Иванов Яромир Анатольевич
бакалавр, студент
Институт физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РОССИИ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Аннотация: *в статье анализируются актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры в современной России. Рассматриваются вопросы низкой мотивации населения к регулярным занятиям, распространения гиподинамии, кадрового дефицита, недостаточной инфраструктурной доступности и ограниченного финансирования. Особое внимание уделяется состоянию адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья, региональным диспропорциям и социальным барьерам. Определяются основные пути решения существующих проблем и перспективные направления развития, включая внедрение цифровых технологий и формирование Концепции развития адаптивного спорта до 2036 года.*

Ключевые слова: *оздоровительная физическая культура, адаптивная физическая культура, лица с ОВЗ, гиподинамия, кадровый дефицит, доступная среда, реабилитация, социальная интеграция, Концепция развития.*

Оздоровительная и адаптивная физическая культура представляют собой важнейшие направления современной системы физического воспитания, здравоохранения и социальной политики. Оздоровительная физическая культура ориентирована на сохранение и укрепление здоровья широких слоёв населения, профилактику хронических заболеваний и формирование устойчивой потребности в систематической двигательной активности. Адаптивная физическая культура решает более сложные и многоплановые задачи: физическую реабилитацию,

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

абилитацию, социальную интеграцию и повышение качества жизни людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Актуальность темы обусловлена несколькими факторами. Во-первых, наблюдается рост гиподинамии среди детей, подростков и студенческой молодёжи, связанный с увеличением учебной нагрузки и распространением малоподвижного образа жизни. Во-вторых, в России насчитывается около 11 миллионов граждан с различными ограничениями по здоровью. Более семи миллионов из них не имеют медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Напротив, многим из них двигательная активность рекомендована как важное средство восстановления и поддержания здоровья. В этих условиях развитие оздоровительной и адаптивной физической культуры приобретает стратегическое значение.

В сфере оздоровительной физической культуры одной из центральных проблем остаётся низкая мотивация населения. Значительная часть студентов и молодых людей воспринимает занятия физической культурой как формальную обязанность, необходимую лишь для получения зачёта. Высокая учебная нагрузка, необходимость совмещать учёбу с работой или дополнительным образованием, а также недостаток свободного времени формируют так называемую «иллюзию занятости». В результате двигательная активность вытесняется на периферию повседневной жизни. Следствием становится выраженная гиподинамия, которая приводит к ухудшению осанки, снижению иммунитета, росту заболеваемости и, как ни парадоксально, к снижению учебной успеваемости.

Недостаточный уровень физкультурного образования усугубляет ситуацию. Многие люди не обладают базовыми знаниями о принципах дозирования нагрузок, выбора упражнений и контроля состояния организма. Это приводит либо к полному отказу от занятий, либо к бессистемным и потенциально вредным тренировкам. Существенные сложности связаны и с материально-техническим обеспечением. Во многих образовательных и спортивных организациях не хватает современного оборудования, удобного расписания занятий и квалифицированных инструкторов, способных работать с разными возрастными и

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

функциональными группами. Особенно остро эти проблемы проявляются в сельской местности и небольших городах.

В адаптивной физической культуре перечень проблем ещё шире и глубже. Острейшим остаётся кадровый дефицит. Большинство тренеров и преподавателей имеют подготовку, ориентированную на работу со здоровыми спортсменами. Для эффективной деятельности в сфере адаптивной физической культуры необходимы специальные знания в области медицины, психологии, коррекционной педагогики и особенностей различных нозологических групп. Значительная часть специалистов работает по совместительству и не имеет профильного образования по адаптивной физической культуре. Это снижает качество занятий и ограничивает возможности для индивидуализации нагрузки.

Инфраструктурные барьеры являются ещё одним критическим фактором. По данным 2026 года, примерно пятая часть спортивных сооружений и физкультурно-оздоровительных комплексов не оборудована пандусами и подъёмниками. Только 16 процентов мест проведения тренировок и соревнований имеют отдельные или приспособленные для людей с ограниченными возможностями здоровья раздевалки, душевые и туалетные комнаты. Специализированные учреждения и адаптированные залы сосредоточены преимущественно в крупных городах. В результате наблюдается резкая региональная дифференциация. В экономически развитых субъектах Российской Федерации регулярно занимаются спортом около 40 процентов лиц с инвалидностью, тогда как в ряде других регионов этот показатель составляет лишь несколько процентов.

Финансовые и организационные проблемы тесно связаны с инфраструктурными. Адаптивный спорт требует дополнительных затрат на специализированное оборудование, медицинское сопровождение и работу ассистентов. Межведомственная координация между органами спорта, образования, здравоохранения и социальной защиты остаётся недостаточно эффективной. Отсутствуют единые стандарты подготовки кадров. Кроме того, сохраняются социальные стигмы и недостаточная популяризация адаптивного спорта в обществе. Многие

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

люди с ограниченными возможностями здоровья сталкиваются с предвзятым отношением и отсутствием поддержки со стороны окружающих.

Методическое обеспечение также нуждается в совершенствовании. Существующие подходы часто носят фрагментарный характер. Основной акцент делается на двигательном и функциональном компоненте, в то время как психологический, личностный и социальный аспекты реабилитации остаются на втором плане. Это снижает долгосрочную эффективность занятий и затрудняет полноценную социальную интеграцию.

Несмотря на серьёзность перечисленных проблем, в последние годы формируются позитивные тенденции. Разрабатывается Концепция развития адаптивного спорта и адаптивной физической культуры на период до 2036 года. Планируется создание демонстрационно-просветительских спортивных центров во всех регионах страны. Особое внимание предполагается уделить высокотехнологичным и инновационным дисциплинам – спортивному программированию, гонкам дронов, лазерному бою и направлениям, связанным с компьютерной безопасностью. Растёт интерес к программам адаптивной физической культуры для участников специальной военной операции.

Важным направлением становится внедрение современных цифровых технологий. Биологическая обратная связь, виртуальная и дополненная реальность, телемедицинский мониторинг позволяют более точно дозировать нагрузку, объективно оценивать состояние занимающихся и проводить занятия дистанционно. Эти инструменты особенно востребованы при работе с людьми, имеющими ограничения в мобильности.

Для оздоровительной физической культуры перспективными являются индивидуализация нагрузок, создание удобных условий для занятий в вечернее время, популяризация здорового образа жизни через образовательные и медиаканалы, а также снижение избыточной учебной нагрузки. Для адаптивной физической культуры ключевыми задачами остаются массовая подготовка профильных специалистов, обязательное обеспечение доступности спортивных объектов,

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

развитие сети адаптивных клубов и школ, а также системная работа по преодолению социальных стереотипов.

Системное и последовательное решение кадровых, инфраструктурных, финансовых, методических и мотивационных проблем позволит существенно повысить уровень здоровья населения, обеспечить полноценную социальную интеграцию людей с ограниченными возможностями здоровья и сформировать в обществе устойчивую культуру активного и здорового образа жизни.

Список литературы

1. Как в России развивают адаптивный спорт? Достижения и проблемы // МИР 24 : сайт. – URL: https://mir24.tv/news/16665477/kak-v-rossii-razvivayut-adaptivnyj-sport-dostizheniya-i-problemy (дата обращения: 23.10.2026). – Текст : электронный.

2. Левшина, О. Н. Системные проблемы и международный опыт в формировании Концепции развития адаптивного спорта и адаптивной физической культуры в России / О. Н. Левшина // Экономика и управление в спорте. – 2025. – Т. 5, № 4. – С. 421–438. – URL: https://1economic.ru/lib/123864 (дата обращения: 23.10.2026). – Текст : электронный.

3. Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций : сборник статей 15-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Екатеринбург, 4 апреля 2024 г.) / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург : РГППУ, 2024. – 250 с.

4. Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : материалы Международной научно-практической конференции (г. Минск, 12–13 апреля 2023 г.) / Белорусский государственный медицинский университет. – Минск : БГМУ, 2023. – 340 с.

5. В адаптивный спорт добавят гонки дронов и программирование . – URL: https://senatinform.ru/news/v_adaptivnyy_sport_dobavyat_gonki_dronov_i_programmirovanie/ (дата обращения: 23.10.2026). – Текст : электронный.

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