

УДК 376.42

## **СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ВЗРОСЛЫХ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ В АДАПТИВНОМ ТУРИСТИЧЕСКОМ КЛУБЕ**

*Буйневич Сусанна Александровна, Паршуткин Валерий Евгеньевич*

**Аннотация:** в данной статье рассматривается процесс социальной адаптации взрослых с умственной отсталостью средствами адаптивного туризма. Туристическая деятельность в достаточной степени позволяет инвалидам социализироваться и интегрироваться в общество. Важной частью является наставническая работа инструктора-методиста по адаптивной физической культуре в туристическом клубе. При передаче опыта простых походов у занимающихся формируются знания и умения в области туристской деятельности, необходимые для реализации себя в адаптивном туризме и, как следствие, в обществе.

**Ключевые слова:** наставничество, адаптивный туризм, туристический клуб, социальная адаптация, взрослые с умственной отсталостью.

## **SOCIAL ADAPTATION OF ADULTS WITH MENTAL RETARDATION THROUGH CLASSES IN AN ADAPTIVE TOURIST CLUB**

*Buinevich Susanna, Parshutkin Valeriy*

**Annotation.** This article discusses the process of social adaptation of adults with mental retardation by means of adaptive tourism. Tourist activity sufficiently allows disabled people to socialize and integrate into society. Important is the mentoring work of the instructor-methodologist in adaptive physical culture in the tourist club. Passing on the experience of simple hikes, the trainees develop knowledge and skills in the field of tourism activities, which are necessary for self-realization in adaptive tourism and, as a result, in society.

**Keywords.** Mentorship, adaptive tourism, tourist club, social adaptation, adults with mental retardation.

Адаптивный туризм является достаточно новым видом адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, оздоровления

и социальной интеграции инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья [3].

Адаптивный туризм обладает большим потенциалом в развитии не только познавательной, но и личностной сферы людей с умственной отсталостью. Таким образом, адаптивный туризм может быть направлен на создание оптимальных условий для самореализации людей с нарушением интеллекта в социальной среде. В свою очередь, включенность в социум способствует повышению работоспособности, расширению кругозора и самопознания. Основанием для данного утверждения являются следующие функции адаптивного туризма, которые представлены в работе Абдурасулова Д. А. [1]:

– компенсаторная функция. Заключается в оздоровительном влиянии природной среды, психофизической активности курортно-рекреационной среды. Организация отдыха на открытом воздухе, сопровождаемая положительными эмоциями, радостью, оказывает большое закаливающее влияние, быстрое восстановление работоспособности и повышение уровня функционирования ЦНС;

– функция развития социального мышления. В процессе адаптивного туризма лица с ограниченными возможностями здоровья реально находятся в измененной социальной ситуации в отличие от ограниченной привычной среды;

– функция социальной адаптации и интеграции. В процессе адаптивного туризма реально создаются условия для перехода из роли опекаемого объекта в роль активного субъекта воздействия, что обусловлено общением и взаимовлиянием людей [1, 4]. На каждого участника группы (после предварительного обучения) необходимо возложить отдельные, посильные для него обязанности, которые он может исполнять без ущерба для своего здоровья. Разжигание костра, приготовление пищи на костре, установка палаток – все это инвалиды могут делать сами при минимальной поддержке со стороны здоровых членов туристической группы [3, 4].

Для занятий адаптивным туризмом в условиях Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения социального обслуживания населения «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Московского района» (далее – ЦСРИДИ Московского района, Центр) был разработан проект «Природа – лучший лекарь!», который в дальнейшем

развился до адаптивного туристического клуба «Добрая лиса» для инвалидов трудоспособного возраста.

Отметим, что такая модель организации туристической деятельности и работа инструктора-методиста АФК оказались эффективными, что подтверждается результатами научного исследования, проводимого в процессе реализации проекта «Природа – лучший лекарь!».

Гипотеза исследования предполагала, что разработанная методика занятий адаптивным туризмом для взрослых с умственной отсталостью легкой и умеренной степени будет способствовать развитию мышления, памяти и мелкой моторики рук. В педагогическом эксперименте приняли участие пять взрослых с умственной отсталостью легкой и умеренной степени. Все участники эксперимента провели 8 занятий по туристической подготовке, а также принимали участие в четырех однодневных походах. После походов участники эксперимента оформили четыре стенгазеты.

Занятия по туристической подготовке и оформлению походных газет проводились на базе Центра. Однодневные походы проводились на территории Курортного района и в Ленинградской области (в Госненском, Гатчинском и Ломоносовском районах).



Рисунок 1. Динамика изменений показателей психических процессов

В результате у занимающихся адаптивным туризмом заметно улучшились показатели внимания и долговременной памяти, за счет чего участники эффективнее усваивают и запоминают поступающую информацию, улучшились коммуникативные навыки, повысился уровень мотивации и проактивности (рисунок 1).

Участники охотнее включаются в деятельность, в том числе новую для них. Ошибки и неудачи воспринимаются на адекватном уровне, участники чувствуют себя более уверенно и не боятся попросить помощи в случае затруднений или неудач. Заметно улучшились мелкая моторика и способность выполнять точные действия с мелкими предметами, а также повысились имеющиеся навыки самообслуживания [4]. Улучшились навыки ориентирования на малознакомой местности.

11 июня 2019 года был совершен первый однодневный поход клуба по Ленинградской области. Группа состояла из пяти инвалидов трудоспособного возраста с умственной отсталостью легкой и умеренной степени, которые являлись получателями социальных услуг Центра, а также сопровождающих из числа сотрудников учреждения. Прежде чем выйти на маршрут, с будущими туристами были проведены занятия, направленные на формирование знаний о том, как собраться в поход, и о туристическом снаряжении, о правилах поведения и ориентирования в природных условиях, разбирались маршруты и места проведения турпохода. После каждого похода составлялась туристическая стенгазета. Всего в первый год работы туристического клуба было проведено четыре однодневных похода на территории Курортного района и Ленинградской области в Тосненском, Гатчинском и Ломоносовском районах. До места проведения туристического похода добирались на автотранспорте ЦСРИДИ Московского района.

В 2020 году в связи с пандемией Covid19 работа клуба была приостановлена, однако инструктором-методистом АФК был создан и опубликован методический материал, в котором подробно рассказывается о том, как правильно собраться в поход, туристическом снаряжении, питании, правилах ориентирования и т. д.

С 2021 года и по сегодняшний день организация занятий в адаптивном туристическом клубе разделена на три составляющие и включает в себя проведение занятий в летнее время. Необходимым условием является проведение однодневных походов в форме ближнего туризма.

В первую часть входят занятия на темы «Как собраться в поход», «Правила ориентирования в природных условиях», «Туристическое оборудование» и «О месте проведения турпохода», направленные на предварительную туристическую подготовку. Теоретические и практические занятия проводятся перед каждым туристическим походом в спортивном зале и на прилегающей территории ЦСРИДИ Московского района.

На теоретических занятиях будущие путешественники вместе с наставником определяют с основной целью похода. Это может быть посещение исторических и природных памятников или изучение флоры и фауны Ленинградской области. Когда цель определена, разбирается маршрут похода. При изучении карты местности стоит сразу же отметить ключевые места, определиться с местом стоянки, рассчитать расстояние и время путешествия и обозначить ориентиры. Теме ориентирования посвящено занятие, на котором инструктор-методист АФК учит определять стороны света по компасу и пользоваться естественными ориентирами, такими как муравейник, кора деревьев, растения. Помимо компаса, происходит знакомство и с другим туристическим снаряжением. Палатка, газовая горелка, сидуха, дождевик, веревка, фонарик, термос или термокружка – это всего лишь малая часть того, что пригодится для успешного похода. Особое внимание уделяется одежде, обуви и головным уборам. Данное снаряжение служит защитой от укусов насекомых и профилактикой солнечного удара. Обсуждается, какие необходимо взять продукты, из которых будет приготовлен обед в походных условиях. Также на теоретических занятиях изучаются и распределяются обязанности. Заранее распределяются обязанности метеоролога, ответственного за ведение дневника, фотографа, завхоза. Руководителем группы является наставник – инструктор-методист АФК.

На практическом занятии особое внимание уделяется умению обращаться с туристическим снаряжением и работать в команде. Еще до выхода на маршрут в группе проводится работа на командообразование и улучшение коммуникативных навыков. На рисунке 2 представлен фрагмент занятия, во время которого ребята учатся собирать палатку. Отработка данного навыка пригодится во время путешествий. Останется лишь совершенствовать технику постановки палатки в природных условиях.



*Рисунок 2. Отработка техники сбора палатки*

Таким образом у будущих туристов формируются знания и практические навыки, необходимые в реальных походных условиях.

Во вторую часть занятий входят туристические пешие походы в форме ближнего туризма. Группа формируется из четырех-шести занимающихся взрослых с нарушениями интеллекта и двух-трех сопровождающих. Помимо изучения достопримечательностей родного края и сбора материалов для стенгазеты, в походе немаловажным является обустройство места стоянки и приготовление обеда.

В процессе решения группой в походных условиях таких простых, ранее изученных задач, как постановка палатки, сбор сухого валежника, помощь в приготовлении пищи на костре, у занимающихся улучшаются навыки общения, взаимопомощи и поддержки друг друга. При постоянном взаимодействии членов группы достигается необходимый уровень сплоченности. Не стоит стремиться к тому, чтобы все туристы выполняли одни и те же работы в лагере. Учитывая желание со стороны занимающихся помогать в каком-то определенном виде деятельности, руководитель группы делит туристов на подгруппы по два-три человека и дает задания, посильные их возможностям.



Рисунок 3. Сбор хвороста вместе с руководителем группы (справа)



Рисунок 4. Набор воды в котелок для приготовления обеда

Таким образом, при минимальной поддержке со стороны сопровождающих и наставника туристы собирают хворост для костра (рисунок 3), подготавливают продукты и снаряжение для приготовления обеда (рисунок 4), собирают камни для кострища и устанавливают палатку, в которой необходимо аккуратно сложить туристические рюкзаки или спрятаться на случай дождя.

После обеда и отдыха начинаются сборы домой. Важно оставить после себя такое место стоянки, чтобы другие группы лагеря смогли с комфортом им воспользоваться. Весь мусор, который может гореть, необходимо сжечь. Оставшийся мусор собирается в пакет и выкидывается в ближайшее, специально оборудованное место для сбора мусора. Оставшиеся дрова аккуратно складываются под деревом, чтобы они не сильно промокли во время дождя. Дотлевающие угли костра заливаются водой. Все это также делается маленькими группами, как и во время обустройства лагеря. Собираются палатка, рюкзаки, и группа отправляется домой.



Рисунок 5. Походная газета № 1

В третью часть занятий клуба входят занятия, на которых совместно с инструктором-методистом АФК оформляется походная газета (рисунок 5).

Стенгазета состоит из фотографий из похода, данных метеосводки, записей в дневнике и карты, на которой проложен маршрут и отмечены ориентиры с достопримечательностями.

Оформленная стенгазета вывешивается в холле Центра, с которой может ознакомиться любой желающий. Для самих же туристов походная газета является добрым напоминанием о путешествии.



Рисунок 6. Исполнение песен под гитару в ожидании обеда

К концу первого года работы туристического клуба инструктором-методистом АФК был написан «Гимн Доброй лисы», который был исполнен у костра вместе с другими походными песнями (рисунок 6).

*Скорей садись, мой добрый друг,  
Со мною вместе у костра,  
И песенку веселую  
Тебе спою я про зверька.  
Про то, как сильно он любил,  
Дружил, мечтал и песни пел.  
Улыбкой мордочки своей  
Другим он подавал пример.  
Добрая, смелая лиса*

*Гуляет ночью по лесам,  
По северным и южным полюсам,  
Горам, пещерам и морям.*

*Первый куплет и припев Гимна  
адаптивного туристического клуба «Добрая лиса»  
Автор В. Е. Париуткин*

Верно утверждение Гурьяновой И. В. о том, что наставничество дает возможность поделиться личным опытом, позволяет эффективно развивать людей, столкнувшихся с социальными, психологическими и моральными трудностями, содействует транслированию ценностей.

Основными результатами процесса наставничества являются развитие, адаптация и социализация человека [2].

В то же время, беря на себя роль наставника, специалист Центра получает возможность реализовать свои профессиональные качества, развить лидерские способности, организационные и коммуникативные навыки. В ходе работы туристического клуба между участниками устанавливаются дружеские и доверительные отношения, что также способствует формированию командного духа и возможности дальнейшего развития деятельности клуба «Добрая лиса».

Информацию о реализации проекта «Природа – лучший лекарь» и работе клуба «Добрая лиса» можно найти на официальной странице Центра в ВКонтакте <https://vk.com/csrimosk> и на официальном сайте <https://www.срци.рф>. Там же размещены видеоуроки и буклеты туристического клуба «Добрая лиса».

## Литература

1. Абдурасулов Д. А. Возможности внутреннего туризма для лиц с ограниченными возможностями здоровья // Сервис plus. 2013. № 3. С. 23–28.
2. Гурьянова И. В., Кузьменко Н. И. Подготовка наставников в социально-реабилитационных центрах для работы с семьями, имеющими детей с ограниченными возможностями // Перспективы науки и образования. 2019. № 6 (42). С. 382–396.
3. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. М.: Спорт, 2016. 616 с.

4. Паршуткин В. Е., Ковалева Ю. А. Развитие мышления, памяти и мелкой моторики рук у взрослых с умственной отсталостью легкой и умеренной степени средствами адаптивного туризма // Материалы Международного научного конгресса «Двадцатипятилетний путь развития адаптивной физической культуры» (29–31 октября 2020 года) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2020. С. 298–303.