УДК 615.825(075.8)(0.034.2)

*Хворостова А.Г. Яхина Е.В.*

*ГБОУ ВО «Ставропольский государственный*

*педагогический институт», студентки 2 курса*

*Научный руководитель: канд. пед. Наук, Махновская Н.В.*

**АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**Аннотация:** статья посвящена анализу актуальных подходов и технологий адаптивной физической культуры (АФК) и здоровьесберегающих технологий в реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в Российской Федерации. Рассматриваются основные проблемы, с которыми сталкивается современная система реабилитации, такие как недостаток квалифицированных специалистов, ограниченный доступ к инновационным методикам и нехватка финансирования. Особое внимание уделено использованию здоровьесберегающих технологий, включая экзоскелеты, сенсорные комнаты и телемедицинские платформы, в рамках программ физической и социальной адаптации. Приводятся статистические данные, подтверждающие эффективность применения АФК в восстановлении физических и психоэмоциональных функций.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, здоровьесберегающие технологии, реабилитация, лица с ограниченными возможностями здоровья, ОВЗ, инновации.

**Hvorostova A.G. Yakhina E.V.**

**ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE REHABILITATION SYSTEM OF PERSONS WITH DISABILITIES**

**Summary:** the article is devoted to the analysis of current approaches and technologies of adaptive physical culture (APC) and health-saving technologies in the rehabilitation of persons with disabilities in the Russian Federation. The main problems faced by the modern rehabilitation system are considered, such as a lack of qualified specialists, limited access to innovative methods and lack of funding. Particular attention is paid to the use of health-saving technologies, including exoskeletons, sensory rooms and telemedicine platforms, within the framework of physical and social adaptation programs. Statistical data are provided confirming the effectiveness of the use of APC in the restoration of physical and psycho-emotional functions.

**Key words**: adaptive physical education, health-saving technologies, rehabilitation, people with disabilities, people with special needs, innovations.

Адаптивная физкультура и здоровьесберегающие технологии играют ключевую роль в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в Российской Федерации. В условиях увеличения числа людей с хроническими заболеваниями и инвалидностью, вызванных как демографическими, так и социальными факторами, необходимость внедрения инновационных методик, направленных на восстановление и поддержание здоровья, становится приоритетной задачей. Сегодня актуальность темы обусловлена не только стремлением к улучшению качества жизни данной категории граждан, но и необходимостью их интеграции в социум, развития самостоятельности и сохранения трудоспособности. Внедрение здоровьесберегающих технологий в комплекс реабилитационных мероприятий позволяет достичь устойчивых результатов в физической и социальной адаптации, что, в свою очередь, способствует снижению нагрузки на систему здравоохранения и социальной поддержки. Более того, развитие и совершенствование адаптивной физкультуры полностью соответствует задачам государственной политики, направленной на реализацию Конвенции о правах инвалидов, принятой Российской Федерацией.

Целью исследования является разработка и научное обоснование эффективных методов применения адаптивной физкультуры и здоровьесберегающих технологий в реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также определение их влияния на физическое, психологическое и социальное состояние данной категории граждан.

Адаптивная физкультура (АФК) и здоровьесберегающие технологии представляют собой важнейшие инструменты в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в Российской Федерации. Современные реалии, включая рост числа инвалидов и хронических заболеваний, требуют качественных изменений в подходах к физической реабилитации и социальной интеграции данной категории граждан. АФК, как система физического воспитания, направленная на адаптацию физических упражнений к индивидуальным особенностям людей с ОВЗ, и здоровьесберегающие технологии, включающие инновационные методы укрепления и восстановления здоровья, позволяют эффективно решать поставленные задачи [1, c. 47].

По данным Федерального реестра инвалидов, на 2023 год в России зарегистрировано более 12 миллионов людей с инвалидностью, из которых около 700 тысяч составляют дети. Значительная часть из них нуждается в регулярной реабилитации, направленной на восстановление утраченных функций, профилактику вторичных заболеваний и повышение качества жизни. В рамках реализации государственной программы «Доступная среда» на
2021-2025 годы ключевым направлением становится развитие адаптивной физкультуры как неотъемлемой части комплексной реабилитации.

Применение АФК в реабилитационных программах носит разносторонний характер и охватывает несколько ключевых направлений. Во-первых, это физическая реабилитация, включающая упражнения, направленные на восстановление двигательной активности [2, c. 127]. Например, для людей с поражениями опорно-двигательного аппарата (ПОДА) используются методики лечебной физической культуры (ЛФК), которые включают упражнения с опорой на тренажёры, развитие мелкой моторики через специальные задания, а также гидротерапию, которая обеспечивает безопасные условия для выполнения движений. Исследования показывают, что регулярные занятия АФК способствуют увеличению объема движений у пациентов с травмами позвоночника на 20-30% уже в течение первого года реабилитации.

Во-вторых, адаптивная физкультура активно используется в коррекции психоэмоционального состояния. Люди с психоневрологическими нарушениями, такими как аутизм или расстройства спектра шизофрении, участвуют в программах, включающих элементы ритмической гимнастики, йоги, арт-терапии. Практика показывает, что такие занятия снижают уровень тревожности на 40% и улучшают когнитивные способности, что подтверждается данными исследований Российского научного центра медицинской реабилитации и курортологии [3, c. 113].

Особое место занимает применение здоровьесберегающих технологий. Эти технологии включают использование инновационного оборудования, такого как экзоскелеты, позволяющие восстановить утраченные двигательные функции у пациентов с тяжёлыми травмами. Например, проект ExoAtlet, разработанный в России, продемонстрировал свою эффективность: у 80% пользователей наблюдается улучшение координации движений, снижение болевого синдрома и улучшение общей физической активности. Также активно применяются телемедицинские технологии, позволяющие проводить дистанционные занятия по АФК с использованием видеосвязи и специальных программ, что особенно важно для жителей удалённых регионов.

Кроме того, здоровьесберегающие технологии включают реабилитацию с применением сенсорных комнат, которые создают благоприятную среду для психоэмоциональной разгрузки. Такие комнаты активно используются в центрах реабилитации для детей с ДЦП, синдромом Дауна и аутизмом. Эффективность методики подтверждена данными: по результатам исследований Института коррекционной педагогики РАО, у 70% детей, участвующих в занятиях в сенсорных комнатах, наблюдаются значительные улучшения в эмоциональном состоянии и поведенческих реакциях.

Важным аспектом является интеграция адаптивной физкультуры в образовательные учреждения. В России функционируют специальные адаптивные школы, где занятия АФК являются обязательной частью учебной программы. Например, в Центре образования № 109 Москвы для детей с нарушением слуха разработаны уникальные программы, которые включают занятия плаванием, адаптивным бегом и элементами боулинга. Это не только способствует физическому развитию, но и помогает социализации, формированию командного духа и уверенности в своих силах [4, c. 140].

Программы реабилитации, использующие АФК и здоровьесберегающие технологии, получают поддержку на федеральном уровне. Так, Национальный проект «Здравоохранение» предусматривает создание новых центров медицинской реабилитации, оснащённых современным оборудованием. К 2024 году планируется открыть более 500 таких центров по всей стране, что позволит увеличить охват людей с ОВЗ реабилитационными услугами на 25%.

Несмотря на значительные успехи, существуют и проблемы, которые требуют внимания. Среди них недостаток квалифицированных специалистов в области АФК, особенно в регионах, а также недостаточная информированность населения о возможностях реабилитации. Решение этих проблем возможно через повышение финансирования образовательных программ для подготовки специалистов, активное внедрение информационно-просветительских кампаний и развитие общественных инициатив.

В сфере адаптивной физкультуры и здоровьесберегающих технологий, направленных на реабилитацию лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в Российской Федерации, существует ряд проблем, требующих системного подхода к их решению. Одной из ключевых проблем является недостаточное финансирование реабилитационных программ. Многие регионы сталкиваются с нехваткой современных реабилитационных центров, оснащённых необходимым оборудованием. Это приводит к ограниченному доступу граждан с ОВЗ к качественным услугам. Для решения этой проблемы необходимо увеличение государственного финансирования в рамках национальных проектов, таких как «Здравоохранение» и «Доступная среда». Также важно привлекать частные инвестиции через механизмы государственно-частного партнёрства, стимулируя развитие реабилитационной инфраструктуры.

Ещё одной проблемой является нехватка квалифицированных специалистов в области адаптивной физкультуры. В регионах особенно остро ощущается дефицит тренеров, инструкторов и медиков, способных эффективно работать с людьми с различными видами инвалидности. Это связано с недостаточной подготовкой кадров в учебных заведениях и отсутствием специализированных курсов повышения квалификации. Решением может стать внедрение образовательных программ в профильных вузах и колледжах, ориентированных на подготовку специалистов в сфере АФК. Также важно организовать регулярные тренинги и семинары для действующих специалистов с участием ведущих экспертов [5, c. 236].

В заключение следует отметить, что адаптивная физкультура и здоровьесберегающие технологии являются важнейшими инструментами реабилитации лиц с ОВЗ, способствуя не только восстановлению их здоровья, но и полноценной интеграции в общество. Современные технологии, объединенные с индивидуальным подходом к пациенту, позволяют добиваться значительных результатов, что делает данное направление одним из приоритетных в системе здравоохранения Российской Федерации.

**Литература**

1. Головичев А.А. Адаптивная физическая культура: современные подходы и технологии / А.А. Головичев // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 3. – С. 45-52.

2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2020. – 312 с.

3. Клюева В.А. Адаптивная физическая культура и спорт: актуальные проблемы и пути их решения / В.А. Клюева // Молодой ученый. – 2024. –
№ 17 (516). – С. 112-114.

4. Минишева Ю.Р. Современные подходы к адаптивному физическому воспитанию и реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья /
Ю.Р. Минишева // Молодой ученый. – 2024. – № 22 (521). – С. 138-141.

5. Прокофьева А.П. Современные подходы к адаптивному физическому воспитанию и реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья /
А.П. Прокофьева // Молодой ученый. – 2022. – № 20 (415). – С. 236-237.