

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

**Annotation:** The article summarizes the main problems of adaptive physical education of 6-7 year old preschoolers with speech disorders. The average group indicators of the initial level of physical fitness of children are presented in accordance with the standards of the All-Russian physical culture and sports complex «Ready for work and defense».

**Keywords:** physical culture, preschoolers, general underdevelopment of speech, adaptive physical education.

По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации количество детей с общим недоразвитием речи (ОНР) с каждым годом увеличивается. Установлено, что каждый второй ребёнок нуждается в помощи логопеда-дефектолога [6]. Поскольку в нашей стране происходит заметное отставание в развитии детей с ОНР от здоровых сверстников, им необходимо оказывать профилактическую и коррекционную поддержку, направленную на оптимизацию состояния и нормализацию их двигательных функций [1]. Решение этих задач лежит в области адаптивного физического воспитания (АФВ).

В отечественной литературе активно обсуждаются вопросы особенностей физического, психического развития и воспитания детей с ОНР, что создает базу для разработки эффективных программ развития двигательных способностей таких детей. Однако чаще всего программы для детей с ОНР направлены на развитие мелкой моторики рук и применение артикуляционной гимнастики. По мнению специалистов, особое внимание следует уделять развитию общей моторной сферы, которая является первостепенной как в процессе физического воспитания, так и в повседневной жизни детей с ограниченными возможностями здоровья [3,4,5].

По этой причине возникает необходимость в разработке программ, направленных на адаптивное физическое воспитание дошкольников с нарушениями речи.

**Цель исследования** – определить уровень физической подготовленности и особенности поведения дошкольников 6-7 лет с нарушениями речи.

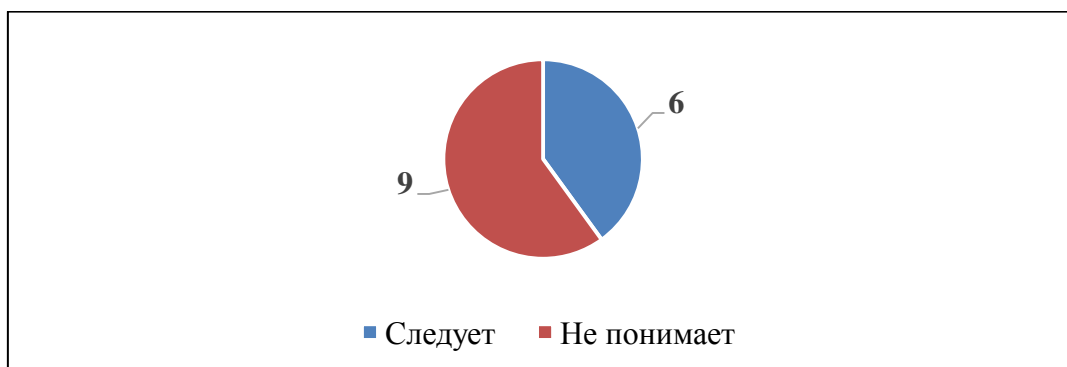
**Методы исследования:** анализ литературных источников, опросный метод – анкетирование, педагогические контрольные испытания, методы математической статистики.

**Организация исследования.** В педагогическом исследовании приняли участие дошкольники 6-7 лет логопедической группы МАДОУ Детский сад №90 г. Тюмени. В педагогическом контрольном испытании приняло участие 10 дошкольников из них 6 девочек и 4 мальчика с диагнозом ОНР – дизартрия. Анкетный опрос, проведенный на 1 этапе исследования, охватывал 10 родителей.

**Результаты исследования.** Анализ литературных источников позволил обнаружить, что у детей с дизартрией, которое сопровождается нарушением мышечного тонуса, гиперкинезами, стертыми парезами, приводящие к двигательной неловкости, малому объему движений, недостаточному их темпу и переключаемости [1].

Изучением вопроса о состоянии двигательных способностей у детей с ОНР занимались отечественные учёные, такие как: В. П. Дудьев, Е. Г.В. Чиркина, Т. Б. Филичёва. По их мнению, когда ребенок овладевает двигательными умениями и навыками, развивается координация движений., тогда как формирование самих движений происходит при участии речи [2]. Точное, динамичное выполнение упражнений совершенствует движения артикуляционных органов: губ, языка, нижней челюсти, что способствует преодолению дизартрических проявлений у детей с ОНР [7].

Проведённое анкетирование родителей детей с ОНР выявило следующие результаты. Ответы респондентов на вопрос, обнаруживающий количество детей, умеющих следовать вербальным инструкциям представлены на рис. 1.



**Рис. 1. Количество мальчиков и девочек с ОНР, умеющих следовать вербальным инструкциям**

Проанализировав ответы родителей, мы пришли к выводу, что большая часть дошкольников (60%) от общего числа опрошенных, не понимают вербальные инструкции, соответственно отказывается выполнять физические упражнения, если не использовать наглядные методы.

Анкета содержала вопрос, выявляющих детей, умеющих повторять движения за взрослыми (рис.2).



**Рис. 2. Умеет ли Ваш ребёнок повторять двигательные действия?**

Полученные данные свидетельствуют о том, что 80% детей следуют наглядным инструкциям, однако выявлены дети выполняющие движения по настроению (10%) и дети (10%), отказывающиеся от любой деятельности.

Следующий вопрос анкеты выявлял поведенческие особенности детей. Ответы родителей представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Поведенческие особенности дошкольников 6-7 лет логопедической группы**

Особенности поведения	«Никогда»	«Редко»	«Часто»
Царапает, кусает/ранит себя или других	11 – 74%	3 – 20%	1 – 6%
Закрывает уши во время шума	3 – 20%	5 – 34%	7 – 46%
Бросает предметы	2 – 14%	9 – 60%	4 – 26%
Убегает	13 – 86%	2 – 14%	-
Плачет	-	6 – 40%	9 – 60%
Кричит	1 – 6%	8 – 54%	6 – 40%

Выявленные поведенческие особенности у детей с общим недоразвитием речи позволяют сделать вывод о том, что рассматривать данную категорию детей необходимо с позиции целостного подхода. А именно комплексной систематической коррекционной работы родителей, инструктора по физической культуре, психолога и логопеда-дефектолога. В этой связи занятия физической культурой должны способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Проведённые педагогические контрольные испытания на 1 этапе исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Средне групповые показатели физической подготовленности дошкольников 6-7 лет с диагнозом ОНР**

Контрольные испытания / Физические качества	Пол	М	Уровень развития	Знак отличия ВФСК «ГТО»
Челночный бег 3x10м, с (скоростные и координационные способности)	М	13,03	низкий	Золото – 0 Серебро – 0 Бронза - 0 Не сдан – 4
	Д	12,47	низкий	Золото – 0 Серебро – 0 Бронза - 0 Не сдан - 6
Прыжок в длину с места, см (скоростно-силовые способности)	М	103	низкий	Золото – 0 Серебро – 0 Бронза - 0 Не сдан - 4
	Д	97	низкий	Золото – 0 Серебро – 0 Бронза - 1 Не сдан - 5
Наклон вперед из положения стоя, см (гибкость)	М	1	средний	Золото – 0 Серебро -2 Бронза – 1 Не сдан - 1

	Д	0,17	средний	Золото – 1 Серебро – 1 Бронза - 1 Не сдан - 3
Метание теннисным мячом в цель, кол-во попаданий (координационные способности)	М	0,25	низкий	Золото – 0 Серебро – 0 Бронза - 1 Не сдан - 3
	Д	0,3	низкий	Золото – 0 Серебро – 0 Бронза - 1 Не сдан - 5

Согласно полученным данным у всех исследуемых дошкольников преобладает низкий уровень развития физических качеств, исключение составил показатель гибкости, который приравнивается к среднему уровню развития. Так, с контрольными упражнениями «Челночный бег 3x10м.», «Метание теннисного мяча» и «Прыжок в длину с места», соответствующих нормативам испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», дети не справились.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие **выводы:**

1. У дошкольников с нарушениями речи понимание вербальной инструкции отстает от возрастной нормы, в результате нарушения высших психических функций.

2. Нарушения речи оказывают значительное влияние на формирование эмоционально-волевой сферы. Любое отклонение в поведении ребёнка может быть своеобразным сигналом, с помощью которого он сообщает взрослым о своем психологическом дискомфорте.

3. Сравнение полученных результатов развития физических качеств дошкольников 6-7 лет с ОНР с нормативными требованиями ВФСК «ГТО» показало определенные трудности с выполнения нормативов практически у всех испытуемых.

4. Выявленный низкий уровень развития физических качеств и развития речи, а также поведенческие особенности детей считаются явно недостаточными не только для успешного обучения в начальных классах современной школы, но и для общего психомоторного развития дошкольников.

5. Полученные результаты педагогических исследований диктуют необходимость в разработке программы занятий физической культурой в детском саду, адаптированную для испытуемых дошкольников 6-7 лет с ОНР с целью для улучшения показателей развития физических качеств и снижения уровня нежелательного поведения.

#### *Список литературы*

1. Волкова Л.С. Учеб. для студ. дефектол. фак. пед. высш. учеб. заведений / Под ред. Л.С. Волковой, С.Н. Шаховской. — 3-е изд., перераб и. доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. — 680 с.

2. Дудьев В.П. Психомоторика детей с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие / Дудьев В.П. — Барнаул: Алтайский государственный педагогический университет, 2020. — 360 с.
3. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. 2-е изд., стер. - М.: Спорт-Человек, 2020. - 616 с.
5. Киваева И.В. Методическое сопровождение коррекционного обучения детей дошкольного возраста с тяжёлыми нарушениями речи / И.В. Киваева, О.В. Грядунова // Инновационные формы и технологии в комплексном сопровождении детей с отклонениями в развитии: сб. науч. тр. / КФУ. - Казань, 2014. - С. 34-36.
6. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение: Учебное пособие для вузов. М.: Юрайт, 2021. -156 с.
7. Министерство здравоохранения Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://minzdrav.gov.ru/ru> (дата обращения: 19.09.2022).
8. Филичева Т. Б. Основы логопедии: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Педагогика и психология (дошк.)» / Т. Б. Филичева, Н. А. Чевелева, Г. В. Чиркина. - М.: Просвещение, 1989. - 223 с.

УДК 796.92:61-057.875

## ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЁЖИ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

**Дронина Олеся Александровна,  
Анкудинова Софья Романовна**

Иркутский государственный медицинский университет,  
г. Иркутск, Россия

**Аннотация:** В данной статье мы рассматриваем динамику пульса во время занятий лыжной подготовкой и влияние на здоровье человека в целом. А также характеристику анатомо-физиологических качеств на оздоровительный эффект систем организма человека вне зависимости от его физической подготовки.

**Ключевые слова:** лыжная подготовка, физическая нагрузка, здоровье, лыжный спорт, мышцы.

## THE IMPACT OF SKI TRAINING ON THE HEALTH OF YOUNG PEOPLE AT THE MEDICAL UNIVERSITY

**Dronina Olga A.,  
Ankudinova Sofya R.**

Irkutsk state medical university, Irkutsk, Russia

**Annotation:** In this article, we observe the dynamics of the heart rate during ski training and the impact on human health in general. As well as a characteristic of the anatomical and physiological quality on the healing effect of the human systems organism, regardless of its physical condition.

**Keywords:** ski training, load, health, skiing, muscles.

**Актуальность:** в наши дни современный человек проводит всё больше времени в сидячем положении, это отрицательно влияет на здоровье. Ухудшается работа сердечно-сосудистой системы, что может привести к