

УДК 796. 01

DOI: 10.53068/25792997-2025.1.14-70

ВЛИЯНИЕ МНОГОЛЕТНИХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПЛАСТИЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА*Е.С. Акопян, А.А. Ковалева**Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, женщины, зрелый и пожилой возраст, стаж занятий, пластика движений.

Актуальность исследования. Каждый возрастной период характеризуется определенными изменениями в организме. После 40-летнего возраста отмечаются постепенно нарастающие нарушения координации движений как при выполнении физических упражнений, так и в повседневной жизни. Однако, эти нарушения подвержены существенным колебаниям в зависимости от индивидуальных особенностей. С возрастом отмечается также регресс способности к освоению новых движений. Общей закономерностью изменения двигательных способностей человека при старении является неоднозначность динамики его отдельных составляющих: наряду с выраженным в различной степени снижением одних показателей выявляется стабилизация или даже некоторое повышение других. Установлено, что систематическое упражнение сохраняет двигательную

функцию практически на том же уровне, которой она достигает в зрелом возрасте [4,10].

Несомненно, в определенной мере нарушения координации обусловлены не только изменениями, происходящими в самих мышцах, но и в системе регуляции двигательной активности, т.е. на уровне ЦНС. Именно в ЦНС наиболее четко выражена инволюция самых дифференцированных нервных клеток – нейронов. Их число в коре головного мозга, гипоталамусе и мозжечке, например, после 45 лет начинает прогрессивно уменьшаться. Вследствие этого происходит значительное уменьшение объема мозга, хотя место погибших нейронов замещает соединительная ткань. Однако, уменьшение числа нейронов и дистрофические нарушения еще сохранившихся нервных клетках идут неравномерно, что является причиной нарушения согласованной деятельности ЦНС. Закономерно снижается скорость распространения нервных сигналов по структурам нервной системы [10].

Как двигательно-координационное качество, пластичность невозможна без

www.sportedu.am

высокого уровня согласованности двигательной активности мышц, ритмичности движений, обеспечивающей чередование работы мышц – сгибателей и разгибателей, а также темпа, динамики и гармонии. Как известно, пластичные движения характеризуются непрерывностью, слитностью, плавностью, выполнением движений без пауз, а уровень развития пластичности находится в прямой зависимости от двигательного опыта, координационных способностей и технического мастерства спортсмена [6,7,8,9].

Л.Д. Назаренко выделяет две разновидности пластичности: статическую и динамическую, каждая из которых имеет свои специфические и неспецифические проявления. Согласно автору, динамическая пластичность характеризует качественные стороны близких к совершенству двигательных действий в спорте, в искусстве, в трудовой и бытовой деятельности [6,7]. Группу неспецифических проявлений пластичности составляют разнообразные бытовые, трудовые двигательные действия. Работа высококлассного мастера любого профиля отличается не только отсутствием лишних движений, но и высокой степенью их соразмерности, плавности, подчиненности строгому ритму, что придает им твердую уверенность.

Л.Д. Назаренко, изучая двигательно-координационные способности, отмечает сложное структурное содержание пластичности, которая в различных видах двигательной деятельности имеет специфические проявления, формирование каждого предусматривает использование определенной системы средств и методов, методических приемов, направленных на повышение артистичности, грациозности, выразительности движений [7].

Так как самоконтроль (правильно выбранный главный момент приложения усилий, чередование напряжения с расслаблением, строго избирательное участие мышечных групп), является составным компонентом пластичности, стоит упомянуть об одном из показателей координационных способностей – «способность к произвольному мышечному расслаблению» [5]. Излишнее мышечное напряжение и недостаточное расслабление приводят к тому, что, в физическом воспитании и спортивной практике обозначается как скованность (тела, движений, мышц) или в целом закрепощенность.

Избыточное напряжение мышц, как правило, отрицательно сказывается на качестве и результатах выполнения всех упражнений. В координационных упражнениях чрезмерное напряжение приводит к угловатости, а отсюда – и к неточ-

ности. Оно также влияет и на согласованность движений, что внешне проявляется в неуклюжести человека [5].

Неоспоримо, что вопросы управления разнообразными движениями, в частности при проявлении пластики движений, актуальны в физическом воспитании, особенно важны во многих видах спорта. К сожалению, эти вопросы крайне мало изучены на взрослом контингенте, где мы сталкиваемся с одной стороны, накопленным в течение жизни двигательным опытом, а с другой – течением естественных инволюционных процессов, сказывающихся на координации и точности движений, равновесии, процессе регуляции мелкой моторики и пластичности движений.

В контексте представленной проблемы среди многих нерешенных вопросов актуальными являются научные исследования, направленные на изучение влияния многолетних занятий оздоровительной физической культурой на пластику движений взрослого человека. Полученные результаты представляют практическую значимость для эффективной организации процесса физического воспитания взрослого населения.

Цель исследования: изучить влияние многолетних занятий оздоровительной физической культурой на различные проявления пластики движений у женщин зрелого и пожилого возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности проявления пластики движений на данном этапе онтогенеза.

2. Определить влияние многолетних занятий физическими упражнениями на изучаемые показатели.

Методы и организация исследования. В работе были использованы следующие методы исследования: изучение и анализ литературных источников, двигательные тесты по оценке различных проявлений пластики движений, метод экспертных оценок, математической статистики.

1. Для определения уровня развития пластики движений различных участков тела использован тест «Волна»: последовательные действия, передающие движения от одного звена тела к другому [6]. Выполнялись «волна» руками, кистью, кистью пальцы в "замок" руки перед грудью, «волна» туловищем из «круглого» полуприседа.

Критерии оценки в баллах:

5 – при слитном, с максимальной амплитудой, выразительном и энергичном выполнении, завершающемся движением головой,

4 – недостаточная амплитуда, отсутствие акцентированного движения головой,

3 – неуверенное выполнение, нарушение слитности, недостаточная амплитуда,

2 - отсутствие амплитуды, слитности, резкое выполнение движения,

1 - нет рисунка волны, угловатое, резкое движение, с трудом выполняет задание,

0 - неумение выполнить задание или отказ от выполнения.

2. Для оценки пластичности заданной позы “статическая пластичность” использовался тест стойка на одной ноге, вторая согнута в колене, ступня прижата к колену опорной ноги, руки вверх, ладонями вниз, указательный палец вверх, большой – в сторону [6]. Поза удерживается в течение 10-15 с., при хорошей осанке и правильном расположении звеньев тела. Оценивается по пятибалльной системе оценок [6].

Критерии оценки в баллах:

5 – точное положение тела, выразительность позы, умение передавать характер движения.

4 – соответствие внешним параметрам движения при недостаточной выразительности.

3 – передается внешняя схема движений при слабой их выразительности.

2 - возможна потеря равновесия, отсутствие рисунка заданной позы,

1 - потеря равновесия, неумение сохранить заданную позу, плохая осанка,

0 - неумение выполнить задание или отказ от выполнения.

3. Для оценки грациозности как составной части пластичности использовался следующий тест: два гимнастических обруча располагались рядом на полу, образуя “восьмерку”. Занимающийся должен был пройти по обручу, сохраняя равновесие, держа осанку и плавно повторив рисунок “восьмерки” [6]. Оценивалось передвижение по обручу без заступов (схождения) на пол по пятибалльной системе оценок.

Критерии оценки в баллах:

5 – быстрое передвижение, удержание равновесия с небольшими покачиваниями, прямая осанка, без заступов.

4 – уверенное передвижение, без остановок, умение держать равновесие, с небольшими покачиваниями возможен 1 заступ.

3 – балансирование телом, значительные колебания, с трудом удерживается равновесие, 2 заступа.

2 – неумение держать равновесие, плохая осанка, медленное передвижение, более 2х заступов.

1 – не могут пройти по обручам, нет равновесия, нет осанки, более 3х заступов.

0 – неумение выполнить задание или отказ от выполнения.

4. Для определения пластичности движений тела использовался тест “восьмерка” тазом (бедрами). [7]

По пятибальной шкале оценивались следующие критерии: амплитуда движения, слитность, плавность волны (движение не должно быть угловатым и резким), выраженность рисунка “восьмерки”, в соответствии с рекомендациями Л.Д. Назаренко [7].

При выполнении восьмерки важно положение корпуса, спины и плеч.

Критерии оценки в баллах:

5 – при слитном, с максимальной амплитудой, выразительном и энергичном выполнении;

4 – недостаточная амплитуда, отсутствие четкого рисунка,

3 – неуверенное выполнение, нарушение слитности, недостаточная амплитуда,

2 – отсутствие слитности, резкое выполнение движения,

1 – нет рисунка, с трудом выполняет задание,

0 – неумение выполнить задание или отказ от выполнения.

В качестве экспертов выступили 2 преподавателя кафедры гимнастики, спортивных танцев и фигурного катания Государственного института физической культуры и спорта Армении, а также автор исследования (А.А. Ковалева), имеющая спортивную квалификацию мастера спорта по художественной гимнастике.

Исследование было организовано в ноябре 2019 – январе 2020 г., в котором приняли участие 27 женщин в возрасте

55-75 лет, регулярно занимающиеся физической культурой в группе здоровья при Государственном институте физической культуры и спорта Армении.

Занятия проводились 2 раза в неделю, длительностью 1 час, под руководством Е. С. Акопян. В программу занятий были включены упражнения, имеющие всестороннее воздействие на работу различных органов и систем организма: тренировка кардиореспираторной системы, поддержание необходимой подвижности позвоночника и суставов, укрепление связочно-мышечного аппарата, сохранение на достигнутом уровне координации движений, равновесия. В основе такого “системного подхода”, лежат методические приемы, позволяющие слить воедино упражнения различных направлений, такие как элементы китайской гимнастики, йоги, аэробики, стретчинга, калланетики, суставной гимнастики, а также танцевальные элементы. Выполнение упражнений под “живую” музыку способствовало проявлению грациозности, выразительности движений, обеспечивая высокую эмоциональность занятий [3].

Полученные результаты были проанализированы в соответствии с возрастом женщин и стажем занятий физической культурой. Сведения о контингенте исследуемых представлены в таблице 1.

Таблица 1

Характеристика контингента исследуемых

Возрастная группа, лет	Стаж занятий	Кол-во исслед.	Возраст, лет $\bar{X} \pm m$	Стаж занятий, лет $\bar{X} \pm m$
55-64	До 3-х лет	6	59,78 $\pm$ 1,02	2,3 $\pm$ 0,49
	10 и более лет	9	60,04 $\pm$ 0,98	11,06 $\pm$ 0,85
65-75	До 3-х лет	6	69,2 $\pm$ 0,97	1,87 $\pm$ 0,52
	10 и более лет	6	69,83 $\pm$ 1,33	13,5 $\pm$ 3,94

Анализ результатов исследования. Собственные исследования последних лет [1,2,3] позволили выявить особенности возрастных изменений некоторых показателей управления движениями у женщин зрелого и пожилого возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой. Было установлено, что регулярные активные занятия физическими упражнениями способствуют снижению влияния инволюционных изменений в зрелом, а нередко и в пожилом возрасте, что в целом позволяет сохранять способность управления различными параметрами движений.

Вместе с тем, научный интерес представляет изучение влияния стажа занятий оздоровительной физической культурой на показатели, характеризующие качественные стороны двигательных действий, в частности, пластики движений рук и тела женщин.

Анализ данных показателей пластичности движений рук показал,

что многолетние занятия в оздоровительной группе оказали положительное влияние на слитное, плавное, выполнение тестовых заданий. Выявлены более высокие показатели “волны” кистью и плечом у женщин двух возрастных групп со стажем занятий 10 и более лет (таблица 2). Вместе с тем следует отметить, что достоверные различия между группами с разным стажем занятий в исследуемых показателях отмечены в двух возрастных группах лишь при выполнении волны правой кистью и кистью пальцы в “замок” перед грудью.

Полученные результаты обусловлены регулярным выполнением данного упражнения в процессе занятий. Незначительные изменения показателей, полученных при выполнении теста “волна” рукой, могут быть объяснены более сложной структурой двигательного действия, вовлечением различных суставов, что требует более

сложной координации и управления движениями (таблица 2).

Таблица 2

Влияние стажа занятий физической культурой на показатели пластичности движений рук женщин (в баллах, $X \pm m$)

Возраст, лет Стаж занятий Тесты		55-64				65-75			
		До 3-х лет	10 и более лет	t	P	До 3-х лет	10 и более лет	t	P
Волна кистью	правой	2,6±0,24	3,44±0,24	2,47	< 0,05	2,0±0,37	3,2±0,2	2,86	< 0,05
	левой	2,2±0,37	3,0±0,29	1,7	>0.05	2,17±0,17	3,0±0,32	2,02	>0.05
	вместе	2,6±0,24	3,22±0,15	1,93	>0.05	2,0±0,26	3,2±0,2	3,64	< 0,01
	Пальцы в “замок”	2,8±0,37	4,11±0,2	3,12	< 0,05	2,17±0,4	3,6±0,4	2,55	< 0,05
Волна плечом	правым	2,33±0,17	2,4±0,24	0,24	>0.05	1,33±0,42	2,4±0,4	1,84	>0.05
	левым	2,0±0,32	2,33±0,17	0,52	>0.05	1,33±0,42	2,4±0,4	1,84	>0.05
	вместе	2,2±0,37	2,44±0,18	0,41	>0.05	1,33±0,42	2,2±0,37	1,55	>0.05

В ранее представленной публикации показаны результаты изучения взаимовлияния и взаимообусловленности показателей пластики движений “волна” руками, кистями с показателями пространственной точности движений предплечья и кисти женщин [3]. В этой связи следует отметить, что наиболее сильная по величине корреляционная связь выявлена между показателем точности управления пространственным параметром движения при сгибании кисти правой руки (70°) и пластичностью “волна” руками ($r=-0,75$) в возрастной группе 65-75 лет. Также выражена взаимосвязь между “волной”

кистью пальцы “в замок” и точностью сгибания кисти левой руки при амплитуде в 70° : $r = -0,57$. В обоих случаях достоверная взаимосвязь имеет место при сгибании кисти на большой амплитуде, что, скорее всего, закономерно и обусловлено близостью амплитуд выполняемых движений. Результаты проведенного корреляционного анализа позволили заключить, что пластичность движений верхней конечности в определенной степени зависит от умения управлять пространственными параметрами движений [3].

Изучение различных проявлений пластичности движений тела женщин

осуществлялось при выполнении тестовых заданий: “волна” телом, “восьмерка” тазом (бедрами), ходьба по двум обручам “восьмерка” и удержание заданной позы “статическая пластичность” (таблица 3).

Анализ полученных данных показал, что с увеличением стажа занятий оздоровительной физической культурой у женщин двух возрастных групп наблюдаются более высокие показатели пластичности движения тела. Следует отметить, что наилучший результат зафиксирован при удержании заданной позы “статическая пластичность”. Так, в группе женщин 55-64 года со стажем занятий до трех лет он составил в среднем $3,0 \pm 0,45$ балла, и $4,22 \pm 0,28$ балла, занимающихся 10 и более лет. Аналогичная картина по данному показателю наблюдается и в возрастной группе 65-75 лет. Особый интерес представляют результаты выполнения “волны” телом. Сравнительный анализ показателей данного

тестового упражнения у женщин обеих возрастных групп со стажем занятий 10 и более лет с данными женщин, занимающимися менее трех лет, выявил наиболее значимые достоверные различия ($t=5,88$, $P<0,001$; $t=3,76$, $P<0,01$). Необходимо добавить, что выполнение “волны” телом требует также определенного уровня развития гибкости тела. Следует отметить также относительно плавное выполнение движения “восьмерка” тазом женщинами, многие годы занимающиеся в оздоровительной группе - $3,56 \pm 0,24$ и $3,41 \pm 0,51$ балла соответственно.

Вместе с тем, при выполнении более сложных по структуре двигательных действий таких, как ходьба по двум обручам “восьмерка” по часовой стрелке и против, требующих более сложной координации и управления движениями, выявлены относительно низкие показатели пластичности и грациозности движений

Таблица 3

Влияние стажа занятий физической культурой на показатели пластики движений женщин в тестовых упражнениях (в баллах, $X \pm m$)

Возраст, лет Стаж занятий Тесты		55-64				65-75			
		До 3-х лет	10 и более лет	t	P	До 3-х лет	10 и более лет	t	P
"Волна" телом		1,8±0,2	3,33±0,17	5,88	< 0,001	1,33±0,2	3,4±0,51	3,76	< 0,01
Ходьба по двум обручам "Восьмерка"	По часовой стрелке	2,2±0,37	3,22±0,28	2,22	< 0,05	1,67±0,67	2,8±0,2	1,64	> 0,05
	Против часовой стрелки	2,2±0,49	2,44±0,29	0,42	> 0,05	1,17±0,48	2,4±0,24	2,28	< 0,05
"Статическая пластичность"		3,0±0,45	4,22±0,28	2,3	< 0,05	2,5±0,34	3,8±0,37	2,6	< 0,05
"Восьмерка" тазом		2,4±0,51	3,56±0,24	2,07	> 0,05	1,83±0,31	3,41±0,51	2,68	< 0,05

В контексте исследуемой проблемы значительный научный интерес представляло выявление взаимосвязей между показателями различных проявлений пластики движений. Так, средняя корреляционная связь проявилась между показателями "волна" телом и "восьмерка" тазом ($r = 0,29$; $r = 0,50$), ходьбы по двум обручам "восьмерка" и статической пластичности ($r = 0,31$; $r = 0,58$). Следует обратить внимание на тот факт, что выявленные взаимосвязи наиболее выражены в группе женщин, имеющих десятилетний стаж занятий

оздоровительной физической культурой.

Выводы. Результаты проведенного исследования женщин, занимающихся оздоровительной физической культурой, позволили заключить, что проявление пластики движения в большей степени, является свидетельством двигательного опыта и достижения определенного уровня управления двигательными действиями и обусловлено уровнем подготовленности, нежели возрастным фактором.

📖 ЛИТЕРАТУРА

1. Акопян Е.С., Чатинян А.А. Влияние занятий оздоровительной физической культурой на психомоторику женщин. Материалы межд. Науч. Конф.

“Проблемы психологического обслуживания в спорте высших достижений”. Ереван, 2017.- С.339-344.

2. Акопян Е.С., Чатинян А.А. Управление разнохарактерными движениями у женщин пожилого возраста: особенности проявления и взаимовлияние. Материалы XXII международного научного конгресса “Олимпийский спорт и спорт для всех”.- Тбилиси 2018, с. 390-394.

3. Акопян Е.С., Чатинян А.А., Ковалева А.А. Особенности проявлений пластики и точности движений женщин: возрастной аспект и взаимосвязи. Научно-практический журнал Наука и спорт: современные тенденции № 1 (Том 9), 2021, с. 43-51.

4. Дибнер Р.Д., Синельникова Э.М. Физкультура, возраст, здоровье. - М.: ФиС, 1985.- 80с.

5. Лях В.И., Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

6. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательльно-координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 8. – С. 48-53.

7. Назаренко Л. Д., Средства и методы развития двигательных координаций. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2003. - 259с.

8. Сляднева Л. Н., Телесно-двигательная пластика: теория и практика. Монография; Ставрополь, Изд. «СТРАВОЛИТ». - 2013. - 236 с.

9. Тихонова И.В., Ронь И.Н., Рахмалина О. Ю., Иванова А.И. Пластичность движений как показатель координационных способностей // Символ науки. 2021. N11-1. С. 43-45. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/plastichnost-dvizheniy-kak-pokazatel-koordinatsionnyh-sposobnostey> .

10. Физиологические механизмы старения. Под. ред. Д.Ф. Чеботарева, В.В. Фролькиса.-Л.: Наука,1982. - 228с.

ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԲԱԶՄԱՄՅԱ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆԲՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՍՈՒՆ ԵՎ ՏԱՐԵՑ ԿԱՆԱՆՑ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ՊԼԱՍՏԻԿԱՅԻ ՎՐԱ

Ե.Ս. Հակոբյան, Ա.Ա. Կովալյովա
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա, կանայք, հասուն և տարեց տարիք, պարապմունքի ստաժ, շարժումների պլաստիկա:

Հետազոտության արդիականություն: Շարժումների կառավարման հիմնահարցերն առավել կարևորվում են տարբեր մարզաձևերում,

մասնավորապես՝ շարժումների պլաստիկայի դրսևորման ժամանակ արդիական են ֆիզիկական դաստիարակությունում, Այս հարցերը թերի են ուսումնասիրված մեծահասակ կոնտինգենտի շրջանում, որտեղ մի կողմից դիտվում է կյանքի ընթացքում ձեռք բերված շարժողական փորձը, մյուս կողմից՝ բնականոն ընթացող հետաճի երևույթները, ազդող շարժումների կոորդինացիայի և ճշգրտության, հավասարակշռության, մանր մոտորիկայի կառավարման, շարժումների պլաստիկայի վրա: Ներկայացված հիմնահարցի տեսանկյունից արդիական են հետազոտություններն ուղղված՝ մեծահասակ կանանց շարժումների պլաստիկայի վրա առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայի բազմամյա պարապմունքների ազդեցության ուսումնասիրմանը: Ստացած արդյունքներն ունեն գործնական նշանակություն մեծահասակ մարդկանց ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի արդյունավետ կազմակերպման համար:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայի բազմամյա պարապմունքների ազդեցությունը հասուն և տարեց կանանց շարժումների պլաստիկայի տարբեր դրսևորումների վրա:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Աշխատանքում կիրառվել են հետևյալ մեթոդներ՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն, շարժումների պլաստիկայի տարբեր դրսևորումների գնահատման շարժողական թեստեր, փորձագիտական գնահատում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտությանը մասնակցել են 55-75 տարեկան կանոնավոր պարապմունքներով զբաղվող 27 կին՝ ՀՀԿՍՊԻ-ում գործող առողջարարական խմբում: Արդյունքները վերլուծվել են տարիքի և պարապմունքների ստաժի համապատասխան:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ձեռքերի շարժումների պլաստիկան գնահատող ցուցանիշների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ բազմամյա պարապմունքներն առողջարարական խմբում դրական ազդեցություն են թողել թեստային վարժությունների սահուն և ամբողջական կատարման վրա: Բացահայտվել են երկու տարիքային խմբերում 10 տարուց ավելի պարապմունքների ստաժ ունեցող կանանց մոտ դաստակով և ուսով «ալիքների» կատարման բարձր ցուցանիշներ: Համապատասխան արդյունքներ գրանցվել են մարմնի շարժումների պլաստիկայի տարբեր դրսևորումների ուսումնասիրման ընթացքում:

Համառոտ եզրակացություն: Կատարված հետազոտության արդյունքները թույլ են տվել եզրակացնել, որ առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվող կանանց շարժումների պլաստիկայի դրսևորումը հիմնականում

պայմանավորված է շարժողական փորձով, շաժողական գործողությունների կառավարման որոշակի մակարդակով, քան տարիքային գործոնով:

THE IMPACT OF LONG-TERM WELLNESS PHYSICAL CULTURE ACTIVITIES ON THE MOVEMENT PLASTICITY OF MATURE AND ELDERLY WOMEN

E.S. Akopyan, A.A. Kovalyova

*Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: wellness physical culture, women, mature and elderly age, duration of training, movement plasticity.

Research relevance: The management of various movements, particularly in terms of movement plasticity, is relevant in physical education and is especially important in many sports. Unfortunately, these issues have been little studied in adult populations, where, on one hand, we encounter accumulated motor experience over a lifetime, and on the other, the natural involutional processes that affect coordination, movement accuracy, balance, fine motor regulation, and movement plasticity.

In the context of this problem, one of the many unresolved issues is the need for scientific research aimed at studying the impact of long-term engagement in wellness physical culture on the movement plasticity of adults. The obtained results are of practical importance for the effective organization of physical education for the adult population.

Research purpose: To study the impact of long-term engagement in wellness physical culture on various manifestations of movement plasticity in mature and elderly women.

Research methods and organization: The following research methods were used in the study: review and analysis of literary sources, motor tests assessing various aspects of movement plasticity, expert evaluations, and mathematical statistics.

The study involved 27 women aged 55-75 years who regularly engaged in wellness physical culture classes at the Armenian State Institute of Physical Culture and Sport.

The obtained results were analyzed based on the participants' age and the duration of their physical culture training.

Research result analysis: The analysis of movement plasticity indicators in the arms showed that long-term participation in wellness groups had a positive effect on the smooth and fluid execution of test tasks. Higher scores in the "wave" motion of the wrist and shoulder were found among women in two age groups with 10 or more years of

training experience. Similar results were obtained in studying various manifestations of body movement plasticity.

Conclusion: The results of the study suggest that movement plasticity in women engaged in wellness physical culture is primarily a reflection of motor experience and the attainment of a certain level of movement control. It is more influenced by the level of physical training than by the age factor.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Акопян Елена Суменовна – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории, методики физического воспитания и адаптивной физической культуры Государственного института физической культуры и спорта Армении,

e-mail: elena.hakobyan@sportedu.am ORCID: 0000-0001-6608-6634.

Ковалева Анна Ашотовна – преподаватель кафедры теории, методики физического воспитания и адаптивной физической культуры Государственного института физической культуры и спорта Армении,

e-mail: kovalyova.anneta@mail.ru ORCID: 0000-0001-7741-5587.

INFORMATION ABOUT AUTHORS

Hakopyan Elena Surenovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Chair of Theory, Methodology of Physical Education and Adaptive Physical Culture of the Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, e-mail: elena.hakobyan@sportedu.am ORCID: 0000-0001-6608-6634.

Kovalyova Anna Ashotovna – lecturer of the Chair of Theory, Methodology of Physical Education and Adaptive Physical Culture of the Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, e-mail: anna.kovalyova@sportedu.am, ORCID: 0000-0001-7741-5587.

Հոդվածն ընդունվել է 25.02.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 27.02.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա. Չատինյան