

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ В ЛЕТНИХ ЛАГЕРЯХ

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки	49.03.01. Физическая культура
профилю подготовки	Педагогическое образование

Идентификационный код ВКР: 1408113

Екатеринбург, 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Институт гуманитарного и социально-экономического образования  
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:  
Зав. Кафедрой ТМФК  
\_\_\_\_\_ Т.В. Андрюхина  
«30 » мая 2018г.

---

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

---

**ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ В ЛЕТНИХ ЛАГЕРЯХ**

Исполнитель: Обучающийся группы ФК 403		А.Э. Гневанова	(подпись)
Руководитель	К.п.н., доцент	С.В. Комлева	(подпись)
Нормоконтролер	К.п.н., доцент	Е.В. Кетриш	(подпись)

Екатеринбург, 2018

## АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 66 страницах, содержит 6 рисунков, 7 таблицы, 37 источников литературы, а также 2 приложения на 9 страницах.

Ключевые слова: спортивный лагерь физическое развитие, школьники 8-10 лет, навыки, эксперимент, исследование, методика.

*Объект исследования:* процесс спортивно-оздоровительной работы в летнем лагере.

*Предмет исследования:* особенности спортивно-оздоровительной работы с младшими школьниками в спортивно-оздоровительном лагере .

*Цель* выпускной квалификационной работы – разработка проекта спортивно – оздоровительных мероприятий детского лагеря и оценка ее эффективности.

*Задачи* выпускной квалификационной работы:

1. Построение и формы общелагерной физкультурно-массовой и спортивной работы
2. Изучить научно-методическую литературу по формированию здорового образа жизни.
3. Изучить методику общелагерного направления физического воспитания учащихся
4. Провести диагностику уровня физических умений здоровья у младших школьников 9-10 лет.
5. Экспериментально обосновать эффективность программы

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ЛЕТНИХ ЛАГЕРЯХ	8
1.1. Современное образование и значение спортивно – оздоровительной деятельности в летний период	8
1.2. Специфика физического воспитания учащихся в детских лагерях	14
1.3. Особенности спортивно-оздоровительной работы с детьми 9-10 лет в условиях летнего лагеря	20
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УМЕНИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ	27
2.1. Общая характеристика лагеря	27
2.2. Организация и методы исследования	29
2.3. Диагностика уровня физических умений здоровья у младших школьников	35
2.4. Экспериментальная работа по развитию физических умений у младших школьников спортивно-оздоровительном лагере	39
2.5. Результаты исследования	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	53
ПРИЛОЖЕНИЕ	57

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность* выбранной темы выпускной квалификационной работы заключается в том, что физкультурно-массовые и спортивные мероприятия, которые проводятся в детских лагерях с целью полноценного решения задач физического воспитания, формирования здорового образа жизни школьников, повышения двигательной активности, спортивных достижений.

Формами общелагерной физкультурно-массовой и спортивной работы являются: дни здоровья и спорта, соревнования младших школьников «Веселые старты», массовые соревнования «Старты надежд», разные внутрилагерные соревнования, физкультурные праздники и др. И важное значение приобретает работа классного руководителя.

Спортивные соревнования в лагерях должны отвечать требованиям массовости и проводиться при объективном и грамотном судействе. Следует тщательно подготавливать места проведения соревнований, украшать их лозунгами, плакатами, вымпелами. На соревнованиях у учеников должно быть создано радостное, приподнятое настроение. Дети должны приходить на соревнования, как на праздник.

В существующей методической литературе и в периодической печати часто встречается, когда спортивные соревнования называют праздниками спорта. Действительно, хорошо организованные соревнования с парадом открытия и закрытия, торжественным награждением победителей являются своеобразным праздником спорта. Но для специалиста физкультурные праздники— это нечто другое. Это комплексное мероприятие, включающее в себя соревнования, показательные выступления, конкурсы, викторины, игры и, самое главное, охватывающее всех учащихся.

*Объект исследования:* процесс спортивно-оздоровительной работы в летнем лагере.

*Предмет исследования:* особенности спортивно-оздоровительной работы с младшими школьниками в спортивно-оздоровительном лагере .

*Цель* выпускной квалификационной работы — разработка проекта спортивно – оздоровительных мероприятий детского лагеря и оценка ее эффективности.

*Задачи* выпускной квалификационной работы:

1. Построение и формы общелагерной физкультурно-массовой и спортивной работы

2. Изучить научно-методическую литературу по формированию здорового образа жизни.

3. Изучить методику общелагерного направления физического воспитания учащихся

4. Дать понятие современного образования и значения спортивно – оздоровительной деятельности

5. Провести диагностику уровня физических умений здоровья у младших школьников 9-10 лет.

6. Экспериментально обосновать эффективность программы

В процессе написания выпускной квалификационной работы были использованы материалы специальной литературы: Бондаревский Е.Я., Мирончук Б.А., И. М. Амосова, И. А. Арямов, Ю. К. Бабанский, В. В. Белорусова, Г. А. Васильков и другие.

*Практическая значимость:* материал выпускной квалификационной работы может являться дополнительным материалом для рассмотрения студентами физической культуры и спорта вопросов при проведении спортивных праздников и дней здоровья в работе классного руководителя сельской школы.

В работе каждого тренера есть трудная, но очень важная миссия – быть хорошим специалистом. Как бы ни была трудна работа тренерской деятельности, несомненно, она нужна детям, поскольку основным структурным звеном в лагере является физическое развитие. Именно в лагерях организуется спортивная деятельность, формируются социальные отношения между детьми. В отрядах реализуется забота о социальном благополучии детей, решаются проблемы их досуга, осуществляется первичное сплочение коллективов, формируется

соответствующая эмоциональная атмосфера. Организатором деятельности детей, координатором воспитательных воздействий остается воспитатель. Именно он непосредственно взаимодействует как с детьми, так и с их родителями, искренне стремится помочь детям в решении их проблем в дружном коллективе, интересно и с пользой организовать лагерную жизнь. Тренер ( физрук) выполняет очень важные и ответственные задачи. Он является организатором воспитательной, спортивной работы в лагере и наставником детей, организует и воспитывает детский коллектив, объединяет воспитательные усилия воспитателей, родителей и общественности. Тренерское руководство как проблема собирает в узел всю совокупность самых разных и сложнейших вопросов воспитания и подготовки детей. И поэтому её рассмотрение вдвойне интересно: оно позволяет раскрыть широкую картину научного видения воспитательного процесса и выверить лагерные традиции организации воспитания детей, устоявшиеся в течение многих десятилетий, а заодно развернуть идеальную конструкцию логически точного и ясного практического воплощения научно-педагогических идей.

*Структура работы* включает в себя введение, две главы, заключение, список использованной литературы.

## ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ЛЕТНИХ ЛАГЕРЯХ

### 1.1. Современное образование и значение спортивно – оздоровительной деятельности в летний период

Польза от летнего отдыха детей в оздоровительном лагере очевидна. Здесь детвора заметно развивается, во всех отношениях и, прежде всего, физически. Поэтому так необходима для каждого лагеря умело организованная физкультурная и спортивная работа, в результате которой ребята улучшают свое здоровье, прибавляют в весе и силе, в ловкости и выносливости, а также закаляются.

Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени детей, поэтому лето для них – это разрядка, накопившейся за год напряженности, восполнение израсходованных сил, восстановление здоровья, развитие творческого потенциала, совершенствование личностных возможностей, приобщение к социокультурным и образовательным ценностям, вхождение в систему социальных связей, воплощение собственных планов, удовлетворение индивидуальных интересов в лично значимых сферах деятельности. Развлечения, свобода в выборе занятий.

Лето – благоприятный период для интенсивного обмена духовными и эмоциональными ценностями, личностными интересами, тщательно оберегаемыми от внимания и влияния взрослых. Общение – сфера, стимулирующая такой обмен, позволяющая приобрести опыт взаимоотношений с людьми различных возрастных категорий.

Познание мира детьми ограничивается пространством, в котором они живут. Межличностное общение расширяет горизонты информации, позволяет детям познать реалии, находящиеся за пределами окружающего их мира.

Лето – период свободного общения детей, восполнения каждым из них уже сформированных интересов, а также приобретения новых в сферах, ранее не привлекавших внимания. Общение в оздоровительном лагере – самостоятельный и чрезвычайно важный источник информации, прежде всего в силу его

специфики. Множество контактов, огромное разнообразие сведений – и все это на фоне особого эмоционального настроения.

Включение школьников в любые виды деятельности должно иметь в своей основе дифференцированный подход. Дифференцированный подход – совокупность возрастного, индивидуального и полового подходов – предопределяет следующую последовательность действий: изучение и оценка возможностей ребенка; сопоставление полученных результатов с требованиями к конкретной возрастной категории; отбор содержания, форм и методов, наилучшим образом соответствующих задаче компенсации качеств, недостающих и стимулирующих развитие личности; разработка программы роста, рассчитанной на проявление инициативы, самостоятельности, творчества.

Характерной особенностью жизнедеятельности любого летнего центра может стать индивидуальный подход к каждому ребенку, организация его деятельности с учетом возможностей и особенностей. Создавая детям условия для развития их талантов, дарований, способностей, можно определить перспективу творческого роста каждого из них, помочь разработать программу саморазвития.

Основной задачей лагеря является создание условий для духовного развития детей, их оздоровления, отдыха. Содержание, формы и методы работы определяются педагогическим коллективом лагеря на принципах гуманности и демократии, развития национальных и культурно-исторических традиций, инициативы и самодеятельности, с учетом интересов детей. В лагере должны быть созданы благоприятные возможности для привлечения всех школьников к занятиям физической культурой и спортом, туризмом, природоохранной работой, расширения и углубления знаний об окружающем мире, развития творческих способностей детей, организации общественно-полезного труда.

Главное, чтобы на его территории были прочно и надолго прописаны детские: Непосредственность и Дружба, Творчество и Романтика. Движение и плодотворные контакты с природой, детская свобода и детские права. Главное, чтобы никто из ребят в летнее время не скучал. В воспитании каникул не бывает.

– укрепление здоровья, содействие нормальному развитию и закаливанию

детей;

- совершенствование умений и навыков в естественных видах движений (особенно по плаванию);

- привитие интереса и привычки к занятиям физической культурой и спортом;

- содействие формированию санитарно-гигиенических и организаторских навыков по физической культуре.

Известно, что здоровый образ жизни, положительное отношение к занятиям спортом и физической культурой закладывается в школьные годы. Семья вместе с общеобразовательной школой играет в этом немаловажную роль [1, с. 120].

Исследователи Л.И. Лубышева [22], В.А. Кондакова [15] и Д.Е. Яковлев [35] придерживаются мнения о том, что одной из главных задач лагеря является укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей. С этой целью используются различные формы: проведение физической культуры, физкультминутки, спортивные секции, подвижные игры, час здоровья, спортивные праздники, дни здоровья и спорта. Ведётся совместная работа, воспитателей отрядов тренеров тренеров спортивных секций и медицинского работника по отслеживанию состояния здоровья.

Исследователи А.Ф. Слепцова., М.В. Скляренко и В.А. Харченко отмечают, что при всей значимости тренировки как основы процесса физического воспитания в лагере главенствующую роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями, безусловно, принадлежит внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе.

В последние годы эта работа наряду со сложившимися ее формами практически обогатилась весьма эффективными видами оздоровления детей, повышения их работоспособности, в определенной степени психологического воздействия на их сознание идеи о необходимости использования физической культуры и спорта в своей повседневной деятельности. Физкультурно-оздоровительные мероприятия, как правило, должны охватывать всех детей лагеря [24, с. 223].

Исследователь Г.Ю. Кудряшова пишет о том, что внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа решает много важнейших задач. Успешность их решения зависит от правильного, чёткого планирования и организации методической работы в лагере в котором принимают активное участие (директор оздоровительного учреждения, завуч-куратор, председатель методического объединения, воспитатели, медицинский работник лагеря, родители, совет старшеклассников, попечительский совет) [19, с. 152].

Только совместная работа всех звеньев управления школы даёт возможность грамотно и целесообразно организовать спортивно-массовую работу лагеря направленную на оздоровление детей, приобщение их к здоровому образу жизни [13, с. 188].

Исследователи Е.В. Коновалова и М.А. Фризмен придерживаются мнения о том, что одной из главных задач лагеря является укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей. С этой целью используются различные формы: проведение физической культуры, физкультминутки, спортивные секции, подвижные игры, час здоровья, спортивные праздники, дни здоровья и спорта и т.д. Ведётся совместная работа тренеров физ. культуры и медицинского работника по отслеживанию состояния здоровья. Составляются графики и диаграммы состояния здоровья детей, их анализ, учитывается охват детей занимающихся спортом, проводится анкетирование детей [16, с. 81].

Точку зрения Е.В. Коноваловой и М.А. Фризмен поддерживают такие исследователи, как Т.К. Ким [12], М.Н. Нечаева [25], А.Г. Самохвалова и Ю.В. Пумянцев [27] и др.

Цель спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий – пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых [18, с. 12].

Основными видами деятельности педагогов по физическому воспитанию в период лагерной смены могут быть: беседы о самовоспитании человека (о

физическом совершенствовании и самовоспитании), развитии физкультурного движения в масштабах России; подвижные и спортивные игры, предусматривающие развитие физических качеств в пределах данного возраста; обучение плаванию, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазание по канату, подтягивание на перекладине, игра в настольный теннис и др.; специальная физическая подготовка в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту, метание мячей на дальность и точность, кроссовая подготовка.

Оздоровление – одна из основных функций любого детского учреждения. Деятельность ребенка и педагога направленная, с одной стороны, на собственно оздоровление ребенка, а с другой – на изменение ценностного отношения к собственному здоровью и усвоение способов его сохранения и является оздоровительной работой в детском лагере. Особенности детского коллектива накладывают свою специфику работы в данном направлении, это проявляется в том, что оздоровительную деятельность нужно органически совмещать с творческой и образовательной. Используя это в комплексе, мы можем подтолкнуть ребенка к познанию своего тела, его физических возможностей, показать ему и проиграть вместе с ним способы укрепления организма. В системе физкультурно-оздоровительной работы в условиях оздоровительного лагеря, формы оздоровительной работы, являются частью системы физического воспитания. Инструктор по физической культуре в детском оздоровительном лагере, должен создавать оптимальные условия для проведения занятий с детьми, для этого он должен быть квалифицированным специалистом в данной области.

Для того чтобы инструктор смог организовать физкультурно-оздоровительную деятельность необходимо:

- наличие спортивного инвентаря;
- специально отведенные места (спортивные площадки) для проведения занятий;
- мониторинг физической активности детей; Основные требования к организации и методике работы.
- Мероприятия по физическому воспитанию, прежде всего, должны:

- соответствовать возрасту детей;
- соответствовать здоровью ребят (осн., подготовит., спец. мед. группа) их уровню физической подготовленности;

- быть неотъемлемой частью режима лагеря;
- отражать общепринятый принцип работы детских организаций содействие всестороннему развитию инициативы и самостоятельности детей;

- обеспечивать разнообразие занятий физическими упражнениями, в первую очередь таких, которые затруднительно или невозможно проводить в течение учебного года, особенно в условиях города (плавание, туризм, упражнения и игры на местности, подвижные игры, спортивные игры). Физкультурно- оздоровительная работа в лагере согласуется с врачом и предусматривает следующие мероприятия:

- утренняя гигиеническая гимнастика
- закаливание (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание);

- занятия в отрядах, кружках, командах, секциях.
- экскурсии, походы с играми на местности;
- спортивные соревнования, праздники. Летний оздоровительный лагерь – благоприятное место для сохранения и укрепления здоровья детей, создания условий для их полноценного, всестороннего, психического и физического развития [3].

Пребывание детей на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на их всестороннее развитие. По мнению Бондаревского Е.Я., Мирончука Б.А.: Грамотная организация летней физкультурно- оздоровительной деятельности, охватывающей всех участников процесса, предоставляет широкие возможности для укрепления физического и психического здоровья воспитанников, развития у них познавательного и спортивного интереса [5].

Оздоровительная деятельность при этом определяется как комплекс

условий и мероприятий, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья детей, профилактику заболеваний, текущее медицинское и санитарногигиеническое обслуживание, режим питания в экологически чистой и благоприятной среде, закалку организма, занятия физической культурой и спортом.

## 1.2. Специфика физического воспитания учащихся в детских лагерях

В современных условиях высокой технической оснащённости и психофизической интенсивности труда одним из главных лимитирующих факторов становится фактор здоровья. Здоровье является социально значимым феноменом, по уровню и состоянию которого судят о степени развития и благополучия общества.

Состояние здоровья подрастающего поколения сегодня во многом определяет основные тенденции формирования здоровья населения страны и её трудовой потенциал в ближайшем будущем.

На современном этапе повысился интерес общественности и представителей науки как в России, так и за рубежом к проблемам оздоровительной физической культуры. В наиболее развитых странах оздоровительная физическая культура занимает приоритетное место в профилактике, коррекции и компенсации последствий воздействия на здоровье людей неблагоприятных факторов. Основу оздоровительной физической культуры составляет здоровый образ жизни человека, складывающийся из правил поведения, питания, мыслей, поступков и привычек.

Обучать здоровому образу жизни необходимо с детства, чтобы личность формировалась здоровая физически, психологически и духовно, а также испытывала потребность в здоровом образе жизни [16, с.33].

В настоящее время многие специалисты делают попытки найти рациональный подход к разработке принципов и критериев формирования такого понятия, как здоровый образ жизни (ЗОЖ). Выделяют ЗОЖ населения и ЗОЖ человека.

ЗОЖ населения - такой образ жизни, который обеспечивает сочетание полноценной биологической и социальной адаптации с возможностью максимального самовыражения нации в конкретных условиях жизни и предопределяет дальнейшее развитие общества.

ЗОЖ человека - максимальное количество биологически и социально целенаправленных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям человека, осознанно реализуемых им, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, способность к продлению рода и достижению активного долголетия.

По определению Вилькина Я.Р., Каневца Т.М.: ЗОЖ - это способ жизнедеятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья людей, как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни. [8, с.85].

На формирование ЗОЖ влияют стереотипы отношений между людьми, их жизненный опыт и социальные условия, которые определяются средой и зависят от неё. Ведущая роль в формировании ЗОЖ принадлежит физическому воспитанию подрастающего поколения.

В работах многих учёных физическое воспитание рассматривается как составная часть ЗОЖ, как средство оздоровления, как социально-гигиеническое и лечебно-профилактическое средство. [12, с.153].

Прикладные исследования оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями проводили Е.А.Пирогова, Л.Я.Иващенко, С.А.Душанин. В настоящее время данной проблемой занимаются многие учёные. Существует множество факторов, которые так или иначе влияют на продолжительность жизни. В проведенных исследованиях В.И.Белов, Ф.Ф.Михайлович подробно перечисляют факторы, оказывающие разнонаправленное влияние на организм. Они отмечают 51 фактор положительного влияния и 52 фактора отрицательного влияния на здоровье. Ведущими факторами сохранения и укрепления здоровья авторы называют физическую активность и физическую тренировку, качественные продукты и

сбалансированное питание, эмоциональную гармонию и настрой, полноценный отдых и восстановление, также исключают факторы, отрицательно влияющие на организм.

По данным многочисленных исследований, каждый из факторов риска снижает продолжительность жизни. Одно из ведущих мест занимает гиподинамия, т.е. недостаточность двигательной активности человека.

Разнообразное воздействие физической культуры и спорта на организм человека создало им справедливую славу могучих, а зачастую, и единственных мероприятий, побеждающих преждевременную старость и болезни. Недаром врачи и учёные древности говорили, что физические упражнения могут заменить множество лекарств, но никакое лекарство не заменит физических упражнений.

Ученые выяснили, что дети, получающие достаточное количество солнечного света, менее склонны к синдрому дефицита внимания и гиперактивности. По данным голландских ученых, при оценке распространенности синдрома дефицита внимания и гиперактивности в США и других 9 странах, было обнаружено, что дети чаще страдают СДВГ в регионах с малой солнечной активностью [27, с.157].

Некоторые из специалистов утверждают, что на состояние и настроение детей влияют и другие факторы, но дети, предрасположенные к СДВГ, часто страдают нарушением сна, и именно солнце может помочь им хорошо спать [26].

В детских лагерях дети, как правило, все основное время проводят на улице и мало внимания уделяют телевизору, сотовому телефону и т.д., поэтому солнечные ванны они получают в полной мере. В наше непростое время стрессов, сильных нагрузок, постоянно ухудшающейся экологической обстановки, качество воздуха, которым мы дышим, приобретает особое значение. Качество воздуха, его влияние на здоровье напрямую зависит от количества в нем кислорода. Около 30% городских жителей имеют проблемы со здоровьем, и одна из основных причин этому – воздух с низким содержанием кислорода. Внутри жилых, общественных помещений даже очень небольшие источники загрязнения создают высокие его концентрации, так как объемов воздуха там небольшой [26].

В современных условиях проживания в благоустроенных многоквартирных домах дети проводят в закрытых помещениях большую часть своего времени. Поэтому даже небольшое количество токсических веществ (например, загазованный воздух с улицы, отделочные полимерные материалы, неполного сгорания бытового газа) может влиять на здоровье и работоспособность ребенка. Детям требуется в два раза больше кислорода, чем взрослым, особенно, если они занимаются спортом или умственной активностью. Влияние воздуха на организм человека очевидно.

Благоприятные условия воздушной среды – важнейший фактор сохранения здоровья, работоспособности человека. Лагеря организовываются, как правило, подальше от города, поэтому воздух там намного чище [26].

Таким образом, условия загородного лагеря в наибольшей степени подходят для полноценного отдыха детей, укрепления здоровья, гармоничного развития ребенка.

Важную часть подготовительного периода составляет учебно-тренировочная работа в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, где тренер имеет идеальные условия для работы и отдыха своих подопечных (выезжать в лагерь рекомендуется с 8–10-летнего возраста) [6].

Распорядок дня учебно-тренировочной группы

Подъем 7.30

Утреннее занятие (зарядка) 7.35–8.20

Уборка помещения, утренний туалет 8.30–9.00

Завтрак 9.00–9.30

Первая тренировка (техническая подготовка; развитие физических качеств)  
11.00–12.30

Обед 13.00–13.30

Отдых (тихий час) 14.30–16.30

Подъем, подготовка к тренировке 16.30–17.00

Вечернее занятие (спортивные игры) 17.00–18.30

Ужин 19.00–19.30

Свободное время 19.30–22.00

Вечерние «посиделки» 22.00–22.30

Второй ужин (кефир, молоко, булочка) 22.30

Отбой 22.45. Соблюдение тишины и покоя в ночные часы.

В лагере необходимо приступать к работе с первого дня, так как сроки смен составляют от 18 до 21 дня. Естественно, что до заезда в лагерь тренер обязан предварительно ознакомиться с инфраструктурой базы: какие имеются плоскостные спортивные сооружения, какое покрытие игровых площадок. Есть ли бассейн или водоем, который можно использовать в качестве восстановления. Необходимо познакомиться с руководством лагеря, согласовать режим работы учебной группы с распорядком в лагере, осмотреть все места работы и отдыха.

Таким образом, практически весь день расписан по минутам. Все начинается с подъема, организовано, под контролем тренера, затем туалет, подготовка к утреннему занятию (зарядке).

Утреннее занятие (зарядка).

Учитывая закономерности спортивной тренировки, утреннее занятие (зарядка) проводится с небольшой нагрузкой в аэробном режиме, оно направлено на общее физическое развитие, повышение тонуса организма, обеспечение работоспособности в последующих занятиях дня. Иногда на утреннем занятии (зарядке) нужно заниматься индивидуальной подготовкой для устранения недостатков в физической подготовленности.

Построение, общая разминка – пробежка 400–500 метров (чем старше дети, тем дистанция длиннее до 1,5–2,0 км), общеразвивающие упражнения (10–15 мин) с обязательным включением упражнений на растягивание мышц, прыжковые упражнения со скакалкой. Режим работы – аэробный.

Продолжительность занятия 45–60 мин.

Утреннее занятие (техническая подготовка).

В процессе первоначального обучения технике владения мячом в условиях «тренировочного городка» используются следующие комплексы упражнений:

1) координационные;

- 2) подводящие;
- 3) специально-подготовительные;
- 4) подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения мячом.

Комплексное проведение занятий состоит в том, что если утром идет манипуляция, то вечером в тренировку включают несколько технических элементов одновременно. Все будет зависеть от места проведения занятий.

Так же много времени уделяется безопасности, правилам поведения детей в лагере. Правилам личной гигиены. Особое внимание уделяется правилам безопасности на пляже.

Предстоит следующий рабочий день, необходимо все разобрать – от подъема до отбоя, проанализировать проделанную работу, отметить лучшие стороны, лучших учащихся, успешнее других справившихся с поставленной задачей, поставить задачу на следующий день. То есть идет «разбор полетов». В условиях спортивно-оздоровительного лагеря наглядная агитация и срочная информация играют не последнюю роль – график дежурства, недельный микроцикл, направленность работы, веселая стенгазета, распорядок дня – все должно быть вывешено на информационной доске. Никаких лишних вопросов, все подчинено одному регламенту, все усилия сконцентрированы на целях и задачах спортивно-оздоровительного лагеря.

В конце лагерной смены необходимо провести контрольное тестирование по физическим качествам для того, чтобы можно было увидеть, выполнены или нет поставленные задачи, провести тщательный анализ, проделанной работы, все это делается публично, на общем собрании. Идет отчет тренера перед учащимися и учащихся перед тренером. Тем самым закладывается хорошая основа для физического воспитания учащихся в детских лагерях [4].

Таким образом, детский лагерь с проживанием предназначен для физического воспитания учащихся. Программа лагеря составлена таким образом, чтобы обеспечивать оптимальный баланс спортивных занятий, культурных, развлекательных и социальных мероприятий. Однако остается актуальным вопрос

об изменении определенных показателей общей и специальной физической подготовленности, а также функционирования систем организма детей под влиянием учебно-тренировочных сборов.

### 1.3. Особенности спортивно- оздоровительной работы с детьми 9-10 лет в условиях летнего лагеря

Известно, что основной задачей физического воспитания детей школьного возраста является укрепление здоровья. Основу учебных программ физического воспитания составляет организация двигательной активности детей, направленная на развитие физических способностей, гармоничное развитие и оздоровительный эффект, который обеспечивает, в первую очередь, поддержание оптимального весо- ростового соотношения и состава тела, а также гибкость, быстроту, мышечную силу и выносливость.

В летнем оздоровительном лагере занятия физическим воспитанием строятся в комплексе с различными оздоровительными мероприятиями, где учитываются не только комплексность воздействия физических упражнений, но и их взаимосвязь с режимом дня и другими обязательными мероприятиями, с турпоходами, спортивными праздниками. [31, с.185].

Разработанная учебная программа физического воспитания для обеспечения оздоровительного эффекта соответствует общим теоретико- методическим требованиям. Во-первых, учитывает индивидуальные, возрастные, психологические и интеллектуальные особенности детей. Во-вторых - преимущественно использует целостную систему подвижных и спортивных игр, в которых в эмоциональной обстановке развиваются скоростные, скоростно-силовые и координационные способности детей. В третьих, включает целенаправленные средства и методы физического воспитания комплексного воздействия, что обеспечивает разносторонность образовательно - тренирующего воздействия. И в четвертых, с учетом особенностей физического развития и

физической подготовленности детей, предусматривает вариативность физических нагрузок при использовании средств оздоровительной направленности.

Все используемые средства систематизированы по преимущественному воздействию на ведущие системы организма - сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную.

В частности, для наибольшего оздоровительного эффекта применяются упражнения циклического характера связанные с развитием общей выносливости. При этом предусматривается: участие в работе крупных мышечных групп; равномерный характер выполнения аэробных упражнений умеренной мощности до 60-70 % от максимальной ЧСС; выполнения упражнения длительностью до 30 мин. В данную группу упражнений включены: оздоровительная ходьба (скорость до 4-5 км/ч при ЧСС 125-135 уд/мин); оздоровительный бег (скорость 5,5-6 км/ч, при ЧСС « 145-155 уд/мин). [24, с.11].

Немаловажное значение для физической подготовленности детей имеет состояние мышечной системы и опорно-двигательного аппарата, поэтому в летнем оздоровительном лагере систематически применяются упражнения общеразвивающего и корригирующего характера.

Учитывая высокий оздоровительный эффект дыхательных упражнений, в учебные занятия школьных оздоровительных лагерей необходимо включать дыхательные упражнения по методике Стрельниковой.

В учебные программы физического воспитания детей включать также релаксационные упражнения и несложные элементы из ритмической гимнастики. Формирование теоретических знаний предусматривает постепенную информацию по основам здорового образа жизни, гигиене и закаливанию детей.

В летнем оздоровительном лагере наиболее важным средством являются подвижные и спортивные игры. Как известно, подвижные игры не требуют специальной подготовки и характеризуются отсутствием высоких психологических и физических нагрузок. Во время игр используется индивидуальный подход к играющим, продолжительность, степень сложности двигательных заданий легко регулируется.

## Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)

Регулярные занятия утренней гигиенической гимнастикой имеют исключительно большое значение для укрепления здоровья детей. Они способствуют улучшению работы всех внутренних органов и систем, развитию физических качеств, воспитанию воли и характера, что проявляется в повышении общего жизненного тонуса ребенка, его работоспособности и жизнестойкости.

Лучше всего, если зарядка проводится под музыкальное сопровождение. По продолжительности утренняя гигиеническая гимнастика не должна превышать 30 минут, включая и организационные моменты. Зарядка может быть и общелагерной.

Упражнения для утренней гигиенической гимнастики подбирают так, чтобы последовательно воздействовать на все основные мышечные группы и внутренние органы. Начинать зарядку нужно всегда с упражнений общего воздействия, например с ходьбы.

### Игры, эстафеты

Комплексы утренней гигиенической гимнастики целесообразно заканчивать какой-либо спортивной игрой (непродолжительной), ритмической гимнастикой, танцами.

### Танцы

Кроме подвижных игр, в содержание утренней зарядки, в ее заключительную часть после общеразвивающих упражнений могут быть включены ритмическая гимнастика, танцы, элементы национальных плясок. Ребята с желанием исполняют и забытые, но популярные в прошлом танцы «Шейк», «Твист», «Чарльстон», «Летка-Енка», «Сиртаки» и др.

Разучивают эти танцы, как правило, или на отрядных часах физической культуры, или на занятиях хореографического кружка.

### Отрядный час физической культуры

Отрядный час физической культуры - основная форма физического воспитания в загородном детском лагере. Физической культурой и спортом в летнем лагере детям надо заниматься ежедневно. Следовательно, отрядный час

тоже следует проводить каждый день. За исключением субботы и воскресенья, когда, как правило, проходят общелагерные мероприятия. Основу содержания отрядных часов физической культуры составляют упражнения комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 9 -10 лет, а также элементы видов спорта, которым трудно уделять внимание в школе и которые в лагере можно провести на достаточно высоком уровне.

Продолжается отрядный час физической культуры 60 минут: но на сам «час» отводится 40 минут.

Отрядный час физической культуры не должен дублировать школьный урок. Отрядный час проводят в игровой, соревновательной форме, в первой половине дня, но обязательно через 1-1,5 часа после завтрака.

#### Занятия в спортивных секциях (кружках)

Основное содержание занятий в секциях (кружках) - разносторонняя физическая подготовка с учетом специфики избранного вида спорта. В секциях (кружках) тренируются сборные команды лагеря. Занятия проходят не реже двух раз в неделю (можно и ежедневно), во второй половине дня, по плану, разработанному руководителем секции (кружка) совместно с педагогом по физической культуре.

#### Спортивные соревнования

Спортивные соревнования - неотъемлемая часть работы по физическому воспитанию в загородном оздоровительном детском лагере.

Обязательным документом любого соревнования является положение о нем. В положении раскрывают вид спорта, по которому проводят соревнования (по легкой атлетике, футболу и т.п.); их характер (личные, лично-командные, командные); цель и задачи соревнований; состав участников (возраст, пол, количественный состав команд); место и сроки проведения соревнований; содержание программы соревнований; порядок и условия зачета; порядок и условия награждения; порядок и сроки предоставления заявок, форму заявки; требования к форме и экипировке участников. [43, с.90].

#### Физкультурные праздники

Физкультурные праздники обычно посвящают выдающимся событиям в жизни страны, в спорте, знаменательным датам.

Успех физкультурного праздника во многом зависит от его тщательной организации. Осуществляет его оргкомитет или штаб, в состав которых входят все ведущие работники лагеря.

Оргкомитет разрабатывает положение и сценарий праздника, своевременно знакомит с ним его участников, привлекает к подготовке мест проведения праздника отдельные отряды (в основном старшие), организует подготовку ребят к показательным выступлениям, проводит репетиции и т.д.

Спортивные праздники не должны продолжаться более 1,5-2 часов.

При применении средств, особенно нетрадиционных, в условиях школьных оздоровительных лагерей следует не забывать главного правила - «не навреди», а это требует от специалистов профессионального мастерства.

Учебные программы физического воспитания в школьном оздоровительном лагере, ограничены сроками и временем пребывания детей 8-10 лет и сориентированы на ежедневные полуторачасовые занятия физической культурой. Общий объем учебной программы составил 30 часов.

Главная задача летнего оздоровительного лагеря – это, прежде всего организация отдыха детей. Обстановка в нем существенно отличается от домашней, что является ключевым фактором в определении программ и целей оздоровительного лагеря. Другая важная особенность жизни в лагере – возможность постоянного общения с природой. Обстановка совместного проживания детей в группе сверстников позволяет обучать их нормам социальной жизни, поведению в коллективе, культуре взаимоотношений, располагает к раскрытию способностей детей, проявлению инициативы, способствует приобщению к духовности, усвоению принципа безопасного и здорового образа жизни [13, с. 195].

Следует отметить, что в условиях лагеря круглосуточного пребывания меньше сбивающих факторов (кино, радио, телевидение, интернет и др.). В

свободное время каждый ребенок может поиграть в большой или настольный теннис, поиграть в баскетбол или волейбол.

В летних спортивно-оздоровительных лагерях загородного типа свободное время очень ограничено, так как дети постоянно заняты на многочисленных учебных и культурных мероприятиях. Детям не разрешается покидать территорию лагеря по собственному желанию [13, с. 196].

Таким образом, можно выделить следующие преимущества пребывания детей младшего школьного возраста в загородном спортивно-оздоровительном лагере:

- Выверенная методика работы под контролем тренера.
- Отсутствие давления и упора на результат.
- На первое место ставится развитие личностных качеств учащегося, его сильных сторон.
- Развиваются усердие, трудолюбие, взаимовыручка и сила духа.
- Чаще всего регистрируются высокие показатели после прохождения обучения.

Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что большее преимущество для тренировочного процесса имеют спортивные лагеря. Организм подростка представляет собой единый комплекс. Поэтому нельзя физиологическую и психологическую стороны рассматривать отдельно, как нельзя разделять отдельные части оздоровительного воспитания (особенно в психологической подготовке, которая тесно связана со всеми моментами личностного роста учащегося 9-10 лет). Психологическая подготовка не может возместить недостатки, допущенные в отдельных элементах тренировки, и приносит максимальный результат только в тех случаях, когда в комплексе для роста физического воспитания учащегося было сделано всё.

В течение дня дети постоянно контактируют друг с другом, учатся взаимодействию, пониманию, коммуникации друг с другом. В процессе совместного проживания и постоянной коммуникации у детей формируются

навыки социального общения, культуры поведения, толерантности, уважения и понимания, что является обязательным для детей.

Таким образом, в условиях лагеря решаются задачи не только технической и общей физической подготовки, но также и психологической. Такая организация процесса физического воспитания детей наиболее оптимально подходит для учащихся 9-10 лет.

## ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УМЕНИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

### 2.1. Общая характеристика лагеря как базы исследования

Детский санаторно-оздоровительный лагерь «Надежда» предлагает незабываемый отдых на берегу озера Балтым для детей от 7 до 14 лет.

Девизом лагеря "надежда" служат такие слова: "Нет пассивности, да активности!"

Ежегодно лагерь во время школьных каникул организует несколько тематических смен по определенным профилям: спортивному, творческому и оборонно-спортивному.

В программе лагеря предусмотрены общелагерные оздоровительные мероприятия, спортивные соревнования и активные игры, праздники, участие в тематических квестах и флеш-мобах, дискотеки.

*Расположение:* Свердловская область. В лесном сосновом и березовом массиве на берегу озера Балтым, в 3 км от г. Верхняя Пышма и в 1 км от трассы Екатеринбург – Нижний Тагил.

*Инфраструктура:*

Территория лагеря – 6 га

4 двухэтажных корпуса с двумя подъездами на 24 места для размещения детей

одноэтажный модульный корпус на 74 места для размещения детей

двухэтажный модульный корпус, который используется для размещения гостей, технического персонала и охраны

столовая с обеденным залом

административный корпус

банно-прачечный корпус

яхт-клуб

спортивный зал

спортивная площадка для игры в волейбол  
 спортивная площадка «Полоса препятствий»  
 места для занятий настольным теннисом  
 помещения для занятий творчеством  
 игровые комнаты  
 зимний каток на акватории озера Балтым

*Проживание:* в комнатах по несколько человек в обустроенных корпусах

*Питание:* вкусное и сбалансированное 5-разовое питание в соответствии с нормативами

### Примерный режим дня в детском оздоровительном лагере

#### «Надежда»

Элементы режима дня	Возраст, лет	
	7-9	10-15
Подъем и уборка постелей	8.00-8.10	8.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.30	8.10-8.30
Водные процедуры	8.30-8.50	8.30-8.50
Утренняя линейка	8.50-9.00	8.50-9.00
Завтрак	9.00-9.30	9.00-9.30
Работа отрядов, звеньев, кружков, участие детей в общественно полезном труде и др.	9.30-11.10	9.30-11.10
Оздоровительные гигиенические процедуры (воздушные, солнечные ванны, душ, купание), обучение плаванию	11.10-12.30	11.10-12.30
Свободное время	12.30-13.30	12.30-13.30
Обед	13.30-14.30	13.30-14.30
Послеобеденный дневной отдых	14.30-16.00	14.30-16.00
Полдник	16.00-16.30	16.00-16.30
Занятия в кружках, спортивных секциях, разновозрастных группах и объединениях, участие в общелагерных мероприятиях	16.30-18.30	16.30-18.30
Свободное время, тихие игры, индивидуальное чтение	18.30-19.00	18.30-19.00

Ужин	19.00-20.00	19.00-20.00
Вечера, костры и другие отрядные мероприятия, линейка	20.00-20.30	20.00-20.30 21.30-21.45
Вечерний туалет	20.30-21.00	21.45-22.00
Сон	21.00-8.00	22.00-8.00

*Организатор:* МКУ "Управление образования ГО Верхняя Пышма" и МКУ "Комитет по спорту, туризму и молодежной политике ГО Верхняя Пышма"

## 2.2 Организация и методы исследования

Исследования были организованы на базе ДСОЛ «Надежда» г. Екатеринбург с 04.08.17–24.08.17 года по учебной программе при рациональном сочетании базового и вариативного компонентов.

В исследованиях принимали участие 10 мальчиков (10 лет).

С помощью медицинского работника школы были измерены: рост, вес, окружности грудной клетки, талии, головы и бёдер. Группа здоровья и физкультурная группа взяты из медицинских карточек в школе.

После исходного тестирования физических качеств и антропометрических замеров для учащихся в сетку учебных занятий был введён третий урок физической культуры в неделю, который обязательно проводился на свежем воздухе.

Примерное распределение времени на разделы учебной программы представлено нами в таблице 4.

На уроках физической культуры нами был предусмотрен «тренирующий блок», который планировался в конце основной части, где уделялось внимание 10-15 минут на выполнение комплексов упражнений по типу круговой тренировки на развитие основных физических качеств:

*Развитие силовых способностей:*

Лазанье по канату, шесту, гимнастической стенке;

Подтягивание;

Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами массой до 4 кг; Отжимание.

*Развитие скоростных способностей:*

Бег на 30 50 60 100 м;

Старты из различных исходных положений;

Челночный бег 3x10.

Таблица 1 - Распределение времени на разделы учебной программы

№	Раздел учебной программы	Кол-во уроков
I	Базовая часть	48
1	Основы знаний	2
2	Двигательные способности	26
	Координация движений	10
	Скорость	2
	Сила	3
	Выносливость	10
	Гибкость	1
3	Двигательные умения и навыки	16
4	Самостоятельные занятия	3
5	Организаторские умения	1

*Развитие выносливости:*

Бег на 1000-1500м;

Бег 6-12минут.

*Развитие гибкости:*

Подвижность в плечевом суставе;

Подвижность позвоночного столба;

Подвижность в тазобедренном суставе;

Подвижность в коленных суставах;

Подвижность в голеностопных суставах.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6 – 9с). После этого следует расслабления, а затем повторение упражнения.

Содержание процесса физической подготовки учащихся 10 лет ДСОЛ «Надежда» в течение 1 смены и основная направленность развития двигательных способностей на уроках физической культуры представлена нами в приложении 1.

Мы оптимизировали учебный материал для проведения тренировок и отобрали наиболее эффективные физические упражнения с учетом специфики работы нашего лагеря и учебной материальной базы, которая включает спортивный зал, футбольное поле и спортивную площадку с прыжковой ямой и мини полем для спортивных и подвижных игр.

Акцентированное внимание на тренировках уделялось нами на развитие основных физических качеств и способностей, таких как силовые, выносливость, скоростные и координационные способности, которые в среднем школьном возрасте развиваются наиболее интенсивно.

Кроме этого, мы использовали и задания для самостоятельной работы учащихся, куда включались упражнения и простейшие программы развития данных двигательных способностей на основе освоения легкоатлетических упражнений и элементарных технических приемов спортивных игр.

На тренировках, также, было уделено внимание и на формирование знаний о влиянии упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, основ правильной техники, правил соревнований в беге, прыжках и метании, о разминке, значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости, страховке и помощи во время занятий, обеспечении техники безопасности и т.д.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы исследования:

*Педагогический сравнительный эксперимент*

*Антропометрический метод.*

- Рост (длина тела) определяется в вертикальном положении с помощью стандартного деревянного ростомера.

- Массу тела (вес) определяют с помощью специальных медицинских весов - утром натощак после дефекации и опорожнения мочевого пузыря, в лёгкой одежде.

Участки тела, на которых проводились измерения были обнажены.

Испытуемые стояли на ровной, жёсткой площадке босиком. При замерах соблюдалось постоянство позы испытуемых: стоя, туловище выпрямлено, руки свободно опущены вдоль туловища, ладони обращены к боковым поверхностям бёдер большим пальцем, нижний край правой глазницы и козелковая точка правого уха находятся на одном уровне.

- Окружность головы измеряется сантиметровой лентой по максимальному периметру головы (сзади - по выступу затылочного бугра, а спереди - по надбровным дугам).

Окружность грудной клетки измеряется в положении стоя сантиметровой лентой проходящей сзади под уголками лопаток, спереди над сосками.

- Обхват талии измеряется строго горизонтально на середине расстояния между 10-м ребром и гребнем тазовой кости.

- Обхват бёдер измеряется лентой, которая накладывается на бёдра по ягодицам. Положение обследуемого - ноги вместе.

По заранее подготовленной программе и форме сделал запись. Затем по десятичной таблице определяли возраст испытуемых.

*Метод исследования физической подготовленности. Тестирование.*

Для этого были проведены контрольные упражнения (тесты).

- Прыжок в длину с места.

Испытуемый встаёт на линию и толчком с двух ног прыгает как можно дальше. Даётся три попытки и лучшая заносится как результат.

- Тройной прыжок с места.

Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Судья следит за соблюдением правил соревнований. Измерения проводятся от линии отталкивания до места приземления. Учитываются следы, оставленные не только ногами, но и любой другой частью тела участника. Если прыжок был совершен не прямо, а по диагонали, то проводится перпендикулярная линия от места приземления к шкале измерения длины. Поэтому, очень важна правильная техника выполнения прыжка с места. Прыгуну даются 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: Заступ за линию и ее касание при отталкивании. Отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно. Прыжок выполнен с подскока.

- Тест на силовую выносливость. Подтягивание на перекладине.

Испытуемый делает хват сверху на перекладине и как можно больше раз пытается подтянуться, доставая подбородком перекладины. Даётся одна попытка, без учёта времени и записывается как результат.

- Прыжки на скакалке за одну минуту. Испытуемый по команде «Старт» начинает прыгать через скакалку, за одну минуту пытаясь как можно больше сделать прыжков.

По команде «Стоп» испытуемый прекращает прыжки и их число записывается как результат. Дается одна попытка.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

В упоре на руках испытуемый по команде «Старт» начинает сгибание и разгибание рук. За результат берётся полный цикл. Тест проводится без учёта времени. Результаты сравнили с нормативам, адаптированными к данному возрасту мальчиков.

*Методы математической статистики:* математическая обработка данных проводилась с помощью пакета прикладных компьютерных программ Microsoft Excel.

а) средняя арифметическая величина (M).

$M = S/n$ , где S – сумма, n – количество

б) среднее квадратическое отклонение ( $\sigma$ ).

$\sigma = \pm \max - \min / K$ ,

где max – наибольшее значение варианта;

min – наименьшее значение варианта;

K – табличный коэффициент, соответствующий количеству тестов.

в) средняя ошибка среднего арифметического (m).

$\pm m = \pm \sigma / \sqrt{n}$ ,

где  $\sigma$  - среднее квадратическое отклонение; n – количество вариантов

г) средняя ошибка разности двух средних арифметических (t)

$t = M1 - M2 / \sqrt{m1^2 + m2^2}$ ; далее достоверность различия определяют по таблице вероятностей по распределению Стьюдента

### 2.3. Диагностика уровня физических умений здоровья у младшего возраста

По результатам таблицы 2 мы получили, что средний вес испытуемых составил 38 кг. Это соответствует по показателям стандартов физического развития мальчиков 12 лет, среднему уровню физического развития. Средний рост группы испытуемых составил 152. 5 см., что по стандартам соответствует среднему уровню физического развития.

Таблица 2 - Исходные антропометрические показатели школьников (04.06.17.).

№	Возраст	Группа здоровья	Физкультурная группа	Вес	Рост	Окружность			
						Гр.кл.	Талии	Головы	Бедер
1.	10	II	осн.	34	139	64	58	54	70
2.	11	II	осн.	40	150	68	63	54	75
3.	11	II	осн.	46	161	81	74	60	90
4.	10	II	осн.	40	158	78	72	60	85
5.	10	II	осн.	39	153	70	63	51	77
6.	10	II	осн..	36	154	66	59	51	73
7.	10	II	осн.	34	141	63	54	44	69
8.	10	II	осн.	47	156	74	66	56	80
9.	11	II	осн.	44	156	65	57	49	71
10	11	II	осн.	45	157	73	65	54	80
<b>X</b>	<b>11</b>			<b>41</b>	<b>152,5</b>	<b>70,2</b>	<b>63</b>	<b>53</b>	<b>77</b>
<b>m</b>				<b>1,3</b>	<b>2,6</b>	<b>1,8</b>	<b>1,9</b>	<b>1,4</b>	<b>2,1</b>
				<b>4</b>	<b>8,3</b>	<b>5,8</b>	<b>6.1</b>	<b>4,6</b>	<b>6,4</b>

Из этого следует, что испытуемые имеют средний уровень физического развития. Все испытуемые имеют вторую основную группу здоровья.

В таблице 3 указаны результаты тестов, которые проводились в начале нашего исследования. Эти результаты послужили нам отправной точкой нашего исследования. С этими результатами будем вести сравнение в последующих исследованиях

Таблица 3- Результаты тестов на начало исследования в начале сезона 2017 г.

	Прыжки в	Подтягива	Тройной	Прыжки на	Сгибание и
--	----------	-----------	---------	-----------	------------

№№	длину с места (м)	ние (кол-во раз)	прыжок с места (м)	скакалке (кол-во раз за 1 минуту)	разгибание рук в упоре лёжа (раз)
1.	1 м. 50 см.	1	4 м.	140	26
2.	1 м. 50 см.	0	4 м. 40 см.	106	25
3.	1 м. 60 см.	2	4 м. 10 см.	133	26
4.	1 м. 55 см.	1	4 м. 50 см.	124	24
5.	1 м. 60 см.	4	4 м. 90 см.	70	24
6.	1 м. 30 см.	1	3 м. 80 см.	90	19
7.	1 м. 45 см.	2	4 м. 10 см.	82	25
8.	1 м. 50 см.	1	4 м. 20 см.	75	35
9.	1 м. 55 см.	1	4 м. 10 см.	52	18
10.	1 м. 80 см.		5 м. 20 см.	104	24
<b>X</b>	<b>1.5</b>	<b>1.6</b>	<b>4,3</b>	<b>97</b>	<b>24</b>
<b>m</b>	<b>0,09</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>8,7</b>	<b>1,4</b>
<b>q</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>27</b>	<b>4,3</b>

Данные результаты таблицы 6 получены в ходе исследований, проведённых с испытуемыми в конце исследования (конец августа 2017 года).

Проведя два исследования (начальное и конечное), мы видим, что результаты средних арифметических между тестами случайны и считаются недостоверными. Причиной тому – небольшая группа исследуемых детей и короткий промежуток времени между тестированием.

Таблица 4 - Результаты тестов в середине исследования в конце сезона 2017 г.

№	Прыжки	Подтягиван	Тройной	Прыжки на	Сгибание и
---	--------	------------	---------	-----------	------------

	в длину с места (м)	ие (кол-во раз)	прыжок с места (м)	скакалке (кол-во раз за 1 минуту)	разгибание рук в упоре лёжа (раз)
1.	1 м. 50 см.	2	4 м. 20 см.	160	28
2.	1 м. 55 см.	1	4 м. 80 см.	110	25
3.	1 м. 70 см.		4 м. 20 см.	140	28
4.	1 м. 60 см.	1	4 м. 90 см.	130	26
5.	1 м. 70 см.	6	5 м. 20 см.	75	24
6.	1 м. 40 см.	1	3 м. 80 см.	100	21
7.	1 м. 65 см.	1	4 м. 30 см.	85	27
8.	1 м. 70 см.	3	4 м. 20 см.	80	40
9.	1 м. 70 см.	2	4 м. 10 см.	60	21
10.	1 м. 90 см.	4	5 м. 40 см.	100	28
<b>X</b>	<b>1,6</b>	<b>2,4</b>	<b>4,5</b>	<b>104</b>	<b>26</b>
<b>m</b>	<b>0,04</b>	<b>0,5</b>	<b>0,16</b>	<b>9,6</b>	<b>1,6</b>
<b>q</b>	<b>0,13</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>29,8</b>	<b>5,1</b>

На период первых тестов, проводимых 04 июня 2017 года, средний возраст составил - 12 лет. Результаты тестов следующие: прыжки в длину с места 1.5 м — это соответствует нормативу на оценку «удовлетворительно»; подтягивание 1.6 раза - норматив не выполнен; тройной прыжок с места 4.3 м - норматив не выполнен; прыжки на скакалке за одну минуту 97 раз - норматив не выполнен; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 24 раза - соответствует нормативу на оценку «отлично».

Результаты тестов 15 мая указывают на слабую подготовку в упражнениях на подтягивание и прыжки на скакалке, следовательно, им следует уделить больше времени.

Также, следует уделить внимание на упражнение - прыжки в длину с места. Слишком много времени было уделено на упражнение - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

По результатам спортивных тестов средний результат группы следующий: прыжки в длину с места 1.6 м, что соответствует нормативу на оценку «удовлетворительно»; подтягивание 2.4 раза - норматив не выполнен; тройной прыжок с места 4.5 м, - норматив не выполнен; прыжки на скакалке за одну минуту 104 раза - результат соответствует нормативу на оценку «удовлетворительно»; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 26 раз — соответствует нормативу на оценку «отлично».

Результаты тестов указывают на то, что слабая подготовка в тесте -

«подтягивание» сохраняется, ему следует уделить больше времени. Также, следует усилить внимание на улучшение показателей теста в прыжках в длину с места, тройном прыжке и прыжках на скакалке.

Таблица 5 – Сравнительная таблица показателей физической подготовленности в начале и середине исследования

Тесты	Прыжки в длину с места (м)	Подтягивание (кол-во раз)	Тройной прыжок с места (м)	Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 минуту)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)
Начало августа 2017 года	1,5±0,09	1,6±0,3	4,3±0,1	97±8,7	24±1,4
Конец августа 2017 года.	1,6±0,04	2,4±0,5	4,5±0,16	104±9,6	26±1,6
Начало августа – конец августа	1	1,6	2	0,5	1

Из таблицы 5 мы видим, что все t-расчётный августа года меньше чем t-критерия Стьюдента (что составляет 2,1 при уровне значимости 0,05).

Из этого следует, что средние арифметические между тестами в конце августа 2017 года случайны и являются недостоверными.

Из таблицы бмы видим, что средние результаты тестов проводимых в конце сезона показали:

- в скоростно - силовых тестах: прыжки в длину с места 1м.80см., что является нормативом на оценку «хорошо»; тройной прыжок с места 5м.30см., норматив «удовлетворительно»;

- в тесте на силовую выносливость: подтягивание 4 раза, норматив «удовлетворительно»; прыжки на скакалке за одну минуту 116 раз, норматив «удовлетворительно»;

- в силовом тесте - сгибание и разгибание рук в упоре лежа 29 раз, норматив «отлично».

Таблица 6 – Показатели физической подготовленности в конце исследования

№	Прыжки в длину с места (м)	Подтягивание (кол-во раз)	Тройной прыжок с места (м)	Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 минуту)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)
1.	1.60		5.30	160	30
2.	1.85	2	5.10	145	28
3.	2	5	5.20	145	32
4.	1.80	4	5.30	130	27
5.	1.98	6	5.80	90	28
6.	1.60	4	4.80	105	20
7.	1.80	4	5	93	29
8.	1.70	4	5.10	90	42
9.	1.80		5.80	93	26
10.	2	6	5.80	110	28
<b>X</b>	<b>1.80</b>	<b>4</b>	<b>5.3</b>	<b>116</b>	<b>29</b>
<b>m</b>	<b>0.03</b>	<b>0.3</b>	<b>0.06</b>	<b>5.9</b>	<b>2.2</b>
<b>6</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>18.4</b>	<b>7</b>

#### 2.4. Экспериментальная работа по развитию физических умений у младшего возраста в спортивно-оздоровительном лагере

Основой действий детей в детском летнем лагере в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. В процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приёмов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться [14].

В возрасте 10 лет при обучении техническим приёмам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить всё разнообразие двигательных действий.

В таблице 3 представлен план организации тренировочного процесса в лагере, из которого видно, что большая часть времени отводилась на совершенствование физических умений. При этом развитие физических качеств (ОФП) производилось также при помощи упражнений с мячом.

Таблица 7 - Описание тренировочного процесса в детском спортивно-оздоровительном лагере

Число	Зарядка (Первая тренировка)	Вторая тренировка	Третья тренировка	Погода в данный день недели
	% соотношение упражнений технико-тактической направленности относительно упражнений на развитие ОФП в процессе тренировки			
11.08.2017г	50%-50%	80% тех.-так. 20% ОФП	Лагерные мероприятия*	+20, пасмурно, без осадков
12.08.2017г	50%-50%	60% тех.-так. 40% ОФП	100% техника	+22, малооблачно, без осадков
	% соотношение упражнений технико-тактической направленности относительно упражнений на развитие ОФП в процессе тренировки			
13.08.2017г	50%-50%	100% тех.-так.	100% техника	+23, ясно
14.08.2017г	Поздний подъем	Игра	Лагерные мероприятия	+24, облачно, без осадков
15.08.2017г	50%-50%	80% тех.-так. 20% ОФП	100% техника	+26, малооблачно, без осадков
16.08.2017г	50%-50%	80% тех.-так. 20% ОФП.	100% техника	+27, ясно
17.08.2017г	50%-50%	80% тех.-так. 20% ОФП	100% техника	+25, ясно
18.08.2017г	50%-50%	80% тех.-так. 20% ОФП	Лагерные мероприятия	+24, ясно
19.08.2017г	50%-50%	60% тех.-так. 40% ОФП	100% техника	+23, малооблачно, без осадков
20.08.2017г	50%-50%	100% тех.-так.	100% техника	+17, малооблачно, без осадков
21.08.2017г	Поздний подъем	Игра	Лагерные мероприятия	+15, малооблачно, без осадков
22.08.2017г	50%-50%	80% тех.-так. 20% ОФП	100% техника	+19, малооблачно, без осадков
23.08.2017г	50%-50%	80% тех.-так. 20% ОФП	100% техника	+22, малооблачно, без осадков
24.08.2017г	100% ОФП	80% тех.-так. 20% ОФП	Лагерные мероприятия	+21, облачно, небольшой

25.08.2017г	50%-50%	80% тех.-так. 20% ОФП	Выезд	+22, ясно
-------------	---------	--------------------------	-------	-----------

\* Лагерные мероприятия включали в себя:

1. легкоатлетические эстафеты;
2. Просмотр мотивационных фильмов;

Первенство по шашкам (шахматам);

Турнир по пионерболу;

Турнир по футболу;

Турнир по настольному теннису;

Отрядные дела.

Походы

Зарядка (1 тренировка) по времени занимала 20 минут. Зарядка проводилась каждый день кроме воскресенья, так как последний день недели считался днем отдыха, несмотря на то, что вместо второй тренировки ребятам предлагалось довольно серьезная нагрузка в виде учебно-тренировочной двухсторонней игры. Игра длилась 70 минут (2 тайма по 35 минут). В дождливые дни зарядка состояла из упражнений на совершенствование общей физической подготовленности, так как поработать на технику с мячами не представлялось возможности в связи с погодными условиями.

100% ОФП во время зарядки:

- Пробежка 5-7 минут по пересеченной местности в легком темпе;
- Упражнения на растяжку;
- Подтягивание;
- Упражнения на развитие мышц пресса;
- Упражнения на развитие мышц спины;
- Приседания.

50% ОФП - 50% техническая подготовка во время зарядки:

- Пробежка 5-7 минут по пересеченной местности в легком темпе;
- Упражнения на растяжку;

- Жонглирование (мяч у каждого, мяч на пару);
- Передачи мяча (в одно, два, три касания).

Вторая тренировка (основная) занимала 90 минут. В основном имела технико-тактическую направленность. Развитие ОФП во время второй тренировки производилось только при помощи упражнений с мячом (учебная игра в конце тренировки 20-30 минут). Тренировка 100% технико-тактической направленности (предыгровая) проводилась только по субботам, так как в воскресенье была запланирована игра.

Третья тренировка по времени занимала 60 минут. Всегда имела технико-тактическую направленность, так как проводилась на территории лагеря, возможности для двухсторонней игры не было. Вместо второй тренировки при неблагоприятных погодных условиях ребята были задействованы в лагерных мероприятиях. Также лагерные мероприятия проводились по воскресеньям после игр в качестве восстановления после тренировочной недели.

В результате описанной выше организации тренировочного процесса в конце сборов был зафиксирован прирост уровня развития технической подготовленности.

Возрастные особенности детей и подростков обуславливают их низкие функциональные резервы сердечнососудистой системы по сравнению с взрослыми. Одинаковая работа, вызывающая примерно одно и то же поглощение кислорода, требует у подростков, и особенно у детей младшего школьного возраста, значительно большего напряжения сердечно-сосудистой системы, чем у взрослых [22]. Выносливость сердца сравнительно мала. Продолжительные физические нагрузки могут отрицательно сказаться на деятельности сердца [15, 18].

Дыхательная система у детей и подростков находится в стадии развития и совершенствования, отличается высокой лабильностью. Так, частота дыхания быстро изменяется под влиянием различных внешних и внутренних воздействий [20, 22]. По результатам полученных данных можно отметить, что проведенные сборы положительно отразились на состоянии

дыхательной системы, так как произошло повышение устойчивости к гипоксии. Об этом свидетельствуют результаты пробы Генчи, в которой было зафиксировано увеличение времени задержки дыхания.

Несовершенство сердечно-сосудистой и дыхательной систем приводит к тому, что дети и подростки имеют невысокий коэффициент полезного действия, то есть прирост энергии, производительно расходуемый на «работу», у них меньше, чем у взрослых [18, 22]. Несмотря на это у испытуемых после пребывания в спортивно-оздоровительном лагере было зафиксировано увеличение работоспособности. Об этом свидетельствует показатель выполненной пробы Руфье [29].

Физиологические особенности детей младшего школьного возраста не позволяют применять в большом количестве физические упражнения на совершенствование ОФП, поэтому при организации сборов доля данных упражнений была снижена в пользу упражнений на технику.

В возрасте 7-14 лет происходит дальнейшее совершенствование нейрогуморальных механизмов и регуляторной деятельности центральной нервной системы. Совершенствование морфологической структуры центральной нервной системы обеспечивает ее значительное функциональное развитие. Образуются новые функциональные связи между различными органами и центральной нервной системой. При этом улучшаются координационные механизмы и в самой центральной нервной системе [22]. Поэтому в исследовании были получены положительные результаты в тестах: «Оценка устойчивости внимания», «Исследование реакции на движущийся объект», «Теппинг-тест»; при выполнении пробы Ромберга исследуемые также показали хороший результат. В значительной мере развивается функция второй сигнальной системы, что оказывает определенное влияние на двигательные и вегетативные функции [2, 22]. У детей младшего школьного возраста может наблюдаться смещение вегетативного баланса в сторону симпатикотонии [22, 28]. С этим связаны результаты расчета индекса Кердо, которые указывают на превалирование симпатической нервной системы

и ведущее ее влияние на сердечнососудистую систему.

Обобщенная схема влияния учебно-тренировочных сборов на показатели общей, специальной физической подготовленности и показатели функционального состояния организма детей младшего школьного возраста представлена на рисунке 1.



Рисунок 1 - Влияние учебно-тренировочных сборов на показатели общей (ОФП), специальной (СФП) физической подготовленности и показатели функционального состояния организма детей младшего школьного возраста.

Главная задача летнего оздоровительного лагеря - это, прежде всего организация отдыха детей. Обстановка в нем существенно отличается от домашней, что является ключевым фактором в определении программ и целей оздоровительного лагеря. Другая важная особенность жизни в лагере - возможность постоянного общения с природой. Обстановка совместного проживания детей в группе сверстников позволяет обучать их нормам

социальной жизни, поведению в коллективе, культуре взаимоотношений, располагает к раскрытию способностей детей, проявлению инициативы, способствует приобщению к духовности, усвоению принципа безопасного и здорового образа жизни [13].

Следует отметить, что в условиях лагеря круглосуточного пребывания меньше сбивающих факторов (кино, радио, телевидение, интернет и др.). В свободное время каждый ребенок может поиграть в большой или настольный теннис, поиграть в баскетбол или волейбол.

В летних спортивно-оздоровительных лагерях загородного типа свободное время очень ограничено, так как дети постоянно заняты на многочисленных учебных и культурных мероприятиях. Детям не разрешается покидать территорию лагеря по собственному желанию [13].

Таким образом, можно выделить следующие преимущества пребывания детей младшего школьного возраста в загородном спортивно-оздоровительном лагере:

- Выверенная методика работы под контролем тренера.

- Отсутствие давления и упора на результат.

- На первое место ставится развитие личностных качеств спортсмена, его сильных сторон.

- Развиваются усердие, трудолюбие, взаимовыручка и сила духа.

- Чаще всего регистрируются высокие показатели после прохождения обучения.

Во всех спортивно-оздоровительных лагерях тренировочный процесс направлен на:

- Совершенствование координации, ловкости, гибкости и скоростных навыков.

- Развитие психологической соревновательной устойчивости.

- Стимуляцию креативности игроков.

- Подготовку к соревновательному периоду

- Заряд позитивных эмоций на весь сезон.

Тренировка в городских условиях проводится 4-5 раз в неделю продолжительностью 1,5-2 часа. Остальное время дня дети проводят без присмотра профессионально тренера и медицинского персонала, а это значит, что режим дня и питание спортсмена не находится под наблюдением. За счёт этого спортсмен может потерять физическую и спортивную форму, что может отразиться на ранее приобретенных навыках спортсмена. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что большее преимущество для тренировочного процесса имеют спортивные лагеря.

В течение дня дети постоянно контактируют друг с другом, учатся взаимодействию, пониманию, коммуникации друг с другом. В процессе совместного проживания и постоянной коммуникации у детей формируются навыки социального общения, культуры поведения, толерантности, уважения и понимания, что является обязательным для игроков одной команды.

Таким образом, в условиях лагеря решаются задачи не только технической и общей физической подготовки, но также и психологической. Такая организация процесса физического воспитания детей наиболее оптимально подходит для командных видов спорта.

## 2.5. Результаты исследования

Из таблицы 8 мы видим, что все t-расчётные июнь-август больше чем t-критерия Стьюдента (что составляет 2,1 при уровне значимости 0,05).

Таблица 8 - Сравнение результатов тестов в начале августа 2017 г.

Тесты	Прыжки в длину с места (м)	Подтягивание (кол-во раз)	Тройной прыжок с места (м)	Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 минуту)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)
<b>Срезы</b>					
4 августа	1,5±0,09	1,6±0,3	4,3±0,1	97±8,7	24±1,4
14 августа	1,6±0,04	2,4±0,5	4,5±0,16	104±9,6	26±1,6
24 августа	1.8±0.03	4±0.3	5.3±0.06	116±5.9	29±2.2
<b>t 4-24 августа</b>	<b>2.3</b>	<b>3,3</b>	<b>2.5</b>	<b>2.3</b>	<b>2.7</b>

Сравнение результатов тестов трех этапов исследования: с 4-24 августа . представлены на рисунках 2- 6



Рисунок 2 – Результаты тестирования в прыжках в длину с места (м) за три среза в ходе исследования



Рисунок 3 – Результаты тестирования в подтягивании (кол-во раз) за три среза в ходе исследования



Рисунок 4 – Результаты тестирования в тройном прыжке (м) за три среза в ходе исследования

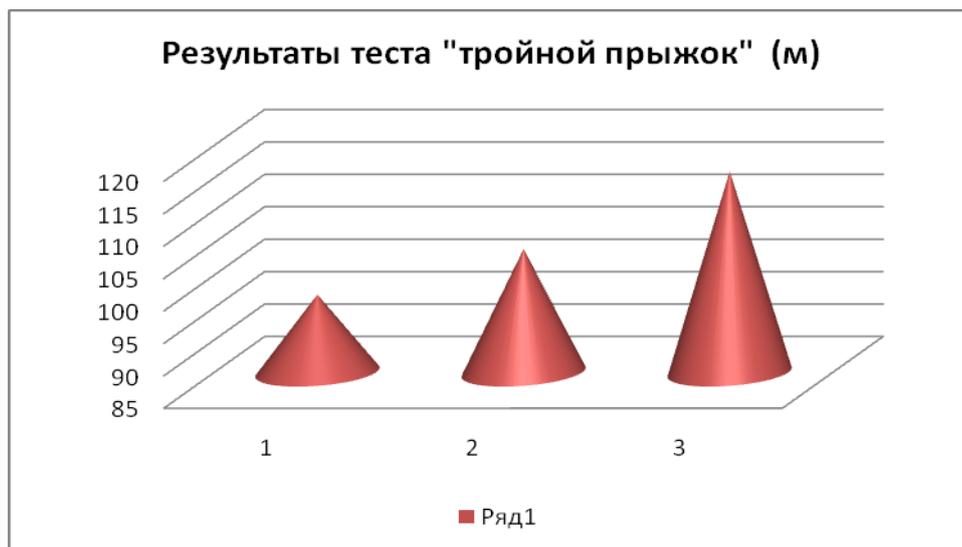


Рисунок 5 – Результаты тестирования в прыжках на скакалке (кол-во раз за 1 мин.) за три среза в ходе исследования

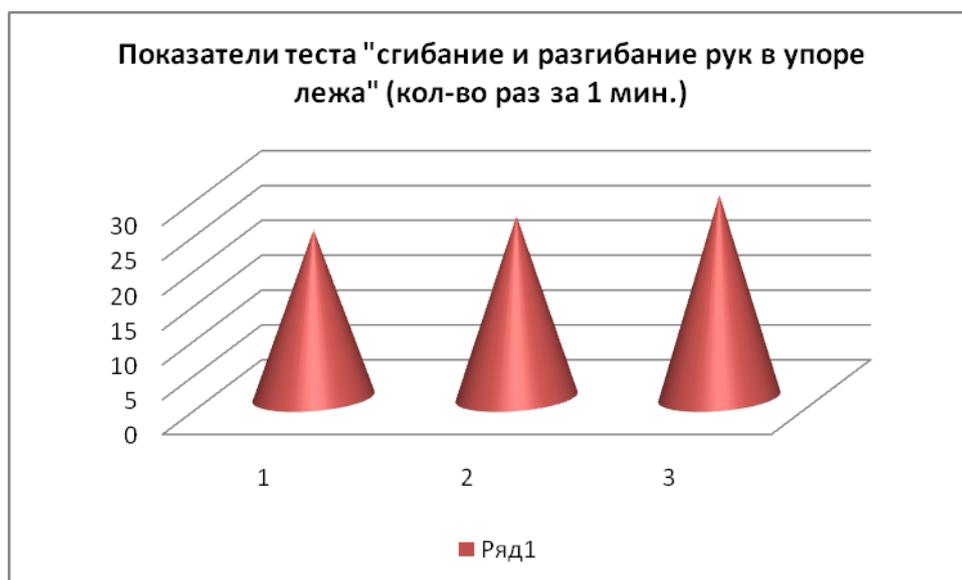


Рисунок 6 – Результаты тестирования сгибания и разгибания рук в упоре лежа (кол-во раз) за три среза в ходе исследования

На этих рисунках мы видим, как изменились результаты тестов. На них мы видим, что все результаты повысились. В конце смены все нормативы выполнены. Это говорит о том, что динамика развития силовых способностей есть.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. На основании проведенных экспериментальных исследований были установлены особенности функционирования летних оздоровительных лагерей:

- летний оздоровительный лагерь посещают дети, имеющие отклонения в физическом развитии и низкий уровень физической подготовленности (32% и более от общего количества детей в лагере);
- недостаточная материально-техническая база;
- не полностью разработанная нормативно-законодательная документация;
- применительно к условиям летних оздоровительных лагерей отсутствует в содержании и методики физического воспитания научное обоснование.

В ходе исследований, было выявлено, что в летних оздоровительных лагерях система физического воспитания имеет спортивно-прикладной, а не оздоровительный характер, что дает основание для формирования методических положений о том, что педагогический подход к физическому воспитанию детей 8-10 лет в условиях летнего оздоровительного лагеря имеет специфическую направленность и отличается от уроков по физическому воспитанию в школе адекватными учебными программами и структурой средств сориентированными на оздоровительную направленность.

2. Полученные экспериментальные данные определили информативные показатели и критерии физического развития и общей физической подготовленности. Установлено, что экспресс-методика включает следующие показатели: состояние осанки; жизненный индекс; весо-ростовой индекс; индекс развития грудной клетки; максимальная сила кисти; скоростные способности; скоро-стно-силовые способности; силовая выносливость туловища; гибкость, на основании которых целесообразно распределять детей в группы по пяти режимам для занятий физическими упражнениями, где для каждой группы будет особая направленность, интенсивность и объем физических нагрузок, а также использование средств физического воспитания:

- спортивный режим - для детей, наиболее физически развитых и подготовленных;
- поддерживающий режим - для детей с уровнем физического развития и физической подготовленности выше среднего;
- развивающий режим - для детей со средним уровнем физического развития и физической подготовленности;
- подготовительный режим - для детей с уровнем физического развития и физической подготовленности ниже среднего;
- специальный режим - для детей с низким уровнем физического развития и физической подготовленности, с выраженными отклонениями состояния здоровья.

Результаты проведенных исследований показали, что процесс физического воспитания детей 10 лет в летнем оздоровительном лагере будет более эффективным, если он строиться на основании дифференцированных учебных программ, учитывающих базовый уровень физического развития и физической подготовленности школьников конкретной группы.

. С целью благоприятного протекания физиологических процессов в период адаптации к тренировочной нагрузке и максимального тренирующего воздействия необходимо:

а) использование тренировочного режима, адекватного ведущей стороне моторики занимающихся, преобладающим двигательным качеством которых являются скоростно-силовые качества или выносливость.

б) применение тренировочного режима, при котором физические качества развиваются комплексно для подростков, имеющих равномерно-пропорциональное развитие двигательных качеств. Соотношение объемов рекомендуется следующее: по 35% - на развитие выносливости и скоростно-силовых качеств и 30% - на развитие силы.

3. Для совершенствования процесса управления физической подготовкой подростков рекомендуется использовать индивидуальную карту регистрации

результатов школьников, в которую ежемесячно заносить данные о физическом состоянии школьников.[1,5,8]

Разработанные учебные программы оздоровительной направленности для занятий в летнем оздоровительном лагере детей 10 лет показали свою высокую эффективность.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Антропова М.В., Сальникова Г.П. Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье учащихся //Советская педагогика, 1967

1. Аркин Е.А. Особенности школьного возраста. - М.: Учпедгиз, 1947. - 48 с.
2. Банникова, Т.А. Организационно–методические основы физического воспитания детей в летнем оздоровительном центре: Автореф. дис канд. пед. наук / Т.А. Банникова. – СПб., 2015. – 21с.
3. Белоконная Л.А., Лащук З.П. Лагеря труда и отдыха старшеклассников: Справочно-методическое пособие / Л.А. Белоконная, З.П.Лащук. - М.: Профиздат, 1986. - 80 с.
4. Бондаревский Е.Я., Мирончук Б.А. Физическое воспитание в пионерском лагере / Е.Я.Бондаревский, Б.А.Мирончук. -М.: Просвещение, 1996. - 143 с.
5. Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере / Н.Ж.Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 1970.-48 с.
6. Васильев А.П., Оценка физического развития детей 1-11 классов. РАН. 2004
7. Вилькин Я.Р., Каневец Т.М. Организация по массовой физической культуре и спорту: Учеб. пособие для ин- тов физ. культ. / Я.Р.Вилькин, Т.М.Каневец. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
8. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - К.: Здоров`я, 1981. - 120 с.
9. Гужаловский А. Ф. Развитие двигательных качеств у школьников.-- Минск: Нар. освіта, 1978.--88 с.
10. Дворкин Л.С., Младинов Н.И. Силовая подготовка юных атлетов. - Екатеринбург: Уральский гос. ун-т, 1992. - 80 с.
11. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., доп. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. - 512 с.: ил.
12. Евтушенко С.Ф. Силовая подготовка школьников 12-15 лет с учетом соматической зрелости: Автореф. канд. дис. Краснодар. 1999. - 24 с.

13. Зацюрский В.М. Воспитание физических качеств: Учебн. ТимФВ для ИФК. - М.: ФиС, 1967, с. 168-236
14. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970.--148 с.
15. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. -М.: Высш. школа, 1983.
16. Коц Я.М., Спортивная физиология. -М.: Физкультура и спорт, 1986.
17. Лаппо-Дроздова А.И. Динамика физического развития подростков. - М.: Медицина, 1960. - 117 с.
18. Лаппо-Дроздова А.И. Динамика физического развития подростков. - М.: Медицина, 1960. - 117 с.
19. Латышкевич Л.А., Матяжов В.С. Каникулы - пора спортивная / Л.А.Латышкевич, В.С.Матяжов, А.А.Шевченко. - Киев: Вища школа. Головное изд-во, 1981. - 184 с. 8.Северьянов А.А Стадион во дворе. Пособие для организаторов массовой физкультурной работы по месту жительства / А.А.Северьянов. - М.: Физкультура и спорт, 1978.-86 с.
20. Летняя педагогическая практика студентов педагогического факультета физической культуры: Методические рекомендации / Составитель В.В.Новокрещенов. - Ижевск, 2013. - 72с.
21. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2013.
22. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсмена. - М.: ФиС,1959, 128 с
23. Организация и проведение массовой физкультурно–оздоровительной работы в пионерском лагере: метод. рекомендации / Сост. Н.И. Дудко. – Минск, 1987. – 42с.
24. Планирование физкультурно-массовых мероприятий. / Ю.Березин, С. Аксельрод. -М.: Физкультура и спорт, 2014. - 96 с.
25. Ревякин Ю.Т. Организация и проведение физкультурной и спортивно-массовой работы в оздоровительных лагерях: Методическое пособие./Ю.Т.

Ревякин, А.В. Смышляев, Л.И. Беженцева, Л.М. Беженцева. – Томск: изд-во «Star» 2003 96 стр.

26. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Физиология активности Н.А.Бернштейна как основа теории технической подготовки в спорте // ТиПФК. № 11,1996.- С.58-62.

27. Смышляев А.В. Физическое воспитание детей в летних оздоровительных лагерях: учебное пособие / А.В.Смышляев, Л.И.Беженцева, С.Н.Смышляев. - Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2008. - 140 с.

28. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов/Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Грантынь и др.; под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1979.

29. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, - 1999. - 374 с.

30. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. - М.: «Физкультура и спорт», 1978.

31. Тиунова О.В., Сонькин В.Д. Модель рациональной классификации физических нагрузок // Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре: Сборник научных трудов. М., 2013, с. 45 - 57

32. Трушкин А.Г. Методические рекомендации по комплексной оценке физического развития детей и подростков г. Ростова-на-Дону (от 5 до 17 лет). - Ростов н/Д: РГПУ, 2000. - 71 с.

33. Тыртышная М.А. 20 тематических смен для пришкольного и загородного лагеря / М.А.Тыртышная. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 284 с.

34. Фомин Н.А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 2014.--256 с.

35. Фридман М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха: Книга для организаторов внеклас. Работы. - М: Просвещение, 2013. - 207 с.

36. Фридманов М.Г. Физическое воспитание в пионерском лагере / М.Г.Фридманов. -М.: Физкультура и спорт, 1975. - 166 с.

37. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. - Мн., Тесей, 2003. - 528 с.

38. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие / К.Д. Чермит. - М.: Советский спорт, 2005. - 272 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Ниже приводится сценарий авторского физкультурно–оздоровительного мероприятия «Туристическая эстафета».

Мероприятие «Туристическая эстафета» Цель: укрепление здоровья детей; выработка жизненно необходимых умений и навыков.

Задачи: 1) способствовать укреплению здоровья детей;

2) развивать ловкость, выносливость, ориентацию в пространстве;

3) формировать у детей умения выхода из трудных ситуаций.

Материалы и оборудование: 2 секундомера, верёвка, спички, хворост, ручки или карандаши, бинт, нитка, сетка (волейбольная), лист бумаги формата А3, картон.

### Подготовка и проведение

Перед эстафетой проводится линейка, на которой инструктором объясняются правила и формируются команды разного пола и возраста. Команды нумеруются и уходят на старт в зависимости от порядкового номера. Каждой команде выдаётся путевой лист, в котором указывается номер команды, порядок этапов, время отправления и прихода, карта местности, штрафы, росписи судей на этапах.

Старт команд отдельный через 10–12 минут в зависимости от протяжённости маршрута.

### Этапы

1. Бурелом (перелезание всей команды через препятствие).

2. Переправа по кочкам (каждому участнику необходимо переправится по всем пенькам, которые располагаются друг от друга на расстоянии 10–15

сантиметров).

3. Оказание первой медицинской помощи при поражениях конечностей и головы (помощь оказывают одному участнику команды).

4. Преодоление водной преграды (все участники команды преодолевают водную преграду любым способом).

5. Разжигание костра (задача участников как можно быстрее вбить подготовленные им колышки, разложить приготовленный хворост, натянуть нитку и развести костёр, и как только нить перегорает, команда может двигаться к следующему этапу).

6. Мышеловка (проползти всем участникам под натянутой на высоте 50–60 сантиметров сетью, не дотрагиваясь её).

7. Устный опрос (командам предлагается ответить на 10 вопросов по теме приметы погоды).

8. Вязка узлов (участникам необходимо завязать на приготовленной верёвке три узла, применяемых в туристической практике: прямой, встречный, заячьи уши).

9. Преодоление гуськом (командам необходимо преодолеть 20 метров в сомкнутой колонне в полном приседе, не расцепляясь и не вставая).

10. Топографические знаки (участники 30 секунд рассматривают плакат с изображением 15 подписанных топонимов, затем называют знаки, демонстрируемые им).

Штрафы 1 этап: за каждого, не выполнившего задание 10 секунд штрафа. 2 этап: за каждый не пройденный пенёк участником 10 секунд штрафа. 3 этап за каждую не правильную перевязку 60 секунд штрафа, а за не выполнение задания 3 минуты. 4 этап: не преодоление одного участника – штраф 30 секунд. 5 этап: не выполнение задания за 3 минуты – штраф 4 минуты. 6 этап: за каждое касание сетки – штраф 10 секунд, за не выполнение задания – штраф 40 секунд. 7 этап: за неправильный ответ – штраф 30 секунд. 8 этап: неверный узел – штраф 1 минута. 9 этап: за каждое расцепление, поднятие – штраф 20 секунд, за невыполнение задания – штраф 3 минуты. 10 этап: один неназванный знак – штраф 15 секунд.

Победитель определяется по времени, затраченному на всю дистанцию и времени штрафов. Организация и проведение физкультурно–оздоровительной работы у воды требует от инструктора все время помнить про технику безопасности и предупреждение травматизма.

Начинать работу специалисту нужно с проверки готовности водоёма. Необходимо осмотреть всю территорию для купания: сход в воду, дно, ограждение. Как только становится тёплая и солнечная погода, необходимо обязательно проводить водные процедуры.

График купания отрядов составляется заранее, который объявляется воспитателям на планёрке.

Таблица – План физкультурно–оздоровительных и спортивно–массовых мероприятий в ДОЛ «Надежда» на 3 смену (04.08.17–24.08.17 гг.)

Дата	Название мероприятия
4 августа	Выдача спортивного инвентаря, распределение детей по группам здоровья
5 августа	Открытие внутрилагерной спартакиады, игра «Города России»
6 августа	Турнир по подвижным играм: «Быстрая фигура», «Вьюнок», «Охотники и утки»
7 августа	Весёлые старты (эстафеты)
8 августа	«Летающая тарелка» (индивидуальная)
9 августа	День спортивных игр
10 августа	«Водно–сухопутная спартакиада»
11 августа	День прыгуна («Весёлый кузнечик»)
12 августа	Турнир по пионерболу
13 августа	«Водная олимпиада»
14 августа	Конкурс «скакалочников»
15 августа	Туристическая эстафета

16 августа	«Золотая скакалка»
17 августа	День бегуна («Быстрый заяц»)
18 августа	Шашечный турнир, «Самый меткий»
19 августа	Подготовка к конкурсу строя и строевой песни
20 августа	Конкурс строя и строевой песни, спортивные игры
21 августа	«Экологическая тропа»
22 августа	Турнир по настольному теннису
23 августа	«Весёлая спортивная семейка»
24 августа	Сдача спортивного инвентаря

Выводы. В ходе исследования установлено, что широкое использование физических упражнений, в частности, инновационных форм проведения утренней гимнастики, авторских физкультурно– оздоровительных и спортивно– массовых мероприятий, направленное на повышение двигательной активности детей и подростков, способствует повышению физического состояния отдыхающих.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Основная направленность программного материала по физической культуре в ДОЛ «Надежда»

Основная направленность	Упражнения
Развитие координационных способностей	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на стенке, козле.</p> <p>Акробатические упражнения; прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p> <p>Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метание разных снарядов, из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом: бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и т. п.; метания в цель различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме. Разнообразные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями</p>
Развитие скоростных	<p>Эстафеты; старты из различных исходных положений; бег с ускорением, с максимальной скоростью на расстояние до 70 м</p>

способностей	
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	<p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой ударов в течение 7—10 с; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча;</p> <p>Разнообразные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.</p>
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	<p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической стенке; подтягивания; упражнения в висах и упорах.</p> <p>Длительный бег, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка</p> <p>Повторное пробегание отрезков 60—100 м по 2—6 раз</p> <p>Подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20 до 120 с</p>
Развитие гибкости	<p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника</p> <p>Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке; упражнения с предметами</p>
Овладение техникой спринтерского бега	<p>Высокий старт, бег на расстояние 30м</p> <p>Бег на расстояние от 40 до 60 м с ускорением</p> <p>Скоростной бег на расстояние до 60м</p> <p>Бег на 60 м на результат</p>
Овладение техникой длительного бега	<p>Бег длительностью до 20 мин (мальчики), до 15 мин (девочки) в равномерном темпе</p> <p>Бег на 2000м</p>
Овладение техникой прыжка в длину	<p>Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега</p>
Овладение техникой прыжка в высоту	<p>Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега</p>

<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p>	<p>Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14 м</p> <p>Метание малых мячей на дальность с 3 шагов разбега</p>
<p><b>Баскетбол</b></p> <p>Освоение техники ведения мяча</p>	<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p>
<p><b>Футбол</b></p> <p>Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p> <p>Освоение техникой ведения мяча</p> <p>Овладение техникой ударов по воротам</p> <p>Освоение индивидуальной техники защиты</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед; ускорения; старты из различных положений</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещений, остановок, поворотов, ускорений)</p> <p>Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема</p> <p>Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника</p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель</p> <p>Перехват мяча</p> <p>Комбинации из освоенных элементов (ведения, удара по воротам)</p>

<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>
<p><b>Волейбол</b></p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Освоение техники приема и передачи мяча</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и</p>	<p>Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещений в стойке, остановок, ускорений)</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой через сетку</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки через сетку</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</p> <p>Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)</p>

развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
Освоение тактики игры	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	
Освоение строевых упражнений	Тактика свободного нападения
Освоение висов и упоров	Позиционное нападение с изменением позиций Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
Освоение опорных прыжков	Выполнение команд: «Пол- оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!»
Освоение акробатических упражнений	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок
Знания	Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь
	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см )
	Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)
	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами
	Девочки: кувырок назад в полушпагат
	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и

<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и знания основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метании; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений</p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоения легкоатлетических упражнений</p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости на основе игровых упражнений</p> <p>Игровые упражнения для совершенствования технических приемов (ловли, передачи, бросков или ударов в цель, ведение, сочетание приемов)</p> <p>Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр</p> <p>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов</p>
<p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>Демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований; помощь в подготовке мест занятий</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры; комплектовании команды, подготовке места проведения игры</p> <p>Помощь и страховка: демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов.</p> <p>Помощь в подготовке мест занятий, инвентаря.</p>

