

УДК 796

Самусенков Олег Иосифович,
Доктор педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой Физического воспитания,
ФГБОУ ВО РГХПУ им. С.Г. Строганова, г. Москва

Самусенкова Елена Игоревна,
Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
ФГБОУ ВО РГХПУ им. С.Г. Строганова, г. Москва

Самусенков Вадим Олегович,
Доктор медицинских наук, доцент,
ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова, г. Москва

Танина Ольга Алексеевна, студентка,
РГХПУ им. С.Г. Строганова, г. Москва

РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Аннотация: Данная статья посвящена анализу развития оздоровительной и адаптивной физической культуры в современном обществе. В ней рассматриваются основные принципы и методы оздоровительных занятий, направленных на улучшение общего состояния здоровья, физической формы и психологического благополучия. Особое внимание уделяется адаптивной физической культуре, которая способствует индивидуальному подходу к каждому человеку, учитывая его особенности и возможности. В статье также проанализированы плюсы и минусы различных методик и программ оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, спорт, упражнения, методы, научные подходы, программы.

В современном мире все больше людей сталкиваются с проблемами недостаточной физической активности, ухудшением здоровья и повышенным уровнем стресса. Развитие оздоровительной и адаптивной физической культуры становится актуальной темой, так как способствует улучшению общего состояния здоровья, укреплению иммунитета, снижению риска развития болезней и улучшению качества жизни.

Адаптивная физическая культура также имеет большое значение в обществе для помощи в реабилитации людям с ограниченными возможностями и индивидуальными особенностями. Использование адаптивных подходов в занятиях спортом и физическими упражнениями помогает расширить доступность и эффективность таких занятий для всех категорий населения.

Таким образом, статья посвященная развитию оздоровительной и адаптивной физической культуры является крайне актуальной и важной для преодоления современных проблем, связанных с недостаточной физической активностью, реабилитацией больных и здоровьем населения страны.

Исследование нацелено на выявление эффективных методов и подходов к развитию оздоровительной и адаптивной физической культуры с целью повышения общего уровня здоровья населения и расширения доступности занятий спортом для всех категорий людей, включая лиц с ограниченными возможностями.



Оздоровительная и адаптивная физическая культура включает в себя программы, методы и методики, направленные на укрепление здоровья, поддержание физической формы и адаптацию к различным изменениям в организме. Можно выделить некоторые из них:

1. Функциональные тренировки: они направлены на развитие физических способностей и качеств, таких как сила, выносливость, гибкость и координация движений.

2. Аэробные упражнения: такие как бег, плавание или езда на велосипеде, способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы и общему уровню физической подготовки.

3. Силовые тренировки: они направлены на укрепление мышц, улучшение осанки и поддержание оптимального веса.

4. Йога и пилатес: эти методы помогают улучшить гибкость, сосредоточение и дыхание, а также способствуют релаксации.

5. Реабилитационные программы: предназначены для восстановления после травм или операций, а также для улучшения общего состояния здоровья.

Важно выбирать программы и методы, соответствующие вашим целям и физическим возможностям человека. Перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться с инструктором или врачом, чтобы избежать травм и достичь заметных и оптимальных результатов.

Также такие занятия крайне полезны для подрастающих детей. Они развивают их гибкость и спортивную подготовку, что обязательно положительно влияет на их здоровье.

Наиболее эффективные программы и методы оздоровительной и адаптивной физической культуры могут различаться в зависимости от индивидуальных потребностей и целей. Персональная тренировка с тренером, который может разработать индивидуализированную программу тренировок, учитывая цели и особенности каждого организма, и поэтому является достаточно эффективной.

Необходимо помнить, что для достижения наилучших результатов важно тренироваться систематически, уделять внимание правильной технике выполнения упражнений и соблюдать режим питания и отдыха. Всегда рекомендуется начинать любую программу физических упражнений после консультации с врачом или специалистом в области физической культуры.

Ряд исследований показывает, что регулярные физические упражнения способствуют укреплению иммунной системы, улучшению сердечно-сосудистого здоровья и снижению риска различных хронических заболеваний. В том числе упражнения на свежем воздухе и физическая активность могут помочь снизить уровень стресса, улучшить настроение и повысить уровень самооценки. Также мы можем понять, что регулярная физическая активность у детей и подростков способствует развитию координации движений, укреплению мышц и костной системы, а также способствует улучшению их успеваемости в школе и вузе.

Адаптированные физические упражнения и программы могут помочь людям с физическими или интеллектуальными ограничениями улучшить свое физическое состояние, социальные навыки и самооценку.

Регулярные занятия оздоровительными упражнениями могут помочь снизить риск развития проблем со здоровьем, а также способствуют поддержанию физической активности и независимости в пожилом возрасте.

Статья о развитии оздоровительной и адаптивной физической культуры представляет собой обзор современных тенденций и направлений в этой области. В результате исследования было обнаружено, что оздоровительная и адаптивная физическая культура становятся все более популярными и востребованными в нашей стране. В современном мире люди все больше осознают важность поддержания здоровья и активного образа и стиля жизни. Программы и тренировки, направленные на оздоровление организма и адаптацию к различным физическим нагрузкам, получают все большее развитие и поддержку со стороны государства и общества.



Важно также подчеркнуть необходимость индивидуального подхода к оздоровительной и адаптивной физической культуре. Каждый человек имеет свои особенности и потребности, поэтому нужно разрабатывать программы тренировок, учитывающие в основном индивидуальные физические возможности и цели.

В заключение можно констатировать, что развитие оздоровительной и адаптивной физической культуры играет одну из основных ролей в поддержании здоровья и общего благополучия общества, его профессионального долголетия. Процессы укрепления здоровья и адаптации организма к различным нагрузкам становятся все более актуальными в современном мире. Поэтому необходимо постоянно продолжать развивать и совершенствовать программы оздоровительной и адаптивной физической культуры, которые будут способствовать улучшению физического и психического состояния людей всех возрастов и способностей. Обращая внимание на свое здоровье, они смогут повысить качество жизни и активно продлить свое долголетие.

Список литературы:

1. Жданов, А.Б. Организация оздоровительной физической культуры: Учебное пособие. (2009). М.: Физическая культура и спорт.
2. Кудряшов, А. А. и др. (2017). Оздоровительная физическая культура как средство поддержания здоровья населения. Тренер.
3. Лапицкой, В. Г. (2011). Развитие адаптивной физической культуры в условиях социокультурных изменений. М.: Физическая культура и спорт.
4. Оздоровляющая физическая культура. М. Г. Никольский.
5. Пыльцын, А. Б. (2014). Адаптивная физическая культура в социальной среде. Современные проблемы науки и образования.

