ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ «ЖИЗНЬ НА АКТИВНОЙ ВОЛНЕ»

Юлия Александровна Гребенщикова,
методист бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Октябрьский районный комплексный центр социального обслуживания населения», Октябрьский район, пгт. Октябрьское, u.grebenshikova@oktkcson.ru

Аннотация: в статье представлен опыт реализации программы физкультурно-оздоровительной направленности «Жизнь на активной волне» для пожилых граждан и инвалидов трудоспособного возраста. Автор раскрывает инновационные методические подходы, включающие поэтапную адаптацию нагрузок и чередование занятий на свежем воздухе с тренировками в спортивном зале. Особое внимание уделено механизму оценки эффективности практики с использованием физических тестов и мониторинга жизненных показателей. Практика способствует успешной социализации и комплексному улучшению физического и психологического состояния получателей социальных услуг.

В современных демографических условиях поддержка активного долголетия и сохранение качества жизни граждан старшего поколения становится приоритетным направлением социальной политики. Физическая активность выступает ключевым компонентом не только здорового образа жизни, но и эффективной профилактики множества возрастных заболеваний. Регулярные дозированные нагрузки способствуют улучшению функциональной адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем, сохранению когнитивных функций, а групповой формат занятий успешно преодолевает проблемы социальной изоляции и одиночества. Актуальность данной практики обусловлена необходимостью в доступных и безопасных физкультурно-оздоровительных программах, которые не требуют больших вложений и легко адаптируются под любое состояние здоровья.

Новизна подхода заключается во внедрении двухблочной системы занятий с поэтапной адаптацией нагрузок и вариативностью треков (от скандинавской ходьбы до элементов фитнеса), что позволяет гибко реагировать на индивидуальные возможности получателей услуг.

Цель программы «Жизнь на активной волне» – укрепление физического, психологического и социального здоровья пожилых людей и инвалидов трудоспособного возраста.

В работе используются следующие методы: анкетирование, физическое тестирование, мониторинг жизненных показателей, педагогическое наблюдение, а также групповые и индивидуальные занятия адаптивной физической культурой (далее – АФК).

Целевой группой программы являются получатели социальных услуг: граждане пожилого возраста (женщины старше 55 лет, мужчины старше 60 лет) и инвалиды трудоспособного возраста. Занятия проводятся в малых группах численностью не более 10 человек, которые формируются с учетом функциональных возможностей организма, основного диагноза и сопутствующих заболеваний. Такой подход гарантирует индивидуальный учет возможностей каждого участника и способствует безопасной физической, психической и социальной адаптации.

Механизм реализации практики опирается на несколько инновационных научно-методических положений.

Двухблочная структура программы

Программа состоит из двух блоков по 6 занятий в каждом, что позволяет организовать оздоровительные треки на свежем воздухе при комфортных погодных условиях либо в условиях спортивного зала с минимальным набором оборудования.

Двигательно-видовая вариативность

Блок занятий на свежем воздухе включает треки «Ходьба и бег» и «Общая физическая подготовка с элементами дыхательной гимнастики». Блок занятий в зале представлен треками «Оздоровительная гимнастика» и «Фитнес для старших». Для каждого трека разработано по три примерных плана занятий.

Поэтапная адаптация нагрузок

Траектория участника выстраивается от обычной ходьбы к бегу трусцой и скандинавской ходьбе, а затем – к умеренным спортивно-тренировочным нагрузкам (силовая и кардиотренировка) в зале.

Минимизация требований к ресурсам

Занятия на открытом воздухе могут проводиться на дворовых или пришкольных площадках, в лесопарковых зонах. Необходимое оборудование доступно и бюджетно: гимнастические коврики, обручи, палки, легкие гантели и фитболы.

Формирование социально-психологической мотивации

На завершающем этапе, при отсутствии медицинских ограничений, участникам предлагается попробовать углубленное освоение конкретного направления фитнеса, что закрепляет привычку к регулярной активности.

Для достижения необходимого недельного объема двигательной активности участникам рекомендуется посещать 2–3 занятия в неделю из первого блока и 2–3 занятия из второго. Оптимальное время проведения: утренние (8:00–10:00) или вечерние (17:00–18:00) часы.

Реализация практики осуществляется в восемь последовательных этапов:

1. Анализ потребностей: проведение опросов и анкетирования, изучение особенностей здоровья и исходного уровня физической активности.
2. Разработка программы: определение методик, видов активности и комплексов упражнений на основе собранных данных.
3. Планирование: составление индивидуализированного расписания с учетом удобства, частоты и продолжительности занятий.
4. Старт занятий: проведение первых тренировок с акцентом на индивидуальный подход и строгий контроль техники выполнения упражнений.
5. Оценка результатов: регулярное измерение показателей здоровья, сбор обратной связи и анализ эффективности.
6. Совершенствование: оперативное внесение корректировок в программу на основе полученных данных.
7. Систематизация: поддержание ритма занятий и постоянная мотивация участников.
8. Расширение возможностей: организация тематических мероприятий, семинаров по здоровому образу жизни и участие в спортивных соревнованиях.

Кадровое обеспечение практики включает медицинскую сестру для контроля допусков и инструктора-методиста по АФК. Важную роль в реализации играет партнерство с Муниципальным бюджетным учреждением физкультурно-оздоровительный комплекс «Юбилейный», что расширяет ресурсную базу и повышает качество предоставляемых услуг.

Оценка эффективности программы проводится комплексно с применением следующих инструментов:

анкетирование участников для оценки уровня удовлетворенности и субъективных улучшений самочувствия;

физические тесты (оценка гибкости, силы, выносливости, тесты на подъем по лестнице, сгибание и разгибание рук);

мониторинг жизненных показателей (измерение артериального давления и пульса до и после занятий);

педагогическое наблюдение за уровнем вовлеченности и активности во время тренировок.

Реализация программы «Жизнь на активной волне» в бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Октябрьский районный комплексный центр социального обслуживания населения» демонстрирует высокую социальную и практическую значимость. За весь период реализации практики охвачен 361 человек, в том числе 124 участника в 2026 году.

Количественные результаты включают полный охват целевой группы доступными занятиями АФК, рост числа участников с положительной динамикой физического состояния и увеличение количества партнерских организаций, обеспечивающих устойчивость программы. Качественные результаты выражаются в повышении уровня физической активности, социализации и вовлеченности в общественную жизнь. Участники отмечают улучшение качества жизни, снижение уровня стресса, нормализацию настроения и эмоционального фона.

Таким образом, программа «Жизнь на активной волне» является эффективным, масштабируемым и ресурсосберегающим инструментом социальной работы, успешно решающим задачи активного долголетия и профилактики социальной изоляции граждан старшего поколения и инвалидов.



Список литературы

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие для высших и средних профессиональных учебных заведений / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – Москва : Советский спорт, 2000. – 240 с. – ISBN 5-85009-607-8. – Текст : непосредственный.

2. Методические рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной работы с гражданами старшего поколения в учреждениях социального обслуживания / под ред. А. В. Петровой. – Москва : Ресурсный методический центр, 2021. – 84 с. – Текст : непосредственный.

3. Шахмалиева, Л. М. Технология адаптивной физической культуры в социальной работе : монография / Л. М. Шахмалиева, Е. В. Кузнецова. – Санкт-Петербург : Лань, 2020. – 156 с. – Текст : непосредственный.