

УДК 796.011

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ЗАГОРОДНОМ ЛАГЕРЕ НА ОСНОВЕ
ВНЕДРЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С
ТУРИСТСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ**

*Константин Борисович Тумаров, кандидат педагогических наук, доцент,
Набережночелнинский институт(филиал) Казанского федерального университета;
Наталья Ивановна Романенко, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский
государственный университет физической культуры, спорта и туризма*

Аннотация

Здоровье детей и здоровье в целом является приоритетом в воспитании здоровой нации. Зачастую данный процесс неразрывно связан с физическим воспитанием детей. Основными задачами физического воспитания являются укрепление здоровья детей и обеспечение правильного физического развития; успешное развитие двигательных качеств и формирование навыков и умений; содействия высокому уровню умственной и физической работоспособности; воспитание морально-волевых качеств; воспитание интереса детей к организованным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями. В плане физического воспитания на детей можно воздействовать не только личным примером, на секционных занятиях, но и в условиях организации отдыха в загородном лагере, который обладает всеми необходимыми для этого условиями. Данная статья посвящена повышению оздоровительной работы в загородном лагере на основе использования физкультурно-оздоровительных занятий с туристской направленностью.

Ключевые слова: оздоровительная работа, физическое воспитание, загородный лагерь, туристская направленность.

DOI: [10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p417-421](https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p417-421)

**HEALTH-IMPROVING WORK IN COUNTRY CAMP BASED ON THE
INTRODUCTION OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH CLASSES WITH
TOURIST ORIENTATION**

Konstantin Borisovich Tumarov, the candidate of pedagogical science, senior lecturer, Naberezhnye Chelny institute (branch) of Kazan Federal University; Nataliya Ivanovna Romanenko, the candidate of pedagogical science, senior lecturer, Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Krasnodar

Abstract

The health of children and health in general is a priority in the education of the healthy nation. This process is inextricably linked to the physical education of children. The main objectives of physical education are to strengthen children's health and ensure proper physical development; successful development of motor skills and formation of skills and abilities; promotion of the high level of mental and physical performance; education of the moral and volitional qualities; education of the children's interest in organized and independent physical exercises. In the process of physical education, the children can be influenced not only by the personal example, in sectional classes, but also in the conditions of the organized recreation in the country camp, which has all the necessary conditions for this. This article is devoted to improving the health work in the country camp based on the use of physical culture and health classes with the tourist orientation.

Keywords: health-improving work, physical education, country camp, tourist orientation.

ВВЕДЕНИЕ

Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в оздоровительном лагере своей целью имеет улучшение и укрепление здоровья детей. Двигательный режим детей в

лагере складывается из спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы, составляющих основу их физического воспитания. В этой связи большая роль отводится физкультурно-оздоровительной форме физического воспитания детей [4]. Из различных видов этой работы складывается стабильный режим, который включает в себя: утреннюю гимнастику, физкультурные минуты, ежедневный час занятий физическими упражнениями, игры и развлечения на воздухе [2, 3]. За время пребывания в лагере ребенок должен хорошо отдохнуть, закалиться, набраться сил для дальнейшей учебной работы в школе. Вследствие этого физическому воспитанию детей в лагере должно быть уделено особое внимание. Физическое воспитание в оздоровительном лагере надо рассматривать как одно из средств воспитания детей укрепления их здоровья и подготовки к труду и защите родины [1].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью данного исследования является: повышение эффективности оздоровительной работы в загородном лагере на основе внедрения физкультурно-оздоровительной работы с туристической направленностью.

Для достижения указанной цели были поставлены следующие задачи:

1. Исследовать показатели физического развития детей 12-13 лет.
2. Выявить показатели функциональной подготовленности детей 12-13 лет.
3. Разработать программу спортивно-туристической работы оздоровительной направленности и адаптировать ее для детей 12-13 лет.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-популярной и методической литературы, антропометрия, динамометрия, исследование функциональных показателей, методы математической статистики.

Исследование проводилось с детьми 12-13 лет в оздоровительном лагере «Крылатый» г. Набережные Челны с 30.06.2019. по 22.07.2019 г. Всего в исследовании приняло участие 66 детей в возрасте 12-13 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В результате проведения исследования были получены следующие данные средних показателей физического развития детей в экспериментальной и контрольной группах (таблицы 1 и 2)

Таблица 1 – Средние значения показателей физического развития детей в экспериментальной группе

	Рост		Вес		Динамометрия			
	до	после	до	после	правая		левая	
					до	после	до	после
Девочки								
X ср.	154	154,9	43,6	42,7	18	21,2	18,3	20,6
σ	7,4	7,3	11,5	10,6	2,7	2,6	3,4	5,5
V %	4,8	4,7	26,4	24,8	13,8	12,5	19,08	26,6
S x	2,06	2,03	3,2	2,9	0,7	0,7	0,9	1,5
Разница X ср.	0,9		0,9		2,2		2,3	
P	> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05	
Мальчики								
X ср.	150,6	152,1	38,4	39,4	22,8	23,8	21,7	22,4
σ	7,7	7,2	6,2	7,3	5,1	4,7	4,6	4,7
V %	5,1	4,7	16,2	18,7	22,7	19,9	21,4	21,2
S x	1,7	1,6	1,3	1,6	1,1	1,05	1,04	1,06
Разница X ср	1,5		1		1		0,7	
P	> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05	

Как следует из таблицы 1 у девочек в экспериментальной группе произошли изменения на конец смены. Так рост увеличился на 0,9 см (0,5%), вес в то же время снизился на 0,9 кг (2,06%), динамометрия правой кисти увеличилась на 2,2кг (11,5%) с

достоверностью данного различия 95%, а левой кисти на 2,3кг (12,5%).

В то же время у мальчиков наблюдается в среднем улучшение показателей физического развития, так на конец смены рост увеличился на 1,5 см (0,9%), вес на 1кг (2,6%), динамометрия правой кисти на 1кг (4,4%), левой кисти на 0,7 кг (3,2%). Ниже представлены результаты физического развития детей в контрольной группе (таблица 2).

Таблица 2 – Средние значения показателей физического развития детей в контрольной группе

	Рост		Вес		Динамометрия			
	до	после	до	после	Правая		левая	
					до	после	до	после
Девочки								
X ср.	153,7	154,3	43,9	41,6	22	21,2	21,8	20,3
σ	5,9	5,6	8,4	8,3	4,7	5,2	3,7	4,9
V %	3,8	3,6	20,1	20,07	21,4	24,7	17,3	24,1
S x	1,4	1,3	1,9	1,9	1,1	1,2	0,8	1,1
Разница X ср.	0,6		0,3		0,8		1,5	
P	> 0,05		> 0,05		> 0,05		>0,05	
Мальчики								
X ср.	151,5	152,3	39,1	39,5	21,8	22,6	20,2	21,8
σ	7,8	7,6	6,2	6,8	3,1	4,3	3,2	4,1
V %	5,1	5,05	16,07	17,3	14,3	19,4	16,06	19,1
S x	2,02	1,9	1,6	1,7	0,8	1,1	0,8	1,08
Разница X ср	0,8		0,4		0,8		1,6	
P	> 0,05		> 0,05		> 0,05		>0,05	

Как следует из таблицы 2 у девочек в контрольной группе произошли изменения на конец смены. Так рост увеличился на 0,6 см (0,39%), вес в то же время снизился на 0,3 кг (0,7%), динамометрия правой и левой кисти так же снизилась, правой кисти на 0,8 кг (3,6%), левой кисти на 1,5 кг (6,8%).

У мальчиков наблюдается в среднем улучшение показателей физического развития, так рост увеличился на 0,8см (0,5%), вес на 0,4 кг (1,02%), динамометрия правой кисти на 0,8 кг (3,6%), левой кисти на 1,6 кг (7,9%).

В общем, по контрольной группе видно, что отмечено ряд снижений показателей у девочек к концу смены. Ни одно из данных изменений не является достоверным.

В результате проведения эксперимента были выявлены следующие изменения в экспериментальной группе (таблица 3). Как следует из таблицы в экспериментальной группе наблюдается улучшение показателей как у мальчиков, так и у девочек.

Таблица 3 – Средние результаты функциональной подготовленности в экспериментальной группе

	ЖЕЛ		ЧСС в покое		ЧСС после нагрузки		Время восстановления		Проба Штанге	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Девочки										
X ср.	2,07	2,5	14,1	12,8	23	19,5	1,5	1,3	43,07	55,4
б	0,3	0,5	1,9	1,4	2,2	1,08	0,7	0,6	8,8	6,2
V %	17,7	20,2	13,8	10,9	10,9	5,5	48,4	46,3	20,6	11,2
S x	0,1	0,1	0,5	0,3	0,6	0,3	0,2	0,1	2,4	1,7
Разница X ср.	0,43		1,3		3,5		0,2		12,3	
P	<0,05		<0,05		> 0,05		> 0,05		<0,05	
Мальчики										
X ср.	2,2	2,5	14,7	13,7	19,9	19,6	1,25	1,15	66,3	77,7
б	0,5	0,5	1,5	1,9	2,5	2,03	0,5	0,3	25,8	25,8
V %	23,4	21,03	10,3	13,9	12,8	10,3	42,8	31,04	38,9	33,2
S x	0,1	0,1	0,4	0,5	0,5	0,4	0,1	0,07	5,7	5,7
Разница X ср.	0,3		1		0,3		0,1		11,4	
P	<0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05	

У девочек произошло увеличение ЖЕЛ в среднем на 0,43 мл (20,7%), с достоверностью 95%, ЧСС в покое на 1,3 уд/за 10сек (9,2%) с достоверностью 95%, ЧСС после нагрузки (20-ти приседаний) снизилось на 3,5уд/за 10 сек (15,2%), время восстановления ЧСС до исходного уровня снизилось на 0,2 мин (13,3%), показатель на задержке дыхания – проба Штанге увеличился на 12,3 мин (28,6%) с достоверностью 95%.

У мальчиков в среднем ЖЕЛ увеличилось на 0,3 мл (13,6%) с достоверностью 95%, ЧСС в покое на 1 уд/за 10 сек (6,8%), ЧСС после нагрузки (20-ти приседаний) снизилось на 0,3уд/за 10сек. (1,5%), время восстановления ЧСС так же снизилось на 0,1 мин (8%), проба Штанге увеличилась на 11,4 мин (17,2%).

Как мы видим четыре последних показателя у мальчиков не достоверны, поэтому здесь можно отметить лишь тенденцию к улучшению функциональных показателей. В контрольной группе были показаны следующие функциональные показатели (таблица 4).

Таблица 4 – Средние результаты функциональной подготовленности в контрольной группе

	ЖЕЛ		ЧСС в покое		ЧСС после нагрузки		Время восстановления		Проба Штанге	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Девочки										
Х ср.	2,2	2,4	16,1	14,8	23,5	21,2	1,4	1,2	41,9	49,4
б	0,3	0,4	2,3	2,03	3,3	1,6	0,5	0,4	10,6	8,4
V %	16,8	19,3	14,7	13,7	12	8,03	41,4	35,05	25,4	17,4
S x	0,08	0,1	0,5	0,4	0,7	0,3	0,1	0,1	2,5	2,03
Разница Х ср.	0,2		1,3		2,3		0,2		7,5	
P	> 0,05		> 0,05		< 0,05		> 0,05		< 0,05	
Мальчики										
Х ср.	2,3	2,4	14,2	14,5	23,1	21,4	1,3	1,2	54,9	62,8
б	0,5	0,5	1,6	2,02	3,4	2,09	0,5	0,4	18,4	16,3
V %	24,1	22,4	11,5	13,9	14,7	9,7	44,7	33,9	33,6	26
S x	0,1	0,1	0,4	0,5	0,8	0,5	0,1	0,1	4,7	4,2
Разница Х ср.	0,1		0,3		1,7		0,1		7,9	
P	> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05	

Как следует из таблицы 4, в контрольной группе в целом отмечается небольшое улучшение показателей, причем у девочек они чуть выше. У девочек в среднем ЖЕЛ увеличилось на 0,2 мл (9,1%). ЧСС в покое к концу смены снизился на 1,3 уд/за 10 сек (8,07%). ЧСС после нагрузки снизился 2,3 уд/за 10 сек (9,8%), при чем данное различие достоверно на 95%, время восстановления снизилось на 0,2 мин (14,2%), а проба Штанге с задержкой дыхания увеличилось на 7,5 мин (17,9%). В целом данные различия не достоверны и можно судить лишь о тенденции и улучшении данных показателей.

У мальчиков так же наблюдается улучшение, так в среднем ЖЕЛ увеличилась на 0,1мл (4,3%). ЧСС в покое к концу смены несколько повысилась на 0,3 уд/за 10 сек (2,1%), ЧСС после нагрузки снизилось на 1,7 уд/за 10 сек (7,3%), время восстановления улучшилось на 0,1 мин (7,6%), а проба Штанге с задержкой дыхания увеличилась на 7,9 мин (14,3%).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Исследование показателей физического развития детей 12-13 лет показало увеличение показателей на конец смены, причем в экспериментальной группе они выше, чем в контрольной. При обработке данных в одном из показателей физического развития, а именно динамометрия кисти, было получено различие на конец смены с достоверностью данного результата 95%. Отсюда можно сделать вывод, что данное улучшение основано именно на внедрении данной спортивно-туристской программы оздоровительной направленности. В целом по остальным показателям физического развития отмечается лишь тенденция к улучшению результатов, так как по данным статистической обработки эти различия не достоверны.

2. Изучение показателей функциональной подготовленности детей 12-13 лет. Позволило установить, что в контрольной группе в целом отмечено улучшение результатов, но оно порядком ниже, чем в экспериментальной группе. Кроме того, в экспериментальной группе в таких показателях, как жизненная емкость легких, частота сердечных сокращений в покое, проба Штанге с задержкой дыхания после статистической обработки установлено, что данные различия достоверны. Отсюда следует вывод, что данные изменения произошли во многом за счет внедрения данной оздоровительной программы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Калина, И.Г. Визуальная коммуникация в физкультурном образовании / И.Г. Калина, Р.А. Айдаров // Коммуникативные стратегии информационного общества : труды X Международной научно-теоретической конференции (Санкт-Петербург, 26-27 октября 2018). – Санкт-Петербург : Политех-пресс, 2018. – С. 398–400.
2. Кудяшева, А.Н. Влияние гимнастических упражнений на развитие гибкости у детей старшего школьного возраста / А.Н. Кудяшева, Г.Ш. Ашрафуллина, Н.Х. Кудяшев // Материалы IX международной научно-практической конференции "Современные концепции научных исследований" / Союз Евразийских ученых. – Москва, 2014. – Ч. 9. – С. 118–120.
3. Романенко, Н.И. Фитнес в системе физической воспитания населения / Н.И. Романенко, Л.В. Корсакова, О.Н. Оплетаяева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Междунар. науч.-практ. конф. 20 мая 2019 г. – Чебоксары, 2019. – С. 181–184.
4. Тумаров, К.Б. Потенциал ДЮСШ по популяризации физической культуры в г. Набережные Челны / К.Б. Тумаров, А.Н. Кудяшева, Н.Х. Кудяшев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 244–247.

REFERENCES

1. Kalina, I.G. and Aydarov, R.A. (2018), "Visual communication in physical education", *Communicative strategies of the information society: proceedings of the X International Scientific-Theoretical Conference, October 26–27, 2018*, Polytech-press, St. Petersburg, pp. 398-400.
2. Kudyasheva, A.N., Ashrafullina, G.Sh. and Kudyashev, N.Kh. (2014), "Influence of gymnastic exercises on the development of high-school children's flexibility", *Contemporary concepts of scientific research: proceedings of the IX International Scientific-Theoretical Conference (Eurasian union of scientists)*, Moscow, part 9, pp.118-120.
3. Romanenko, N.I., Korsakova, L.V. and Opletaeva, O.N. (2019), "Fitness in the system of the physical education of the population", *Topical problems of physical education and sport in contemporary socio-economic conditions: proceedings of the International Scientific-Theoretical Conference, May, 20, 2019*, Cheboksary, pp.181-184.
4. Tumarov, K.B., Kudyasheva, A.N. and Kudyashev, N.Kh. (2018), "Potential of the Sports School on popularizing physical education in Naberezhnye Chelny", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafa*, No. 2 (156), pp. 244-247.

Контактная информация: tumarov-kostya@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.02.2020

УДК 796.011.3

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В СОДЕРЖАНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ОРГАНИЗУЕМЫХ В КАДЕТСКИХ КЛАССАХ ПОГРАНИЧНОГО ПРОФИЛЯ

Вячеслав Григорьевич Тютюков, доктор педагогических наук, профессор, Артем Андреевич Кошелев, магистрант, Андрей Викторович Иванов, магистрант, Александр Александрович Небураковский, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск; Петр Владимирович Бородин, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточный