

**Майнагашев Сергей Станиславович, студент 1курс,
Кафедра «Энергетическое машиностроение»,
Московский политехнический университет, г.Москва**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СОЦИАЛЬНОЙ
АДАПТАЦИИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ**

Аннотация. В статье рассматривается значение оздоровительной и адаптивной физической культуры как средства укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Показано, что в современных условиях роль данных направлений возрастает в связи с распространением гиподинамии, увеличением хронических заболеваний, старением населения, что особенно актуально в условиях демографического кризиса в России. Внимание уделено нормативно-правовым основам развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, включая Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ и Стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. На основе статистических данных за 2023–2025 гг. обосновано, что рост доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, требует одновременного развития адаптивных форм занятий. Сделан вывод о том, что оздоровительная и адаптивная физическая культура являются значимым ресурсом общественного здоровья, профилактики социальной изоляции и повышения качества жизни.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, адаптивная физическая культура, социальная адаптация, физическая реабилитация; двигательная активность, лица с ограниченными возможностями здоровья.

Введение. В современных условиях оздоровительная и адаптивная физическая культура приобретают особое значение как направления укрепления здоровья, профилактики функциональных нарушений. В современных социальных и демографических условиях физическая культура выступает инструментом поддержания функциональной самостоятельности, профилактики заболеваний, сохранения трудоспособности, восстановления после травм и заболеваний.

Дополнительную значимость тема приобретает в связи с государственной политикой Российской Федерации в сфере развития массового спорта, адаптивной физической культуры и здорового образа жизни. Правовую основу данной сферы составляет Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ, который устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта. Особое значение для рассматриваемой темы имеет ст. 31 данного закона, посвященная адаптивной физической культуре, физической реабилитации [6; 7].

Кроме того, важным нормативным актом является Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 № 181-ФЗ. Его значение заключается в том, что закрепляет государственную политику в области социальной защиты инвалидов, направленную на обеспечение равных возможностей в реализации прав. Для адаптивной физической культуры имеет принципиальное значение, поскольку физическая реабилитация и социальная адаптация лиц с инвалидностью включает доступ к физкультурно-оздоровительным занятиям, адаптивному спорту [1].

Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта», утвержденная Постановлением Правительства РФ от 30.09.2021 № 1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства

Российской Федерации», ориентирована на расширение участия населения в физкультурно-спортивной деятельности, развитие инфраструктуры, повышение доступности занятий. Стратегическое направление развития закреплено Распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». Так, стратегия предусматривает увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70% к 2030 г., а также повышение доступности занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

В 2025 г. началась реализация государственной программы «Спорт России», ориентированной на популяризацию массового спорта и повышение качества жизни населения. Ее целевой ориентир связан с доведением доли граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, до 70% к 2030 г. Кроме того, с 2025 г. реализуется национальный проект «Продолжительная и активная жизнь», направленный на повышение ожидаемой продолжительности жизни и поддержку активного долголетия.

Основная часть. Оздоровительная физическая культура включает физические упражнения различной направленности, дыхательную гимнастику, коррекционные комплексы. В отличие от спорта высших достижений, оздоровительная физическая культура не ориентирована на предельный результат. Ее главная задача состоит в рациональном использовании двигательной активности с учетом возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, медицинских ограничений и индивидуальных возможностей человека [2; 3].

Практическая значимость оздоровительной физической культуры особенно заметна в условиях роста числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. По данным Минспорта России, в 2023 г. доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, составила 56,8%, в 2024 г. – 60,3%, а по итогам 2025 г. – 62,6%. Сложившаяся динамика показывает расширение массовой

физкультурной активности. При этом одновременно повышает требования к качеству организации занятий, безопасности нагрузки, медицинскому сопровождению и доступности программ для разных возрастных и социальных групп. Далее в таблице 1 отражена динамика показателей, характеризующих развитие физической культуры, спорта и потребность в адаптивных программах в Российской Федерации в 2023–2025 гг.

Таблица 1 – Динамика отдельных показателей, характеризующих развитие физической культуры, спорта и потребность в адаптивных программах в Российской Федерации в 2023–2025 гг.

Показатель	2023 г.	2024 г.	2025 г.	Абсолютное отклонение 2023–2025 гг.	Относительное отклонение 2023–2025 гг., %
Доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, %	56,8	60,3	62,6	5,8 п.п.	10,2
Доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, %	24,96	25,0	26,0	1,04 п.п.	4,2
Численность инвалидов в Российской Федерации, млн чел.	11,04	11,12	11,40	0,36	3,3
Целевой ориентир доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом к 2030 г., %	70,0	70,0	70,0	–	–

Физическая культура становится все более значимым элементом повседневной жизни населения. Рост доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, свидетельствует о расширении массовой вовлеченности. Увеличение количества занимающихся требует развития дифференцированных программ:

- для детей и подростков;
- студентов;
- лиц трудоспособного возраста;
- пожилых граждан;
- инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья [5].

При этом рост численности инвалидов и сохранение относительно низкой доли занимающихся среди данной категории населения указывают на необходимость дальнейшего развития адаптивной физической культуры, специализированных кадров, доступной инфраструктуры и межведомственного сопровождения. Ключевым условием эффективности оздоровительной физической культуры является индивидуализация нагрузки.

Адаптивная физическая культура отличается более специальной направленностью, поскольку применяется в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидностью, хроническими заболеваниями, последствиями травм. Ее содержание связано как с развитием двигательных способностей, так и с компенсацией нарушенных функций, коррекцией двигательных действий, формированием бытовой и социальной самостоятельности.

Нормативное закрепление адаптивной физической культуры в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ имеет важное значение, поскольку переводит ее из сферы факультативной физкультурной активности в сферу социально значимой реабилитационной и абилитационной деятельности. Адаптивная физическая культура в этом смысле направлена и на повышение двигательной активности, и на восстановление или формирование способности человека к бытовой, общественной и профессиональной деятельности. Именно поэтому рассматривается в связи с Федеральным законом «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 № 181-ФЗ, который закрепляет необходимость обеспечения инвалидам равных возможностей и социальной интеграции [4].

Механизмы влияния оздоровительной и адаптивной физической культуры на здоровье имеют комплексный характер. Так, на уровне сердечно-сосудистой системы регулярная двигательная активность способствует улучшению кровообращения, повышению экономичности сердечной деятельности. В свою очередь на уровне дыхательной системы физические

упражнения улучшают вентиляцию легких, повышают эффективность дыхательных мышц, способствуют развитию дыхательной выносливости. Для лиц после заболеваний дыхательной системы имеет особое значение, поскольку постепенное восстановление дыхательной функции является одним из условий возвращения к нормальной жизнедеятельности.

Заключение. Оздоровительная физическая культура преимущественно ориентирована на профилактику нарушений, развитие физических качеств, поддержание работоспособности и формирование здорового образа жизни. Адаптивная физическая культура имеет более специальную направленность, поскольку обеспечивает компенсацию ограничений, восстановление двигательных возможностей, снижение вторичных нарушений и включение лиц с ограниченными возможностями здоровья в социальную среду.

Проведенный анализ показывает, что развитие оздоровительной и адаптивной физической культуры рассматривается в связи с государственной политикой в сфере физической культуры, спорта, социальной защиты инвалидов и общественного здоровья. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ, Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 № 181-ФЗ, Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. формируют нормативную и организационную основу для расширения физкультурной активности населения.

Список литературы

1. Влияние галотерапии и оздоровительной физической культуры на физическое развитие детей дошкольного возраста / А. П. Тычинина, Ю. В. Корягина, В. В. Корнева, О. Н. Акимкина // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. – 2024. – Т. 3, № 3(11). – С. 1-17.
2. Воробьев, В. Ф. Роль кинезиологических упражнений в повышении качества физической реабилитации в образовательном

пространстве адаптивной физической культуры / В. Ф. Воробьев, О. А. Андрианова // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2023. – № 1. – С. 5-9.

3. Головин, М. С. Современные методы дозирования физической нагрузки обучающихся в рамках занятий оздоровительной физической культурой / М. С. Головин, Н. В. Ячменев, К. М. Жомин // Вестник педагогических инноваций. – 2023. – № 4(72). – С. 116-123.

4. Ковалев, А. А. Методология нормирования физической нагрузки в оздоровительной физической культуре посредством цифровых технологий / А. А. Ковалев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 3(229). – С. 126-131.

5. Ковалев, А. А. Технология нормирования физической нагрузки в оздоровительной физической культуре / А. А. Ковалев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № 1. – С. 144-152.

6. Развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации / А. В. Зыков, А. Г. Смирнов, А. Г. Щуров, В. С. Черный // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2024. – № 4. – С. 19-24.

7. Чернов, И. Ю. Показания к применению оздоровительной физической культуры в современной российской практике / И. Ю. Чернов, М. А. Семенова // Физическая культура и спорт. – 2024. – Т. 2, № 3. – С. 40-47.