

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА

**VII МЕЖДУНАРОДНЫЙ
НАУЧНЫЙ КОНГРЕСС
«СОВРЕМЕННЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ
СПОРТ И СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»**

МАТЕРИАЛЫ КОНГРЕССА

ТОМ II

**Алматы
2004**

С.М. Холоша, А.Ж. Закрина Значение оздоровительной физической культуры при подготовке и сдаче Президентских тестов	339
Т.В. Борматенкова Оптимизация двигательной активности детей и подростков	341
Т.М. Брук, О.Е. Лихачев, А.В. Мазурина Физиологическая напряженность игровой нагрузки в уличном баскетболе	343
З. Бурнаев, Б.К. Каражанов Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов военной кафедры при гражданском вузе	345
И.И. Вовченко Эффективность использования средств физического воспитания для повышения уровня физической подготовленности и здоровья младших школьников	346
В.В. Гавриленко, Т.А. Терехина, Д.Ю. Зернов Республиканская телевизионная игра «Я – чемпион» как путь подготовки олимпийского резерва	348
П.Д. Гуляев Внедрение физкультурно-спортивного комплекса по оценке физического состояния населения в условиях республики Саха (Якутия)	350
С.С. Гурбан Влияние подвижных игр на освоение школьниками игровых приемов в спортивных играх	352
С.С. Гурбан К вопросу о контроле и оценке подготовленности волейболистов к соревнованиям	353
Е.В. Давиденко, В.П. Семенов Влияние занятий аква-аэробикой на кардио-респираторную систему младших школьников	355
А.А. Демежан Классификация и терминология техники каратэ	357
Н.С. Дускаева Физкультурно-спортивные интересы школьников во внеучебное время.....	359
С.Р. Елеупов Увеличение двигательной активности младших школьников посредством подвижных игр	361
Б.А. Есжанов, Б.Г. Романюк, А.Т. Муса, М.А. Байтурин, Г.С. Жаданова Состояние отношения населения к постановке физкультурно-оздоровительной работы в г. Актобе	362
А.З. Естемесов Характеристика действующей программы подготовки по рукопашному бою в высших учебных заведениях правоохранительных органов	364
Т.В. Ивчатова, Т.А. Хабинец Технология совершенствования телосложения женщин 19-35 лет с учетом индивидуальных особенностей геометрии масс тела	366
Е.П. Калининченко, Н.В. Лемеш, Т.Б. Курмышева, А.Т. Касенова, С.М. Базарбаева Значение оздоровительных физических упражнений в развитии	



Важнейшим требованием, предъявляемым к достоверности контрольных упражнений, является так называемая их валидность (избирательность). Учитывая, что проведение контрольных испытаний должно в свою очередь способствовать совершенствованию специальных двигательных качеств и навыков студентов необходимо подбирать такие контрольные упражнения, которые обладали бы наибольшей степенью воспроизводимости и валидности по отношению к основным двигательным действиям.

Литература

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. -М.: ФиС, 1977.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. -М.: ФиС, 1978.
3. Перельман М.П. Специальная физическая подготовка волейболистов. -М.: ФиС, 1969.
4. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.М., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов. -М.: ФиС, 1967.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л.М. Волейбол в школе. -М.: Просвещение, 1989.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВА-АЭРОБИКОЙ НА КАРДИО-РЕСПИРАТОРНУЮ СИСТЕМУ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Е.В. Давиденко, В.П. Семененко

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина*

Введение. Резкие перепады температуры окружающей среды способствуют ухудшению состояния здоровья и снижению иммунологических способностей детского организма [2, 3]. Одной из эффективных закаливающих процедур для детей младшего школьного возраста, которая способствует противостоянию организма к резким температурным колебаниям, являются оздоровительные занятия в воде. В этих занятиях сочетаются физическая нагрузка с охлаждающими, нагревающими и механическими свойствами воды. Остается актуальной проблема внедрения различных форм занятий физическими упражнениями в водной среде, в том числе аквааэробики в практику физкультурно – оздоровительных занятий в качестве закаливающей процедуры для поддержания стабильного уровня здоровья младших школьников.

Целью работы явилось исследование влияния занятий аквааэробикой на кардио – респираторную систему организма младших школьников.

Для достижения цели использовались общепринятые методики исследования: физического развития, физической работоспособности, функциональных возможностей организма и оценки соматического здоровья [1, 2].

Исследования проводились на базе детского физкультурно – оздоровительного комплекса средней школы № 108 г.Киева, которая оснащена современной исследовательской аппаратурой и аквабассейном. В исследовании принимали участие 25 детей в возрасте 8 – 9 лет.

Результаты. По состоянию соматического здоровья исследуемый контингент распределился следующим образом: к низкому уровню были отнесены 32% школьников, к ниже среднему – 32%, к среднему 36% [1]. Программа занятий в аква-бассейне включала элементы передвижения в воде, подвижные игры и дистанционное плавание. Нагрузка регламентировалась с учетом возраста.

Реакцию сердечно – сосудистой системы на занятия аква-аэробикой определяли по динамике частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД) в состоянии относительного покоя до и сразу после занятий в бассейне. В качестве функциональной пробы реакции сердечно – сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку использовалась проба Руфье.

Из показателей респираторной системы в условиях бассейна измеряли только частоту дыхания (ЧД).

В ответ на одноразовую процедуру в начале курса занятий наблюдалось снижение ЧСС в пределах до 8% от исходного уровня у всего контингента; однако, чем ниже уровень соматического здоровья, тем значительнее это снижение. Систолическое и диастолическое давления изменялись в пределах физиологической нормы.

В ответ на одноразовое занятие аква-аэробикой как в начале, так и в конце месяца наблюдений выявлена тенденция к снижению значений индекса Руфье у школьников с III уровнем соматического здоровья. Эта тенденция отсутствует у детей со II и I уровнями соматического здоровья. При обследовании влияния занятий аква-аэробикой на состояние сердечно-сосудистой системы через месяц (8 занятий) выявлено отсутствие динамики в значениях ЧСС_n у наблюдаемых школьников. Изменения в значениях ЧД в ответ на одноразовое занятие и через месяц в аква-бассейне происходили в пределах физиологической нормы (4–6 раз в мин) у всех школьников, участвующих в занятиях аква-аэробикой. Реакция сердечно-сосудистой системы на дозированные физические нагрузки (проба Руфье) через месяц занятий также не изменилась.

Обсуждение. Таким образом, при занятиях аква-аэробикой выявлена тенденция к положительной реакции сердечно – сосудистой системы на холодовую и физическую нагрузки в бассейне, что выражается в снижении ЧСС и улучшении реакции на функциональную пробу с дозированной нагрузкой. Это можно расценить как свидетельство некоторых признаков кумулятивной адаптации кардио-респираторной системы наблюдаемых детей с разным уровнем соматического здоровья к предлагаемой физической нагрузке. “Цена адаптации” зависела от уровня соматического здоровья - чем ниже уровень, тем выше “цена”.

Изучение реакции ЧСС, АД, ЧД, пробы Руфье на занятия аква-аэробикой в качестве закаливающей процедуры показано положительный эффект на организм школьников они способствуют приспособлению организма ребенка к холодовым воздействиям окружающей среды, что отражают и значения показателей термометрии. Мы расцениваем полученные результаты как проявление адаптации, что может быть использовано для внесения корректив в программы закаливающих процедур в зависимости от реакции организма детей на исходный уровень холодовых нагрузок этой программы.

Выводы. 1. Занятия аква-аэробикой в системе физкультурно-оздоровительной работы младших школьников оказывают влияние на кардио-респираторную систему их организма и требует дифференциации по

продолжительности и температурному режиму с учетом уровня соматического здоровья.

2. Месячный курс занятий аква-аэробикой недостаточен для проявления достоверных изменений в исследуемых показателях кардио-респираторной системы младших школьников с разным уровнем соматического здоровья.

Литературы

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. - СПб.: МГП "Петрополис", 1992. – 123 с.

2. Давиденко Е.В., Семененко В.П., Фандикова Л.А. Основы программирования физкультурно – оздоровительных занятий с детским контингентом. – Тернополь: Астон, 2003. – 144 с

3. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников: Пособие для учителя. – М.: Просвещения, 1985. – 128 с.

КЛАССИФИКАЦИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ ТЕХНИКИ КАРАТЭ

А.А. Демежан

*Семипалатинский государственный университет им. Шакарима,
Семипалатинск, Казахстан*

Одним из важнейших и определяющих моментов при создании классификаций является ее цель. Чем шире и глобальнее цель классификации, тем более универсальной и устойчивой во времени она будет. Классификация спортивной техники служит основанием при составлении программ обучения, являясь методологической основой технико-тактической подготовки, дает возможность совершенствовать методики обучения технике, повышать эффективность обучения и передачи знаний. Классификация спортивной техники используется при анализе двигательных действий, моделировании соревновательной и тренировочной деятельности, создании модельных характеристик спортсменов, является важным элементом при организации контроля над соревновательной деятельностью [3].

Проблемы классификации спортивной техники тесно связаны и ни в коей мере не отделимы от проблем разработки и практического использования спортивной терминологии. При обозначении технических действий, спортивная терминология должна не просто описывать анатомические, пространственные, временные, динамические или какие-либо иные параметры движений, но, будучи построенной на основе классификации, способствовать решению дидактических задач обучения технике, способствовать формированию правильного представления ключевых моментов движения – ориентировочной основе и основных опорных точках технического действия.

Вышеуказанные положения обуславливают важность разработки классификации техники восточных единоборств и терминологии данного вида на основе новых подходов в современной спортивной науке.

Нами проведен теоретический анализ существующих классификаций различных видов восточных единоборств. Так, например, в японском каратэ в качестве классификационного признака использованы координационная сложность приемов, поз (стойки) и направлений передвижения, формируется