

ISSN 1999-6799

Научно-методический журнал

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ – НАУКА И ПРАКТИКА



50
лет

The graphic features the number '50' in a large, bold, serif font, with the word 'лет' (years) in a smaller, cursive font below it. The entire text is enclosed within a laurel wreath. At the bottom of the wreath, there are three five-pointed stars of varying sizes.

ярких побед

№4-2019

УЧРЕДИТЕЛИ:

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края

Издается с 1999 года

Главный редактор
С. М. АХМЕТОВ
Тел. (861) 255-35-17
тел/факс (861) 255-35-73

Редколлегия:
Г. Д. АЛЕКСАНИЦ
ORCID.ORG/0000-0002-3504-9483
(ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА)
В. А. БАЛАНДИН
Е. М. БЕРДИЧЕВСКАЯ
А. А. ГОРЕЛОВ
Г. Б. ГОРСКАЯ
Л. С. ДВОРКИН
Ф. ДИМАНШ (ФРАНЦУЗСКАЯ
РЕСПУБЛИКА)
ORCID.ORG/0000-0001-6711-6532
С. Г. КАЗАРИНА
Л. А. КАЛЬДИТО
(КОРОЛЕВСТВО ИСПАНИЯ)
Б. Ф. КУРДЮКОВ
Г. А. МАКАРОВА
В. Г. МАНОЛАКИ
(РЕСПУБЛИКА МОЛДОВА)
С. Д. НЕВЕРКОВИЧ
ORCID.ORG/0000-0003-1292-2734
А. И. ПОГРЕБНОЙ
Г. С. САПАРБАЕВА
(РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН)
В. Н. СЕРГЕЕВ
А. А. ТАРАСЕНКО
(ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА)
А. Б. ТРЕМБАЧ
А. ФИГУС
(ИТАЛЬЯНСКАЯ РЕСПУБЛИКА)
ORCID.ORG/0000-0002-8710-2469
Е. В. ФОМИНА
С. А. ХАЗОВА
К. Д. ЧЕРМИТ
Ю. К. ЧЕРНЫШЕНКО
С. ШАРЕНБЕРГ
(ФЕДЕРАТИВНАЯ РЕСПУБЛИКА
ГЕРМАНИЯ)
М. М. ШЕСТАКОВ
Б. А. ЯСЬКО

Ответственный секретарь
Е. М. БЕРДИЧЕВСКАЯ
Тел./факс (861) 255-79-19

Ответственный редактор
О. О. АИВАЗЯН.

Адрес редакции, издателя:
350015, г. Краснодар,
ул. Буденного, 161
Тел.: (861) 253-37-57

Издание предназначено
для читателей старше 16 лет

Сайт: <https://kgufkst.ru/science/nauchno-metodicheskij-zhurnal/>

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Баландин В.А., Ахметов С.М., Чернышенко Ю.К., Кузнецов А.О., Величко А.И. Классификация и состав тестов, характеризующих координационные способности детей и подростков 7-12 лет 3

Коломийцева Н.С., Доронин А.М., Жуков В.И., Кагазежева Н.Х., Доронина Н.В. Использование физических упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста 12

Селихова Е.Г. Динамика показателей координационных способностей детей 7-10 лет в течение учебного года в условиях образовательного учреждения 18

Якимова Л.А., Емтыль Т.Х., Пешков Н.Н., Махинова М.В., Прокопчук Ю.А. Использование фитнес-технологий в учебном процессе вузов для формирования положительной мотивации к двигательной активности у обучающихся 27

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Бердичевская Е.М., Кудряшова Ю.А., Ровный Д.А., Желтовский Ю.В., Кудряшов Е.А. Индивидуальный профиль асимметрии как фактор оптимизации спортивного отбора ватерполистов 34

Джумагулова Г.Ш., Нуржанова А.М., Бейсекова Р.Т., Жанибекова Г.О. Формирование психологической мотивации молодых атлетов к спортивной деятельности 40

Погожев А.В., Погребной А.И., Марьяничева Е.Г. Уровень физической подготовленности полиатлонистов тренировочных групп в зависимости от ранее сформированного двигательного потенциала 45

Артемьева Н.К., Истомина А.В., Колесникова А.А., Лавриченко С.П., Капустин А.А. Повышение специальной работоспособности велосипедистов-шоссейников путем оптимизации энергетического баланса 51

Костюков В.В., Нирка В.В., Глазин А.М., Костюкова О.Н. Непосредственная подготовка высококвалифицированных спортсменов к основным соревнованиям сезона в пляжном волейболе 58

Аришин А.В. Особенности динамики физической подготовленности пловцов в многолетнем тренировочном процессе 65

Береславская Н.В., Свистун Г.М., Иванасова В.И., Жигайлова Л.В., Ильичева В.А. Содержание этапа непосредственной подготовки к соревнованиям акробатов высокой квалификации в женских групповых упражнениях 71

Емтыль Т.Х., Суворов В.В., Якимова Л.А., Болеева Л.Ю. Планирование физической подготовки футболистов на этапе спортивной специализации в годичном цикле 79

Лысенко В.В., Артемьева Н.К., Павельев И.Г., Остриков А.П. Квалиметрическая оценка качества двигательных действий на примере спринтерского бега 87

Сорокин С.А., Аршинник С.П. Организационные факторы, лимитирующие уровень спортивных достижений ведущих отечественных толкателей ядра 94

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Хазова С.А., Лях Г.В., Ахметов Р.С., Витютнев Е.Е. Физкультурно-оздоровительное сопровождение развития личной конкурентоспособности студентов 102

Перевалина Е.А., Шестаков М.М. Особенности влияния программ разных направлений фитнеса на развитие физических качеств у женщин 30-40 лет 109

Цыганкова К.П., Александянц Г.Д., Лызарь О.Г. Эффективность применения программы дополнительных занятий FULL ADAPT для мальчиков 13-15 лет с тяжелыми нарушениями речи 114

Барабаш О.А. Воздействие специфических метеорологических факторов муссонного климата Приморского края на координационные способности подростков с интеллектуальными нарушениями 120

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССОВЫЙ СПОРТ

Чернышенко Ю.К., Ахметов С.М., Баландин В.А., Нихаенко Н.Н., Ахметов Р.С. Информативность частных показателей базовых компонентов личностной спортивной культуры девочек 6-7 лет 124

Глазин А.М., Костюков В.В., Колесникова Е.А. Повышение эффективности выполнения быстрого прорыва в баскетболе 130

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР

Погребной А.И., Комлев И.О. Алгоритм «поиска-отбора-анализа» зарубежных источников научно-методической информации в сфере спорта 135

Попова О.С., Пономарева Т.В., Горелов А.А. Особенности процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения в образовательных организациях 142

УДК 376.1+796.012.2

ВОЗДЕЙСТВИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ МЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ МУССОННОГО КЛИМАТА ПРИМОРСКОГО КРАЯ НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ПОДРОСТКОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

О.А. Барабаш, доктор педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, г. Владивосток. Контактная информация для переписки: 690014, Россия, г. Владивосток, ул. Гоголя, 41, e-mail: olga-barabash@yandex.ru.

Аннотация.

Актуальность. В настоящее время недостаточно изучены вопросы влияния на здоровье детей и подростков с легкой умственной отсталостью экстремальных климатических условий, к которым относятся в том числе и специфические метеорологические и климато-географические условия Приморского края. Отсутствуют данные, позволяющие оптимизировать процесс физического воспитания в соответствии с психофизическим состоянием подростков.

Цель. Комплексное изучение влияния метеорологических факторов на проявление базовых координационных способностей школьников с интеллектуальными нарушениями.

Методы. В ходе исследования применялись педагогические контрольные испытания, позволяющие оценить развитие способности к удержанию статического равновесия, реагирующей способности, способности к комплексной реакции, способности к ориентированию в пространстве. Всего было проведено более 2880 измерений, в ходе которых отслеживалось изменение изучаемых координационных способностей под воздействием изменяющихся метеорологических факторов.

Результаты. Исследование проводилось на протяжении трех лет с участием 96 учащихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, проживающих в южных районах Приморского края. В частности, было установлено наличие статистически значимой взаимосвязи



между метеорологическими факторами (атмосферное давление, скорость ветра, влажность воздуха) и показателями, характеризующими проявления данных координационных способностей.

Заключение. Полученные данные могут быть учтены при разработке рабочих программ по адаптивной физической культуре в образовательных учреждениях для детей с нарушением интеллекта, они могут быть также использованы при подборе средств и методов физического воспитания для оказания адекватных физических нагрузок на уроках физической культуры в специальной коррекционной школе.

Ключевые слова: комплекс метеогеофизических влияний, муссонный климат, степень выраженности метеотропных реакций, двигательная сфера, интеллектуальные нарушения.

связи между метеорологическими факторами и показателями, характеризующими проявления данных координационных способностей.

Для цитирования: Барабаш О.А. Воздействие специфических метеорологических факторов муссонного климата Приморского края на координационные способности подростков с интеллектуальными нарушениями // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 4. – С. 120-123.

For citation: Barabash O. Impact of specific meteorological factors of a monsoon climate of Primorsky region on coordination abilities of adolescents with intellectual disabilities. *Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2019, no 4, pp. 120-123 (In Russian).

Введение. К настоящему времени накопилось огромное количество фактов, указывающих на зависимость между нарушением различных функций организма, возникновением разного рода неблагоприятных реакций, вплоть до тяжелых заболеваний, и изменением метеорологических условий [2]. В основном, эта проблема хорошо изучена с точки зрения медицины, хорошо известны труды А.Н. Разумова (1996), С.В. Алексеева (2002) [1, 6]. Еще в тридцатых годах XX века П.Г. Мезерницкий (1937) писал, что «весь комплекс метеорологических факторов влияет на организм, влияет погода в целом, но отдельные факторы могут играть ведущую роль». Следовательно, отдельные метеофакторы имеют значение постольку, поскольку они придают характерные черты и свойства погоде [5].

К комплексу метеогеофизических факторов, оказывающих влияние на организм человека, относят, в частности, метеорологические факторы, такие как: солнечная радиация, тепловое излучение земли и атмосферы; температура воздуха и почвы; скорость и направление ветра; испарение и влажность воздуха; облачность; видимость; различные явления погоды (метели, туманы, грозы и др.).

Наиболее значимыми элементами, которые оказывают влияние на течение заболеваний в условиях муссонного климата юга Дальнего Востока (Приморский и Хабаровский края, Амурская и Сахалинская области) и его береговой зоны, являются именно метеорологические факторы: атмосферное давление, температура и влажность, направление и сила ветра [4]. Изменение именно этих факторов и их влияние на проявление координационных способностей изучались нами на протяжении трех лет.

С целью изучения влияния метеорологических факторов на организм детей и подростков с интеллектуальными нарушениями был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 54 мальчика и 42 девочки в возрасте 11-15 лет, всего 96 учащихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (КГК С(К) ОУ «Школа-интернат для детей-сирот г. Артема» и КГК С(К) ОУ «Школа-интернат № 1» г. Владивостока).

Методика исследования. Педагогические контрольные испытания проводились для оценки развития некоторых видов координационных способностей: способность к удержанию статического равновесия, реагирующая способность, способность к комплексной реакции, способность к ориентированию в пространстве [3]:

- для оценки статического равновесия использовалась проба Ромберга, для этого испытуемому необходимо было принять И.п. – стойка на одной ноге, другая прижата пяткой к колену, руки вперед, глаза закрыты и удерживать равновесие в течение максимального количества времени, отсчет времени прекращался после схождения испытуемого с первоначальной позиции;

- реагирующая способность измерялась с помощью теста «Ловля линейки». Для этого испытуемому

необходимо было как можно быстрее поймать линейку длиной 40 см, установленную на расстоянии 1-2 см от ладони ведущей руки, параллельно ее плоскости. Задание выполнялось рукой, согнутой в локтевом суставе (угол 90), ладонью внутрь, пальцы выпрямлены. Нулевая отметка линейки устанавливалась на уровне нижнего (наружного) края ладони. По сигналу линейка отпускалась, при этом измерялось расстояние (см), пройденное линейкой от нулевой отметки до нижнего края ладони. Фиксировался средний результат из 3-х попыток;

- способность к комплексной реакции оценивалась по результатам выполнения трех кувырков вперед. Результат определялся по времени (сек) выполнения трех кувырков вперед от команды «Можно!» до принятия испытуемым И.п. (о.с.);

- способность к ориентированию в пространстве оценивалась нами по результатам бега к пронумерованным набивным мячам: испытуемый стоял перед стартовой линией, позади него на расстоянии 3 м и в 1,5 м друг от друга лежали 5 набивных мячей (3 кг) с цифрами от 1 до 5 (расположение произвольное). Проводящий называл цифру, ученик поворачивался на 180°, бежал к соответствующему набивному мячу, касался его и возвращался назад к стартовой линии. Как только он касался стартовой линии, проводящий называл другую цифру и т.д. Упражнение заканчивалось после того, как испытуемый выполнял его 3 раза. Результат определялся по общему времени (сек) выполнения упражнения в целом.

Всего было проведено 2880 измерений, в ходе которых фиксировалось изменение результатов тестов под воздействием меняющихся метеорологических факторов.

Результаты исследования. Было установлено следующее: у учащихся с интеллектуальными нарушениями в возрасте 11-12 лет наблюдается высокозначимая положительная взаимосвязь (коэффициент корреляции колеблется от 0,73 до 0,84) между увеличением скорости ветра и улучшением показателей способности к ориентировке; в возрасте 12-13 лет между увеличением атмосферного давления, влажности воздуха и показателями способности к ориентировке в пространстве; между увеличением атмосферного давления и показателями, характеризующими способность к равновесию; в возрасте 13-14 лет между увеличением атмосферного давления и улучшением показателей, характеризующих способность к ориентировке в пространстве; между увеличением влажности и улучшением показателей, характеризующих способность к равновесию. Установлена высокозначимая отрицательная взаимосвязь (коэффициент корреляции колеблется от -0,70 до -0,86) у учащихся с интеллектуальными нарушениями в возрасте 12-13 лет между увеличением температуры воздуха и ухудшением показателей способности к равновесию; в возрасте 14-15 лет между увеличением температуры воздуха и ухудшением показателей, характеризующих реагирующую способность; между увеличением влаж-

Таблица 1

Взаимосвязь метеорологических факторов и показателей, характеризующих проявление базовых координационных способностей у учащихся 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями

Метеорологические факторы	Координационные способности			
	реагирующая способность	способность к сохранению статического равновесия	способность к ориентировке в пространстве	способность к комплексной реакции
Температура воздуха	0,35	0,5*	-0,16	0,58*
Атмосферное давление	-0,34	-0,17	-0,01	-0,58*
Скорость ветра	-0,35	-0,63*	0,73*	0,38
Влажность воздуха	0,12	-0,27	-0,04	0,64*

Примечание: * – значимые корреляции

ности воздуха и ухудшением показателей способности к ориентировке.

Подробнее остановимся на показателях детей 11-12 лет. Так, установлена:

- высокозначимая положительная взаимосвязь между увеличением скорости ветра и улучшением показателей способности к ориентировке в пространстве;
- среднезначимая положительная взаимосвязь:
- между увеличением влажности воздуха и улучшением показателей способности к комплексной реакции;
- между увеличением температуры воздуха и улучшением показателей способности к равновесию и способности к комплексной реакции;
- среднезначимая отрицательная взаимосвязь:
- между увеличением атмосферного давления и ухудшением показателей, характеризующих развитие комплексной реакции;
- между увеличением скорости ветра и ухудшением показателей способности к равновесию. Результаты представлены в таблице 1.

Заключение. Полученные результаты говорят о том, что при снижении значений атмосферного давления показатели способности к ориентировке в пространстве и к комплексной реакции у учащихся с интеллектуальными нарушениями ухудшаются, а показатели равновесия – улучшаются. При низких значениях температуры воздуха способности к ориентировке в пространстве и к комплексной реакции ухудшаются.

При высоких значениях влажности воздуха показатели координационных способностей во всех воз-

растных группах улучшаются, исключением является ухудшение показателей способности к сохранению статического равновесия у учащихся 12-13 лет.

Исходя из вышесказанного, можно заключить, что гипотеза о наличии метеочувствительности у учащихся 11-15 лет с интеллектуальными нарушениями, проживающих в специфических метеорологических условиях Приморского края, и, как следствие, изменении показателей некоторых видов координационных способностей под влиянием метеорологических факторов была подтверждена.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алексеев С.В. Экология человека – системный взгляд на процесс формирования здоровья / С.В. Алексеев, О.И. Якушенец // Вестн. РАМН. – 2002. – №9. – С. 3-6.
2. Бокша В.Г. Медицинская климатология и климатотерапия / В.Г. Бокша, Б.В. Богуцкий. – Киев: Здоров'я, 1980. – 264 с.
3. Барабаш О.А. Контроль качества образования по физической культуре в специальном учреждении (на примере образовательных учреждений VII, VIII вида) [Текст] / О.А. Барабаш. – Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2005. – 196 с.
4. Кулаков Ю.В. Метеогеофизический стресс и пути его преодоления / Ю.В. Кулаков, Ю.В. Каминский. – Владивосток: Медицина ДВ, 2003. – 200 с.
5. Мезерницкий П.Г. Медицинская метеорология [Текст] / П.Г. Мезерницкий. – Ялта, 1937. – 348 с.
6. Разумов А.Н. Здоровье здорового человека / А.Н. Разумов. – М.: Медицина, 1996. – С. 5-9.