ПРАКТИКА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ «В ДВИЖЕНИИ – ЖИЗНЬ!»

Ольга Анатольевна Кычакова,
инструктор-методист по адаптивной физической культуре бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения», гп. Междуреченский, olgalobova2@mail.ru

Аннотация: в статье представлен опыт организации физкультурной деятельности для граждан пожилого возраста и инвалидов на базе отделения социальной реабилитации и абилитации граждан пожилого возраста и инвалидов. Описаны ключевые направления работы, содержание занятий и методические особенности реализуемой практики, способствующие повышению качества жизни получателей социальных услуг. Особое внимание уделено комплексному подходу, который сочетает физические нагрузки, когнитивные тренировки и просветительскую работу.

Адаптивная физическая культура в учреждении социального обслуживания является ключевым элементом в комплексной реабилитации. Ее цель заключается не только в укреплении физического и психического здоровья, но и в формировании устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Одновременно физические упражнения служат эффективным средством социальной интеграции, способствуя росту самооценки, расширению бытовых навыков и преодолению коммуникативной изоляции.

В БУ «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения» эта задача решается в рамках программы «В движении – жизнь!», которая объединяет оздоровительные, развивающие и физкультурно-массовые мероприятия.

Цель практики – улучшить качество жизни граждан пожилого возраста и инвалидов за счет применения здоровьесберегающих технологий. Это достигается посредством укрепления физического здоровья (мышц, суставов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем); профилактики возрастных и хронических заболеваний; развития когнитивных функций и координации движений; формирования мотивации к регулярным занятиям физкультурой и правильному питанию.

Новизна методики заключается в комбинировании различных видов гимнастики с учетом психофизиологического статуса участников. Главный принцип – одновременное применение лимфодренажной и нейрогимнастики. Лимфодренажная гимнастика способствует улучшению лимфооттока, снижению отечности и выведению токсинов. Нейрогимнастика стимулирует когнитивные функции – память, концентрацию внимания и координацию, что особенно важно для профилактики возрастных изменений пожилых людей. Подобная синергия позволяет комплексно воздействовать на соматическое и ментальное здоровье, кратно повышая эффективность реабилитационного процесса.

Физкультурная деятельность в отделении реализуется по трем взаимодополняющим направлениям.

Групповые занятия по адаптивной гимнастике. В основе – методики лечебной физической культуры (ЛФК) и суставной гимнастики. Используются проверенные комплексы упражнений: комплекс для пожилых людей, разработанный тренером ЛФК П. Г. Смолянским; комплексы по адаптивной гимнастике для позвоночника от доктора С. М. Бубновского и доктора А. Ю. Шишонина.

Каждое занятие строится по четкой структуре:

подготовительная часть (5–7 минут): суставная и глазодвигательная гимнастика, самомассаж биологически активных точек – для подготовки организма к нагрузке и создания позитивного настроя;

основная часть: чередование лимфодренажной и нейрогимнастики, упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, элементов дыхательной гимнастики, йоги и гимнастики для глаз;

заключительная часть: упражнения низкой интенсивности, на расслабление и дыхательная гимнастика – для постепенного восстановления функций организма и сохранения положительного эмоционального фона.

Занятия в тренажерном зале (индивидуальные и групповые) проводятся под руководством инструктора-методиста по АФК и строго в соответствии с

рекомендациями врача. В работе используются: беговая дорожка; гребной тренажер; силовой универсальный комплекс; министеппер; свинг-машина; инверсионный стол; ременной массажер.

Такой подбор оборудования позволяет дифференцированно подходить к нагрузкам, учитывая индивидуальные возможности каждого получателя услуг.

В рамках 21-дневного курса реабилитации проводится от 1 до 3 физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятий, включая: массовые спортивные соревнования; праздники и дни здоровья; по желанию и медицинским показаниям – выполнение нормативов комплекса ГТО, соревнования по дартсу.

Эти мероприятия носят не только оздоровительный, но и социально-интегративный характер: они формируют чувство общности, способствуют раскрытию личностного потенциала и повышению самооценки участников.



Работа строится с учетом: двигательных режимов, состояния здоровья и уровня физической подготовленности получателей социальных услуг, рекомендаций индивидуальной программы реабилитации и абилитации.

Перед началом занятий проводится ознакомительное занятие в тренажерном зале, где разъясняются правила и техника безопасности. Это снижает риски и помогает получателям услуг чувствовать себя увереннее.

Важный принцип работы – отсутствие максимальных нагрузок. В ходе занятий не допускаются: глубокое чувство усталости и изнурение, резкие движения, наклоны, повороты и ускорения.

Такой щадящий режим позволяет обеспечить безопасность и эффективность занятий для всех участников, независимо от исходного уровня здоровья.

Кроме непосредственных занятий практика включает просветительскую работу, направленную на закрепление результатов реабилитации и формирование устойчивых привычек здорового образа жизни. Для этого используются: памятки, буклеты, листовки с рекомендациями по оздоровлению, физической активности и питанию.

Информационные материалы помогают получателям социальных услуг продолжать заботиться о своем здоровье после завершения курса реабилитации.

В июне 2026 года подведены итоги годовой работы в рамках программы «В движении – жизнь!».

Проведена масштабная информационная кампания, позволившая охватить 100 % целевой аудитории: о возможностях проекта были проинформированы все 357 получателей социальных услуг, в том числе 67 инвалидов (19 % от общего числа получателей социальных услуг целевой группы).

По итогам реализации программы у 293 участников (82 %) выросла мотивация к двигательной активности и ведению здорового образа жизни, у 311 человек (87 %) отмечено улучшение физического и психоэмоционального состояния.

Программа «В движении – жизнь!» демонстрирует эффективность комплексного, дифференцированного и бережного подхода к реабилитации

граждан пожилого возраста и инвалидов. Сочетание физических, когнитивных и просветительских элементов позволяет не только укреплять здоровье, но и повышать качество жизни, формировать мотивацию к саморазвитию и активному долголетию.

Список литературы

1. Смолянский, П. Г. Гимнастика для пожилых: 20 простых упражнений / П. Г. Смолянский. – URL: https://aif.ru/health/secrets/gimnastika_dlya_pozhilyh_20_prostyh_uprazhneniy (дата обращения: 15.07.2026). – Текст: электронный.

2. Система С. М. Бубновского. Суть методики, упражнения. – URL: https://www.ntspi.ru/upload/Методика%20Бубновского.pdf (дата обращения: 15.07.2026). – Текст: электронный.

3. Система С. М. Бубновского. – URL: https://bubnovskykrasnodar.ru/patients/recommendations-for-exercise/lechebnaya-gimnastika-pri-boli-v-spine/ (дата обращения: 15.07.2026). – Текст: электронный.

4. Поясница без боли: комплекс упражнений от доктора А. Ю. Шишонина. – URL: https://doctorpiter.ru/obraz-zhizni/poyasnica-bez-boli-kompleks-uprazhnenii-ot-doktora-shishonina-foto-id6182792/ (дата обращения: 15.07.2026). – Текст: электронный.

5. Гимнастика для шеи доктора А. Ю. Шишонина. – URL: https://shishonin.ru/poleznaya-informaciya/lekcii-i-vebinary/gimnastika-dlya-shei-doktora-shishonina/ (дата обращения: 15.07.2026). – Текст: электронный.