выразилась в названии, девизе, слоганах, одежде с символикой, атрибутике.

Первый этап встречи — соревнования по боулингу, проходил на базе торгового центра «KADO», второй этап — соревнования по дартсу, на базе Луховицкого комплексного центра социального обслуживания населения.

Учредителем призового фонда мероприятия любезно согласилось быть ЗАО АгроИнновационное Содружество «Ферма Роста», производящее свою продукцию на Серебряно-Прудской земле. Благодаря присутствию на встрече заместителя директора Гкпине Васильевне Коваленко гости и хозяева узнали об особенности производства нашей молочной продукции, попробовали её на вкус, все участники команд получили призы в виде наборов выпускаемой продукции.

Сотрудники Луховицкого комплексного центра социального обслужи¬вания накрыли для всех гостей стол. Совместными усилиями специалистов Серебряно-Прудского ЦСО «Отзывчивое сердце» и Луховицкого КЦСО по завершению соревнований были предоставлены слайды самых ярких моментов мероприятия.

Заслуженные награды получили все участники в командном зачёте и в индивидуальном, по одному победителю в каждом виде соревнований

с наибольшей суммой баллов. Команда городского округа Серебряные Пруды «Горячие сердца» заняла первое место по боулингу и третье место по дартсу. В индивидуальном зачёте по обшей сумме баллов Алексей Николаевич Селезнёв занял первое место в боулинге, среди всех двенадцати участников!

Кроме того, всем присутствующим на память были вручены книги.

Закрепить всю массу эмоций по завершению мероприятия было решено флеш-мобом, который очень артистично, на свежем воздухе, провела ин¬структор по физической культуре социально-реабилитационного отделения ЦСО «Отзывчивое сердце» Н. В. Маскаева.

В общем, каждый из 65 человек — участников мероприятия «Спорт — это жизнь!», буквально расширили горизонты своего внутреннего мира и ощутил безграничность своих возможностей. А сотрудники учреждений социальной защиты четырёх районов юга Подмосковья помогли реализовать им себя и, освоив новые, современные методы работы, повысили имидж своих учреждений, укрепили обратную связь с населением.