

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

PHYSICAL EDUCATION AND PROFESSIONAL PHYSICAL READINESS

НАУЧНАЯ СТАТЬЯ

УДК 373.3:796.011.3

ББК 74.005.5

X 13

DOI: 10.53598/2410-3004-2024-1-333-54-61

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ АКВАФИТНЕСОМ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

(Рецензирована)

Снежана Александровна ХАЗОВА

Кубанский государственный университет», г. Краснодар, Россия
snkhazova@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-5652-6269>

Дарья Михайловна СУНДАРЕВА

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»,
г. Краснодар, Россия
zver209@list.ru, <https://orcid.org/0009-0003-3036-1640>

Аннотация. Современные специалисты отмечают ухудшение состояния здоровья детей, в связи с чем повышается практическая важность оздоровительной физической культуры как сферы деятельности. Отбор и использование ее средств зависят от различных факторов, включая возрастные психологические и физиологические особенности занимающихся, их интересы и потребности, физические возможности. Для детей младшего школьного возраста высоким оздоровительным потенциалом обладает аквафитнес. Однако в настоящее время существует противоречие между потребностью в использовании средств аквафитнеса для организации занятий оздоровительной физической культурой с детьми младшего школьного возраста и невозможностью удовлетворения данной потребности из-за отсутствия действенной методики проведения занятий аквафитнесом с детьми младшего школьного возраста. В связи с этим целью исследования стала разработка методики проведения занятий аквафитнесом с детьми младшего школьного возраста. Предполагалось, что разработанная методика занятий аквафитнесом будет способствовать повышению двигательной активности детей младшего школьного возраста, обеспечив поддержание и укрепление здоровья данной категории населения, если она: базируется на принципах оздоровительной направленности, доступности, систематичности занятий и непрерывности; дифференцирует средства аквафитнеса в соответствии с состоянием здоровья и физической подготовленности занимающихся; предполагает активное применение игровых методов обучения для поддержания интереса детей к занятиям, использование музыкального сопровождения для обеспечения позитивного эмоционального фона. В результате проведенного исследования уточнены основания использования аквафитнеса для организации занятий оздоровительной физической культурой детей младшего школьного возраста (психологические возрастные

особенности, интересы в области видов оздоровительного фитнеса, показатели физиологического и физического состояния); разработана методика проведения занятий аквафитнесом с детьми младшего школьного возраста (раскрывает целевые ориентиры организации занятий аквафитнесом с детьми младшего школьного возраста, дифференцированные комплексы упражнений в воде; общие принципы и методы организации, правила проведения занятий и дозирования нагрузки, правила обеспечения музыкального сопровождения занятий, программное содержание занятий, правила техники безопасности), чья эффективность доказана результатами экспериментальной апробации, заключающимися в улучшении показателей функционального состояния, физического развития, физической и плавательной подготовленности.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, оздоровительное плавание, оздоровительный фитнес, аквафитнес, дети младшего дошкольного возраста, методика организации занятий.

Для цитирования: Хазова С.А., Сундарева Д.М. Методика организации и проведения занятий аква-фитнесом с детей младшего школьного возраста // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. : Педагогика и психология. 2024. Вып. 1(333). С. 54-61. DOI: 10.53598/2410-3004-2024-1-333-54-61.

ORIGINAL RESEARCH PAPER

METHODOLOGY FOR ORGANIZING AND CONDUCTING AQUA FITNESS CLASSES FOR CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Snezhana A. Khazova

Kuban State University", Krasnodar, Russia
snkhazova@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-5652-6269>

Darya M. Sundareva

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar, Russia
zver209@list.ru, <https://orcid.org/0009-0003-3036-1640>

Abstract. The deterioration of children`s health in recent years has emphasized the significance of health-enhancing physical education. The selection and use of its means vary depending on factors such as age-related psychological and physiological characteristics, interests, needs, and physical abilities. Aqua fitness has a high health potential for children of primary school age. However, the lack of an effective methodology for implementing aqua fitness classes for this age group poses significant challenges. Therefore, the aim of this study is to develop a comprehensive methodology for conducting aqua fitness classes targeting primary school-aged children. The formulated methodology aimed to enhance physical activity levels, maintain and strengthen the health of this specific group. It was designed to adhere to the principles of health promotion, accessibility, systematic training and continuity. Moreover, the methodology caters to individual health conditions and physical fitness levels and integrates game-based teaching methods to sustain children`s interest. The incorporation of musical accompaniment aims to establish a positive emotional atmosphere in classes.

The study clarified the reasons for using aqua fitness to organize health-improving physical education classes for primary school children. These reasons include psychological age characteristics, interests in different types of health-improving fitness, and indicators of physiological and physical condition. Additionally, a methodology for conducting aqua fitness classes for primary school children has been developed. This methodology includes target guidelines for organizing aqua fitness classes and differentiated sets of exercises in water. The study outlines the general principles and methods of organization, rules for conducting classes and distributing the load, rules for providing musical accompaniment to classes, program content classes and safety rules. The effectiveness of these principles and methods has been proven through experimental testing, which has resulted in improved indicators of functional state, physical development, physical and swimming readiness.

Keywords: health-improving physical culture, health-improving swimming, health-improving fitness, aquafitness, children of primary preschool age, methods of organizing classes.

For citation: Khazova S. A., Sundareva D. M. Methodology for organizing and conducting aqua fitness classes for primary school children // Bulletin of the Adyghe State University. Ser.: Pedagogy and psychology. 2024. Issue. 1(333). P. 54-61. DOI: 10.53598/2410-3004-2024-1-333-54-61.

В последние десятилетия актуализировалась проблема здоровьесбережения детского населения России, оптимизации физического состояния и социально-психологического самочувствия. Это объективировало поиск новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной активности детей, определение наиболее привлекательных для них видов и форм занятий, действенных средств и методов оздоровительной физической культуры [1, 2, 3].

Известно, что ключевой задачей оздоровительной физической культуры является поддержание и укрепление населения всех возрастных, демографических, нозологических групп. Действенным средством оздоровительной физической культуры выступает оздоровительное плавание, в том числе такие его разновидности, как аквафитнес [1, 4].

Оздоровительный потенциал аквафитнеса определяется тем, что при выполнении упражнений в воде включаются в работу все звенья опорно-двигательного аппарата; развивается и укрепляется костно-мышечная система, улучшается подвижность суставов, увеличивается их гибкость, что является хорошим профилактическим средством против развития суставной патологии и образования контрактур. В воде человек может управлять собственным весом тела, перемещать центр тяжести, выполнять координированные движения, передвигаться с различной скоростью в разных направлениях и с различной интенсивностью. А применение прыжковых упражнений в воде по механизму временных связей развивает новые двигательные координации, которые ранее не выполнялись человеком; в результате тренируются вестибулярные и шейные проприоцептивные рефлексy, способствующие определенному тону мышц туловища и конечностей, которые регулируют положение тела в пространстве [1, 5, 6].

Вышеуказанные эффекты делают аквафитнес действенным средством оздоровительной физической культуры при работе с детьми младшего школьного возраста, обеспечивая эффективное развитие физических, интеллектуальных и психических качеств ребенка [1, 7, 8]. Таким образом, своевременность и важность разработки проблемы организации занятий аквафитнесом для детей младшего школьного возраста обоснована тем, что занятия оздоровительным плаванием оказывают выраженное позитивное воздействие на все показатели физического и психического здоровья, на показатели функционального состояния, физического развития и физической подготовленности при грамотной организации занятий аквафитнесом. Анализ научной литературы по теме исследования позволяет констатировать наличие противоречия между потребностью в использовании средств аквафитнеса для организации занятий оздоровительной физической культурой с детьми младшего школьного возраста и невозможностью удовлетворения данной потребности из-за отсутствия действенной методики проведения занятий аквафитнесом с детьми младшего школьного возраста.

Целью исследования стала разработка методики организации и проведения занятий аквафитнесом с детьми младшего школьного возраста. Для этого на первом — подготовительном — этапе исследования были определены возрастные психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста, важные для проектирования содержания занятий аквафитнесом. Было теоретически обосновано, что занятия с детьми 6-7 лет и с 8-9 лет должны строиться отдельно ввиду имеющейся специфики усвоения материала, мотивационных факторов двигательной активности, предпочитаемых видов активности и др. [7, 8, 9]. С учетом этого были систематизированы основные требования к содержанию и структуре занятий аквафитнесом с детьми младшего школьного возраста, и в результате разработана методика организации занятий.

Разработанная методика описывает проведение занятий аквафитнесом для детей младшего школьного возраста посредством следующих аспектов.

1. Общая характеристика экспериментальной организации занятий аквафитнесом с детьми младшего школьного возраста: целевые ориентиры методики как совокупность показателей физического развития, физической подготовленности, психоэмоционального состояния, на которое предполагается воздействие; дифференцированные комплексы упражнений в воде различной направленности, способствовавшие улучшению уровня здоровья и функциональных показателей школьников; общие правила проведения занятий; принципы организации занятий.

2. Методы организации и проведения занятия: специфические характеристики общепедагогических методов и приемов обучения, правила их использования на занятиях аквафитнесом с детьми младшего школьного возраста.

3. Правила обеспечения музыкального сопровождения занятий: характеристики целесообразного темпа музыкальных произведений, правила их подбора, особенности использования в разных частях занятия.

4. Программное содержание занятий: правила дозирования нагрузки для детей с разными уровнями физического здоровья; преимущественно используемые упражнения различной координационной сложности при работе с детьми младшего школьного возраста с разными уровнями физического здоровья.

5. Требования к организации занятий: правила выполнения упражнений, основные рабочие положения, техника безопасности.

Методика предполагает при проведении занятий аквафитнесом использование аэробных и силовых упражнений, состав которых варьируется для детей младшего школьного возраста с разным уровнем физической подготовленности и морфофункционального состояния. Целевыми ориентирами отбора средств аквафитнеса является необходимость следующих воздействий: профилактика нарушений осанки, улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение уровня физической подготовленности. Их достижение обеспечивается реализацией комплекса упражнений в воде различной направленности и осуществляется по двум последовательно-параллельным направлениям: обучению плаванию и повышению уровня физической подготовленности и показателей морфофункционального состояния занимающихся.

Методика предполагает дифференцирование содержания занятий, интенсивности и объемов нагрузок в зависимости от уровня физического здоровья детей. Ее обобщенные характеристики следующие: опора на принципы соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся; доступности, последовательности, систематичности; эмоциональной позитивности; использование педагогических методов для построения рационального занятия аквафитнесом, связанные с методическими принципами регулирования нагрузок для получения желаемого оздоровительного эффекта; дозирование нагрузок в зависимости от возрастных особенностей, физического состояния и направленности занятия; построение занятий с использованием специальных средств, оборудования, музыкального сопровождения и поддержания эмоционального состояния в течении всего занятия.

Методическая часть работы объединяет общепедагогические методы и приемы, реализуемые специфическим образом (например, метод объяснения реализуется в командах и указаниях инструктора, игровой метод — в сюжетных играх на воде), а также собственно методы физического воспитания. Важным элементом методики является обязательность музыкального сопровождения занятий. Оно повышает

интерес занимающихся, мотивирует и поддерживает необходимый уровень интенсивности выполнения упражнений. В отличие от аэробики на суше, в аквафитнесе скорость выполнения упражнений может не привязываться к музыкальному сопровождению. Рекомендуемый темп музыкального сопровождения — 126-136 bpm (англ. beatsperminute); он может изменяться в зависимости от содержания различных частей занятия.

Методика включает разработанные программы занятий, в рамках которых реализуются подобранные комплексы упражнений различного характера, адекватные уровню подготовленности занимающихся (для детей с уровнем физической подготовленности низким и ниже среднего; для детей с уровнем физической подготовленности высоким и выше среднего). Программы рассчитаны на регулярные занятия, кратностью два раза в неделю по 45 минут каждое. Каждая реализует методы, принципы, упражнения, направленные на развитие и укрепление основных групп мышц и улучшение морфофункциональных показателей, которые были отобраны в результате проведенных исследований.

Программы предполагают, что упражнения выполняются в положениях стоя, в полуприседе, лежа у подвижной и неподвижной опоры, в безопорном положении; с предметами и без них. Интенсивность упражнений дозируется по частоте сердечных сокращений. Частота в пределах 110-115 уд.·мин. 1 соответствовала упражнениям низкой интенсивности, 125-135 уд.·мин.1 — средней, подходящей для разминки или заключительной части урока; 145-150 уд.·мин. — соответствовала упражнениям высокой интенсивности, которые входили в основную часть занятия.

Физическую нагрузку от занятия к занятию необходимо постоянно увеличивать. На каждом из них пик нагрузки приходится на вторую треть основной части, после чего происходит ее плавное снижение. Нагрузка зависит от текущего уровня физического состояния, физической подготовленности; она дозируется за счет изменения амплитуды движений, темпа, ритма, координационной сложности и количества повторений. При этом:

— при работе с детьми, имеющими низкий и ниже среднего уровни физического здоровья, применяются упражнения аэробного характера низкой и средней интенсивности, а также силовые упражнения с меньшим количеством повторов и подходов; используются простые по координации движения, упражнения выполняются в невысоком темпе, преимущественно в опорном положении и у бортика бассейна;

— при работе с детьми, имеющими средний и выше среднего уровни физического здоровья, применяются упражнения аэробного характера средней и высокой интенсивности, а также упражнения силового характера с большей интенсивностью и объемом, что выражается в большем количестве повторений и подходов (таблица 1).

Таким образом, разработанная методика базируется на принципах оздоровительной направленности, доступности, систематичности занятий и непрерывности; дифференцирует средства аквафитнеса в соответствии с состоянием здоровья и физической подготовленности занимающихся; предполагает активное применение игровых методов обучения для поддержания интереса детей к занятиям, использование музыкального сопровождения для обеспечения позитивного эмоционального фона. Мы полагаем, что ее реализация будет способствовать повышению двигательной активности детей младшего школьного возраста, обеспечив поддержание и укрепление здоровья данной категории населения. Экспериментальная проверка данного предположения составляет дальнейшую задачу нашего исследования.

Таблица 1

Преимущественное использование упражнений различной координационной сложности в занятиях аквафитнесом с детьми младшего школьного возраста с разным УФЗ

Table 1

The predominant use of exercises of varying coordination complexity in aquafitness classes with primary school children with different UFZ

Направленность использования средств аквафитнеса	Средства аквафитнеса	
	Низкий, ниже среднего уровни здоровья	Средний, выше среднего уровни здоровья
Освоение с водной средой	Упражнения в опорном положении: ходьба, бег, прыжки, упражнения изначального обучения плаванию, синхронного плавания, игры и т.п.	
Освоение и совершенствование навыка плавания	Преимущественное использование упражнений в мелкой части бассейна; преимущественное использование поддерживающего инвентаря (пояса, нудлсы, досточки, ласты)	Преимущественное использование упражнений в глубокой части бассейна (глубина воды — по плечи и в безопорном положении); без использования облегчающего инвентаря
Формирование и закрепление навыка плавания	Игры на воде: «Фонтан», «Мельница», «Кувырок», «Пароход», «Удержи доску», «Гусеница» и т.п.	Игры на воде: «Гонка катеров», «Мотор», «Кто дольше?», «Борьба за мяч», «Мельница», «Удержи доску», «Кувырок» и т.п.
Развитие физических качеств	Игры на воде: «Невод», «Караси и карпы», «Третий-лишний в воде», «Кто перетянет?», «Выпрыгивание из воды», «Длинная лоза», «Гусеница» и т.п.	Игры на воде: «Гонки в воде», «Мяч капитану», «Бой всадников», «Перетянуть в свои воды», «Баскетбол на воде», «Щука и караси» и т.п.
	Базовые упражнения аквафитнеса: передвижения по дну бассейна; виды бега в медленном и среднем темпе, в мелкой части бассейна; Плавательные упражнения с использованием досточек, нудлсов, ласт, элементы водного поло в мелкой части бассейна; упражнения на развитие гибкости: растяжение мышц рук, голени, задней и передней поверхности бедра у бортика бассейна	Базовые упражнения аквафитнеса: Передвижение по дну бассейна; виды бега в среднем темпе, в поддерживающих поясах в безопорном положении в глубокой части бассейна; виды прыжков (прыжки с переходом в горизонтальное положение, вперед, назад, вправо, влево, с продвижением вперед, назад); плавательные упражнения с использованием облегчающего инвентаря и без него, элементы водного поло в глубокой части бассейна; упражнения на развитие гибкости: растяжение рук, голени, задней и передней поверхности бедра в парах и у бортика бассейна.

Примечания:

1. *Артъемьева Л.Б., Кременевская И.М.* Аквафитнес как универсальный вид занятий для оздоровления организма // Психолого-педагогический взгляд на профессионально-ориентированное образование: сб. ст. по итогам Междунар.науч.-практ.конф., Казань, 23 апреля 2019 года. Казань: Агентство международных исследований, 2019. С. 10-13.
2. *Горелов А.А., Лотоненко А.В.* Физкультурно-оздоровительные технологии: монография. М.: Еврощкола, 2011. 300 с.
3. *Джалолов Ш.В.* Возрастная динамика скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста // Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования: материалы междунар. науч.-практ. конф. Вологда, 2019. С. 72-73.
4. *Жук А.А.* Повышение физической работоспособности детей младшего школьного возраста средствами аквафитнеса // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы IVМеждунар. науч.-практ. конф. молодых ученых. Минск: Изд-во БГУФК, 2011. С.106-108.
5. *Воронцова Ю.А.* Инновации в аквафитнесе // Шаг в науку : сб. ст. по материалам V науч.-практ. конф. молодых ученых (III всероссийской), Москва, 17 декабря 2021 года. М.: Медиагруппа «ХАСК», 2022. С. 112-115.
6. *Казызаева А.С.* Аквафитнес в системе оздоровительной работы с населением / А.С. Казызаева // Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта: материалы VIII Всерос.науч.-практ. конф. в рамках IV Всерос. форума, Омск, 18-19 мая 2018 года. Омск, 2017. С. 142-144.
7. *Калищук А.Ю.* Позитивное влияние аквафитнеса на здоровье человека // Актуальные научные исследования в современном мире. 2018. №2-8 (34). С. 108-113.
8. *Даянова М.А., Коробейникова Е.И.* Особенности применения игрового метода в педагогическом процессе по физическому воспитанию в младшем школьном возрасте // Актуальные вопросы теории и практики биологического и химического образования: материалы XII-й всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф., Волгоград, 01-30 апреля 2018 года / ФГБОУ ВО Волгоградский государственный социально-педагогический университет. Волгоград, 2018. С. 506-514.
9. Построение оздоровительных программ аквафитнеса на основе синергетического и диверсификационного подходов / А.В. Шаравьева, Т.Н. Шутова, Е.О. Рыбакова, М.А. Возисова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 2. С. 23-25.

References:

1. *Artemyeva L.B., Kremenevskaya I.M.* Aquafitness as a universal type of exercise for improving the health of the body // Psychological and pedagogical view of professionally oriented education: collection of articles based on the results of the International Scientific and Practical Conference, Kazan, April 23, 2019. Kazan: Agency for International Research, 2019. P. 10-13.
2. *Gorelov A.A., Lotonenko A.V.* Physical education and health-improving technologies: a monograph. M.: Evroshkola, 2011. 300 pp.
3. *Dzhalolov Sh.V.* Age dynamics of speed-strength abilities in children of primary school age // Science today: fundamental and applied research: materials of the international scient. and pract. conf. Vologda, 2019. P. 72-73.
4. *Zhuk A.A.* Increasing the physical performance of children of primary school age by means of aqua fitness // Current problems of the theory and methodology of physical culture, sports and tourism: materials of the IV International scient. and pract. conf. of young scientists. Minsk: BGUFK Publishing house, 2011. P. 106-108.
5. *Vorontsova Yu.A.* Innovations in aquafitness // Step into science: collection of articles based on materials of the V scient. and pract. conf. of young scientists (III All-Russian), Moscow, December 17, 2021. M.: HASK Media group, 2022. P. 112-115.
6. *Kazyzaeva A.S.* Aquafitness in the system of health-improving work with the population / A.S. Kazyzaeva // The role of local government in the development of physical culture and sports: materials of the VIII All-Russian scient. and pract. conf. within the framework of the IV All-Russian forum, Omsk, May 18-19, 2018. Omsk, 2017. P. 142-144.
7. *Kalishchuk A.Yu.* Positive influence of aquafitness on human health // Current scientific research in the modern world. 2018. No. 2-8 (34). P. 108-113.
8. *Dayanova M.A., Korobeynikova E.I.* Features of the application of the game method in the pedagogical process of physical education in primary school age // Current issues in the theory and practice of biological and chemical education: materials of the XIIth All-Russian scient. and pract.

conf with international participation, Volgograd, April 01-30, 2018 / FGBOU VO Volgograd State Social and Pedagogical University. Volgograd, 2018. P. 506-514.

9. Construction of aquafitness health programs based on synergetic and diversification approaches / A.V. Sharavyeva, T.N. Shutova, E.O. Rybakova, M.A. Vozisova // Physical culture: upbringing, education, training. 2018. No. 2. P. 23-25.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 28.12.2023; одобрена после рецензирования 11.01.2024;
принята к публикации 14.02.2024.

The authors declare no conflicts of interests.

The paper was submitted 28.12.2023; approved after reviewing 11.01.2024;
accepted for publication 14.02.2024.

© Хазова С.А., Сундарева Д.М., 2024