trends and technologies: a collection of materials of the IV International Scientific and Practical Conference, Far Eastern Legal Institute, Ministry of Internal Affairs of Russia, Khabarovsk, pp. 322-328.

2. Chekhranov, Yu.V. (2017), "On the methodology of physical training of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 145, No. 3, pp. 236-239.

3. Shilakin, B.V., Liguta, V.F. and Serebryannikov, V.A. (2016), "The level of physical fitness and assessment of the physical knowledge of candidates for study at the university of the Ministry of Internal Affairs of Russia", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol 132, No. 2, pp. 110-114.

Контактная информация: judokhb-shilakin@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 18.06.2019

УДК 372.879.6

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ 6-10 ЛЕТ НА СЕМЕЙНЫХ ЗАНЯТИЯХ АКВАФИТНЕСОМ

***Ольга Сергеевна Шнейдер**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой, **Виктория Александровна Дрокова**, старший преподаватель, **Татьяна Сергеевна Маслеева**, старший преподаватель, Дальневосточная государственная академия физической культуры (ДВГАФК), Хабаровск*

Аннотация

В статье представлены материалы по методике развития физических способностей у детей 6-10 лет и их родителей (мам) в процессе совместных занятий аквафитнесом. Методика включает использование сюжетных комплексов физических упражнений для разновозрастной группы, подвижных игр, чередование группового и фронтального методов организации занимающихся для выполнения заданий тренера. Определено, что разработанная методика аквафитнеса для совместных занятий детей и их родителей оказывает положительное воздействие на физическое состояние как детей, так и родителей. При этом данная методика содействует улучшению показателей социальной приспособленности детей, укреплению семейных взаимоотношений.

Ключевые слова: аквафитнес, дети, родители, физические качества, физическая нагрузка, силовая выносливость, общая выносливость, социальная приспособленность.

IMPROVEMENT OF PHYSICAL CONDITION OF CHILDREN AGED 6-10 AT FAMILY AQUA FITNESS CLASSES

***Olga Sergeevna Shneider**, the candidate of pedagogic sciences, senior lecturer, department chairman, **Victoria Aleksandrovna Drokova**, the senior teacher, **Tatyana Sergeevna Masleeva**, the senior teacher, Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk*

Annotation

The article presents the materials related to the method of developing the physical abilities of children aged 6-10 and their parents (mothers) in the process of the joint aqua fitness classes. The method includes the use of plot complexes of physical exercises for different age groups, games, changing of the group and frontal organization methods for the participants when they do coach's tasks. It is defined that the developed aqua fitness method for joint classes of children and their parents has a positive effect on the physical condition of both children and parents. Additionally, this method has improved indicators of the children's social adaptation and strengthened the family relationships.

Keywords: aqua fitness, children, parents, physical qualities, physical load, strength endurance, general endurance, social adaptation.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в российском обществе на фоне отрицательных социальных и экономических изменений очень остро стоит проблема улучшения показателей здоровья населения. Статистические данные по России в целом отражают тревожную тенденцию

изменений физического состояния и заболеваемости детей как дошкольного, так и школьного возраста. Специалисты отмечают, что повышение эффективности процесса физического воспитания позволит значительно повысить уровень их здоровья [2]. Причем определено колоссальное оздоровительное воздействие физических упражнений, выполняемых в водной среде [3, 5]. Но образовательные организации, как показывает ряд научных исследований, в силу объективных причин, не могут в полной мере справиться с поставленной задачей. В связи с этим значительное повышение результативности физического воспитания детей возможно лишь при активной поддержке семьи, как в домашних условиях, так и в различных фитнес-центрах.

Проблеме физического воспитания детей в семье за последнее десятилетие посвящен ряд научных трудов [1, 4]. Но, к сожалению, научно обоснованных методик регулярной совместной физкультурной деятельности родителей и детей в практике оздоровительных организаций нами не обнаружено.

Поэтому целью исследования является повышение эффективности оздоровительной физической культуры детей 6-10 лет и их родителей, с помощью методики аквафитнеса для совместных занятий родителя и ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для выявления наиболее востребованных направлений фитнеса нами был проведен опрос клиентов фитнес-клубов, имеющих детей дошкольного и школьного возраста. Родителям был предложен ряд новых фитнес услуг, среди которых были совместные занятия родителей и детей аквафитнесом.

Было определено, что потребности в совместных с ребенком занятиях аквафитнесом испытывают 83% опрошенных семей. Причем для 48,8% семей не имеет разницы, где будет расположен фитнес-центр или спортивный клуб, предлагающий такой вид занятий, они готовы сами добираться до места занятий.

В связи с вышеизложенным, нами была разработана методика повышения уровня психофизического состояния родителей и детей средствами аквафитнеса. В разработанную методику вошли 6 модифицированных под разновозрастную группу сюжетных комплексов упражнений по аквафитнесу с элементами синхронного плавания, игры и игровые упражнения для родителя и ребенка, с использованием различного инвентаря. Кроме того, дети и родители вели «дневники оздоровления».

Выполнение каждого из предложенных комплексов рассчитано на один месяц. Занятия рекомендуется проводить два раза в неделю.

В процессе реализации экспериментальной методики соблюдались как общие методические принципы физического воспитания и оздоровительной физической культуры, так и специфичные для воспитания детей принципы сказочной аналогии и подражания.

Занятия имели традиционную структуру. Подготовительная часть занимала 5–10 минут. Основная часть длилась 30–40 мин и решала задачи развития физических качеств, преимущественно общей и силовой выносливости. Если на занятии использовался непрерывный метод, то занимающиеся достигали целевой частоты сердечных сокращений и поддерживали её в этих пределах на всем протяжении основной части занятия. В таком случае занимающиеся выполняли упражнения, направленные на непрерывную и ритмичную работу крупных мышечных групп. Если занятие проходило интервальным методом, то нагрузка давалась с периодическими колебаниями между нижним/средним и верхним уровнями целевой частоты сердечных сокращений. Сначала достигали нижнего или среднего уровня ЧСС на 8-9 мин; затем интенсивность работы увеличивалась так, чтобы ЧСС на короткое время (1–2 мин) достигала верхнего уровня, а затем интенсивность работы снижалась, и ЧСС снижалась до среднего или нижнего уровня. Цикл повторялся 4 раза за 40-минутную тренировку. В заключительной части занятия, дети и их родители выполняли упражнения на растягивание мышц в медленном темпе, задерживаясь в каждой позе 10–30

секунд. При этом у детей была сниженная дозировка, в зависимости от возраста ребенка и, выполнив упражнения, он помогал счетом родителю доделывать свое количество упражнений.

Для предотвращения последствий резкого перехода от малоподвижного образа жизни до начала физкультурно-оздоровительных занятий к интенсивным физическим нагрузкам физкультурно-оздоровительные занятия в экспериментальной группе были разделены на этапы в соответствии с поставленными задачами. При организации полугодового цикла оздоровительных занятий мы выделили 3 этапа: втягивающий (2 месяца), тренирующий (3 месяца) и поддерживающий (1 месяц). После трех месяцев занятий проводились физкультурные праздники на воде для детей и родителей.

Эффективность разработанной методики определялась в ходе педагогического эксперимента, длительность которого составила 6 месяцев. В эксперименте приняли участие клиентки фитнес клуба и их дети, которые были разделены на 2 группы: контрольная и экспериментальная по (по 16 человек в каждой). В контрольной группе 8 детей и 8 родителей занимались аквафитнесом по разработанной методике во взрослой и детской подгруппах раздельно, а в экспериментальной группе родители (8 человек) и их дети (8 человек) занимались тоже по разработанной методике, но совместно.

Перед началом и после окончания, которого были проведены тестирования. Так до эксперимента все показатели в группах детей и родителей были однородными. Но после эксперимента нами обнаружены следующие отличия.

Наиболее значительные отличия между контрольной и экспериментальной группами детей были выявлены в показателях физического состояния после эксперимента оказались в показателях ЖЕЛ – 12%, динамометрии (в среднем) – 15% ($P<0,05$) и время восстановления после нагрузки (функциональная проба Мартине-Кушелевского 20 приседаний за 30 секунд) – 14% ($P<0,05$), в силе мышц туловища – на 36% ($P<0,01$); в гибкости – 18% ($P<0,05$); в выносливости – 27% ($P<0,05$).

Наряду с этим нами выявлено, что данная методика оказывает положительное влияние на социальную приспособленность детей, которую определяли по методике Рене Жиля. Так в экспериментальной группе у детей улучшились показатели отношения к матери и отцу, общительности в группе, между тем, снизились реакция на фрустрацию, отгороженность и конфликтность.

Данные физического состояния в подгруппах родителей (мамы 32-38 лет) были однородными на начало эксперимента. В конце эксперимента разница практически по всем тестам и функциональным пробам оказалась недостоверной. Между тем в обеих подгрупп пах наблюдалась положительная динамика следующих показателей: степ-теста в среднем на 15%, динамометрии – на 10%; пробы Штанге – на 22%, показатели ортостатической пробы улучшились на 8%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, анализируя полученные данные, можно сделать вывод, что реализация разработанной методики аквафитнеса для совместной физкультурной деятельности родителя и ребенка дает наиболее значительное положительное влияние на физическое состояние детей 6-10 лет. Родители, которые занимались со своими детьми по разработанной методике, также получили достоверную положительную динамику в показателях физического состояния, причем их результаты не имели достоверных отличий от результатов родителей, которые занимались аквафитнесом отдельно от своих детей. Кроме того, у детей, которые занимались аквафитнесом совместно с родителями, обнаружена положительная динамика в показателях социальной приспособленности. Поэтому можно сделать, что разработанная методика является эффективной и наиболее выраженный оздоровительный эффект от ее влияния можно получить, если занятия аквафитнесом проводить с родителями и детьми совместно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ермакова, Е.Г. Физическое воспитание в семье. Формы и виды активного семейного отдыха / Е.Г. Ермакова, В.М. Паршакова, К.А. Романова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – Т. 1. – Режим доступа : https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vospitanie-v-semie-formy-i-vidy-aktivnogo-semeynogo-otdyha (дата обращения 01.05.2019).
2. Исхакова, Р.Ф. Детский фитнес в системе ДОУ / Р.Ф. Исхакова, Г.Н. Голубева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – № 4 (17). – С. 20-23.
3. Колганова, Е.Ю. Влияние занятий аквааэробикой на состояние организма женщин разного возраста : автореф. дис. … канд. пед. наук / Колганова Елизавета Юрьевна. – Малаховка, 2007. – 24 с.
4. Югова, М.М. Управляющее воздействие на физкультурную образовательную деятельность дошкольников в семье / М.М. Югова, А.В. Попова, О.С. Шнейдер // Физическая культура и спорт как социокультурный феномен в современном обществе : сборник материалов международной научно-практической конференции. – Биробиджан, 2016. – С. 216-220.
5. Якуб, И. Ю. Влияние аквааэробики на организм / И.Ю. Якуб, А.А. Старикова // Молодой ученый. – 2015. – № 16. – С. 446-449.

REFERENCES

1. Ermakova, E.G., Parshakova, V.M. and Romanova, K.A. (2018), “Physical education in the family. Forms and types of active family holidays”, *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, Vol. 1, available at: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vospitanie-v-semie-formy-i-vidy-aktivnogo-semeynogo-otdyha.
2. Iskhakova, R.F. and Golubeva G.N. (2010), “Children's fitness in the preschool system”, *Pedagogical-psychological and biomedical problems of physical culture and sports*, No.4 (17), pp. 20-23.
3. Kolganova, E.Yu. (2007), *The influence of aqua aerobics on the condition of the body of women of different ages*, dissertation, Malakhovka.
4. Yugova, M.M., Popova, A.V. and Shneyder, O.S. (2015), “Controlling the physical education activities of preschoolers in the family”, *Physical culture and port as a sociocultural phenomenon in modern society: collection of materials of the international scientific-practical conference*, Birobidzhan, pp. 216-220.
5. Yakub, I.Yu. (2015), “Influence of aqua aerobics on the organism”, *Young scientist*, No. 16, pp. 446-449.

Контактная информация: schneyder.o@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 29.05.2019

УДК 796.863

ПРИМЕНЕНИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СУДЕЙ ПО ФЕХТОВАНИЮ

***Геннадий Борисович Шустиков**, кандидат педагогических наук, доцент, **Игорь Викторович Бондарев**, МСМК, соискатель, **Владимир Сергеевич Терехин**, кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта*
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

Огромное значение в спорте имеет правильная оценка достижений атлетов. Во многих видах спорта точность определения результатов зависит от совершенствования технических средств. Результат судейской деятельности – это оценка труда спортсмена, тренера и тех специалистов, которые участвуют во всей системе многолетней подготовки. Судьи являются важным элементом этого сложного механизма. И от уровня их подготовленности во многом зависит адекватность ранжирования спортсменов в ходе соревновательной борьбы. Поэтому в системе спорта важнейшим направлением является совершенствование процесса подготовки судей. В статье представлены результаты исследования, ставящего своей целью изучение эффективности применения при