

- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2017. - №9(151). - С. 160-164.
5. Лебедкина, М. В. Влияние различных способов снижения веса тела на физические показатели боксеров на этапе углубленной спортивной специализации в тренировочном процессе / М. В. Лебедкина, А. А. Ястребов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2018. - № 2(23), Т. 7. - С. 145-48.
 6. Магомедов, М. Г. Теоретические основы снижения веса перед соревнованиями и удержание его в пределах весовой категории у борцов / М. Г. Магомедов, Н. А. Юсупов // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. - 2019. - № 3, Т.13. - С. 40-47.
 7. Чертов, Н. В. Состав тела спортсмена и комплексная оценка эффектов тренировки в достижении спортивного результата / Н В. Чертов // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт МВД РФ, 2016. - С. 130-133.
 8. Шамсутдинов, Ш. А. Эффективные способы сгонки веса спортсменами / Ш. А. Шамсутдинов, А. П. Ермолаев, Е. А. Волкова // Современные технологии: проблемы инновационного развития и внедрения результатов: Материалы VII Международной научно-практической конференции. Петрозаводск: МЦНП «Новая наука», 2021. - С. 8-14.

УДК 796.035

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УЛУЧШЕНИЮ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ

Даниленко Татьяна Аркадьевна

Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия

Аннотация. В статье представлены рекомендуемые упражнения для ветеранов спорта женщин зрелого возраста, способствующие улучшению подвижности суставов. Можно отметить, что упражнения разработаны с учетом возрастных изменений, а также направлены на поддержание правильной осанки. При выполнении упражнений изменяется динамика и показатели работы суставов, связки и мышцы укрепляются, увеличивается амплитуда движения, что играет важную роль на улучшение общего состояния организма занимающихся.

Ключевые слова: ветераны спорта, рекомендуемые упражнения, подвижность суставов, амплитуда движений, двигательная активность, самочувствие.

RECOMMENDED EXERCISES HELPING IMPROVING JOINT MOBILITY FOR SPORTS VETERANS

Danilenko Tat'yana Arkadievna

Ural State University of Physical Culture,
Chelyabinsk, Russia

Annotation. The article presents recommended exercises for sports veterans (mature women), contributing to joint mobility improvement. It can be noted that the exercises are developed taking into account age-related changes, and are also aimed at maintaining proper posture. When performing exercises, the dynamics and performance of joints change, ligaments and

muscles strengthen and the amplitude of movement increases. Taking together all these factors play an important role in improving the overall condition of the body of those involved.

Key words: sports veterans, recommended exercises, joint mobility, amplitude of movement, motor activity, wellbeing.

Актуальность. Физиологические особенности организма зрелого возраста - это закономерно наступающий возрастной этап, характеризующийся постепенным появлением заболеваний, присущих стареющему организму. По мнению ученых состояние биологического возраста зависит от физиологических механизмов здоровья, возрастных изменений, способности организма адаптироваться к изменяющимся условиям существования [1, с. 458; 5, с.436]. В связи с тем, что с возрастом начинаются процессы инволюции, которые затрагивают все органы, системы, а так же их регуляцию, одновременно происходят изменения двигательных функций, ухудшается качество работы суставов, отмечаются деструктивные изменения хряща, происходит уменьшение выработки синовиальной жидкости и снижение эластичности связок, что приводит к уменьшению подвижности суставов. Таким образом, для ветеранов спорта зрелого возраста эта проблема актуальна, так как они активно участвуют в соревнованиях, в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, то для них важно чувствовать себя в хорошей физической форме и подготовленности. К сожалению работ, посвященных анализу функциональной и двигательной подготовленности ветеранов спорта очень мало [4]. Для этого, ветеранам спорта женщинам зрелого возраста, важно поддерживать хорошую подвижность суставов, с помощью физических упражнений, что способствует улучшению качества жизни, уверенности в движениях, улучшению осанки и возможность к полноценной двигательной активности [2;3].

Цель. Доказать пользу рекомендуемых упражнений, способствующие улучшению подвижности суставов.

Обсуждение. Ветераны спорта всегда принимают активное участие в масштабной физкультурно-спортивной деятельности страны, ведут общественную работу, принимают нормативы Всероссийского физкультурного комплекса готов к труду и обороне ГТО, а также своим примером показывают физическую активность, выполняют все спортивные нормативы и требования. При выполнении упражнений необходимо подготовить организм и мышцы к работе, что будет способствовать качеству работы суставов и движений. Следовательно, группе ветеранов спорта женщин зрелого возраста были предложены рекомендуемые упражнения для улучшения подвижности плечевых суставов, которые выполнялись ежедневно в течение трех месяцев. Представленные рекомендуемые упражнения для улучшения подвижности плечевых суставов, выполняются из исходного положения (далее И.П.) стоя.

1 И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1-3 «ножницы вперед» динамичные движения руками вперед; 4-И.П.; 5-7 «ножницы назад» работа рук за спиной; 8-И.П. Руки прямые, плечи симметрично, лопатки вместе, взгляд

вперед, руки прямые, растягиваются мышцы груди и рук, укрепляются мышцы спины и плечевых суставов.

2 И.П. – стойка ноги врозь, руки за головой. На 1- поворот туловища вправо; 2-3 удержать положение; 4-И.П. То же влево. Лопатки вместе, локти и плечи симметрично, макушкой тянуться вверх, живот втянуть, взгляд вперед, движения плавные, локоть больше отводить в сторону, одновременно растягиваются мышцы плечевого пояса.

3 И.П. – ноги вместе, руки за спиной в «замок». На 1-3 отвести руки назад; 4-И.П. Руки прямые, лопатки вместе, плечи симметрично, мышцы живота втянуть, дыхание свободное, взгляд вперед, растягиваются мышцы около плечевого сустава, мышцы груди.

4 И.П. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. На 1-3 круг руками вперед; 4-И.П.; 5-7 круг руками назад; 8-И.П. Руки прямые, можно одновременно двумя руками, а можно выполнить отдельно на каждую руку. Амплитуда больше, руки прямые, способствовать выпяжению мышц около плечевого сустава, работают мышцы «воротниковой зоны».

5 И.П. – ноги вместе, руки вдоль туловища, ладони вперед, большие пальцы рук направлены в стороны. На 1-одновременно округлить спину и повернуть ладони, разворачивая большие пальцы рук во внутрь на 180° ; 2-И.П. Движения плавные, работают мышцы рук, плеча, груди, трапециевидная и широчайшая мышцы спины, воротниковой зоны, межреберные мышцы и мышцы около лопаток.

6 И.П.– стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. На 1-одновременно правое плечо вращение вперед, левое вращение назад; 2-И.П. То же левое плечо вперед, правое назад. Поднимать плечи выше, одновременно работают мышцы шеи, плечевого пояса, мышц спины, груди и около лопаток.

7 И.П. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. На 1-2 рывки согнутыми руками; 3-одновременно поворот туловища вправо и рывок прямыми руками; 4-И.П. Лопатки вместе, плечи симметрично, кисть продолжение предплечья, скручивание тела аккуратно, амплитуда больше, взгляд вперед.

8 И.П. – стойка ноги врозь, руки согнуты вверху с захватом правой кисти за левый локоть и левой кисти за правый локоть. На 1-выпрямить руки вверх; 2-3 пружинистыми движениями отвести руки назад; 4-И.П. Стараться расслабить мышцы шеи, суставов, амплитуду больше, взгляд вперед, мышцы живота и спины напрягать.

9 И.П. – стойка ноги вместе, руки согнуты перед собой ладонь к ладони, локти в стороны. На 1-силой надавить ладони друг к другу; 2-7 одновременно напрячь мышцы рук, груди, живота и спины, удержать положение; 8-И.П. Взгляд вперед, плечи опустить, лопатки вместе, выполнить статическое напряжение мышц груди, плеча, рук.

10 И.П. – стойка ноги вместе, руки вверху ладонь к ладони. На 1-надавить ладони друг к другу; 2-4 медленно, опустить руки за голову, пальцы рук направить вниз, локти в стороны; 5-7 одновременно напрячь мышцы рук, груди, живота и спины, удержать положение; 8-И.П. Взгляд вперед, плечи

опустить, лопатки вместе, локти шире, способствовать статическому напряжению мышц груди, плеча, рук.

Результаты. Для оценки подвижности в плечевых суставах применили тест «Выкрут рук назад с гимнастической палкой». И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу-спереди, хват руками сверху за гимнастическую палку. На 1-выкруты прямыми руками назад с гимнастической палкой; 2-3 удерживать положение; 4-И.П. Обязательно движение выполнять одновременно и только прямыми руками, фиксируется расстояние на палке между руками в (мм), чем меньше расстояние, тем лучше гибкость (подвижность) плечевых суставов. Задание выполнять плавно, чтобы не травмировать связки и мышцы плечевых суставов. Даются две попытки, лучший результат фиксируется. Результаты ветеранов спорта женщин зрелого возраста просчитывались по Т-критерию Стьюдента до и после исследования (таблица 1).

Таблица 1

Результаты тестирования ветеранов спорта женщин зрелого возраста

Название теста (единица измерения)	Результаты ветеранов спорта (n=10)			
	до $m \pm x$	после $m \pm x$	T расчёт	P
Выкрут рук назад с гимнастической палкой (см)	1,52±122	1,95±116	2,43	<0,05

В таблице 1 результаты тестирования ветеранов спорта женщин зрелого возраста показали, что улучшились показатели группы в тесте «Выкруты рук назад с гимнастической палкой». Результаты являются достоверными, что подтверждают о пользе рекомендуемых упражнений для укрепления и улучшения подвижности суставов плечевого пояса. Можно отметить, что в начале исследования средний показатель составляет 122 см, но после трех месяцев выполнения упражнений показатель по группе улучшился и составляет 116 см. Цифры 122 и 116 (см) - это показывает, что расстояние между руками во время выкрута гимнастической палки назад уменьшилось, что означает улучшение работы плечевых суставов.

В таблице 2 показан опрос респондентов в начале и в конце исследования, с целью проанализировать их самочувствие и динамику выполнения задания. Опрос ветеранов спорта показал, что у них улучшилось самочувствие. При ежедневном выполнении упражнений движения стали выполняться легче, амплитуда в суставе увеличилась, мышцы стали гибче и эластичней.

Таблица 2

Опрос ветеранов спорта женщин зрелого возраста

Вопросы	Ответы респондентов % (n=10)	
	Да	Нет
Улучшилось ли у вас самочувствие?	100	0
Легко ли вы выполняли рекомендуемые упражнения в начале исследования?	60	40

Легко ли Вы выполняли упражнения в конце исследования?	95	5
Рекомендуемые упражнения выполняли каждый день?	100	0
Ваши результаты улучшились	100	0

Выводы. Рекомендуемые упражнения улучшают динамику работы суставов, связки и мышцы укрепляются, увеличивается выработка синовиальной жидкости в суставах. Упражнения положительно влияют на группы мышц плечевого пояса, где участвуют глубокие и поверхностные мышцы, снижаются болевые ощущения в суставах. Следовательно, можно отметить, что рекомендуемые упражнения успешно, выполняют профилактическую работу в суставах при возрастных изменениях, способствуют поддержанию правильной осанки, благополучно влияют на физическое состояние и здоровье в целом.

Список литературы

1. Агаджанян, Н. А. Физиология человека. – М.: Медицинская книга, 2009. – 526с.
2. Даниленко, Т. А. Эффективность методики оздоровительной гимнастики женщин - ветеранов спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. - № 2. – С.67-69.
3. Даниленко, Т. А. Фитнес для ветеранов спорта зрелого возраста / Т. А. Даниленко // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. –2022.– с. 80 –№ 1 (33) – С. 46-51.
4. Казанкина, Т. В. Мониторинг физического состояния ветеранов спорта / Т. В. Казанкина, Д. Н. Гаврилов // Первый международный научно конгресс «Спорт и здоровье» 9-11 сентября 2003 года. Россия, Санкт-Петербург. (Материалы конгресса в двух томах). Том II. СПб.: Издательство «Олимп-СПб», 2003. - - 356 с.
4. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2010. – 620 с.

УДК 376.3

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ: ОТ ПРОБЛЕМ К ПОИСКУ РЕШЕНИЙ

**Даричева Дарья Евгеньевна,
Завьялова Татьяна Павловна**

Тюменский государственный университет, г.Тюмень, Россия

Аннотация: В статье обобщаются основные проблемы адаптивного физического воспитания дошкольников 6-7 лет с нарушениями речи. Представлены средние групповые показатели исходного уровня физической подготовленности детей в соответствии с нормативами ВФСК «ГТО».

Ключевые слова: физическая культура, дошкольники, общее недоразвитие речи, адаптивное физическое воспитание.

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOLERS WITH SPEECH DISORDERS: FROM PROBLEMS TO FINDING SOLUTIONS

**Daricheva Darya Evgenievna,
Zavyalova Tatiana Pavlovna**

Tyumen State University, Tyumen, Russia