

УДК 379.835

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ В УСЛОВИЯХ ЗАГОРОДНОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

Волков П.Б.

ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко», Глазов, e-mail: pbvolk@mail.ru

В статье рассматриваются проблемы организации и проведения массовой физкультурно-спортивной работы с детьми и подростками, имеющими различный уровень физической подготовленности, группу здоровья, мотивацию, гендерную принадлежность в условиях загородного оздоровительного лагеря. Предполагалось, что разработка педагогической технологии на основе интеграции специализированного и концентрированного подходов, социальной, спортивной и прикладной практики, а также реализация авторской программы в физкультурно-спортивной работе детей и подростков в условиях загородного оздоровительного лагеря позволят оптимизировать процесс приобщения к физической культуре, повысят познавательную активность, сформируют спортивный стиль поведения. Определено, что положительный эффект от занятий физкультурно-спортивной направленности зависит не только от величины и интенсивности физической нагрузки, соотношений средств и методов, но и от структуры дозировки тренировочных упражнений, спортивных и подвижных игр, заданий во времени.

Ключевые слова: педагогическая технология, структура физической нагрузки во времени.

IMPROVING THE ORGANIZATION OF MASS PHYSICAL TRAINING AND SPORTS ACTIVITY WITH CHILDREN AND ADOLESCENTS IN SITUATIONS OF SUBURBAN RECREATION CAMP

Volkov P.B.

Federal institute «Glazovsky State Pedagogical Institute. V. G. Korolenko», Glazov, e-mail: pbvolk@mail.ru

This article discusses the problems of organization and holding of mass physical training and sports activity with children and youth with different levels of physical fitness, group health, motivation, gender in the context of country health camp. It was assumed that the development of pedagogical technologies based on integration of specialized and concentrated approaches, social, sports and applied practices, as well as implementation of the authoring software in physical training and sports activities for children and adolescents in the context of country health camp will allow to optimize the process of initiation to physical culture, improve cognitive activity, will form a sports style of conduct. It was determined that the positive effect of physical training and sport orientation depends not only on the amount and intensity of physical load, the ratios of means and methods, but also the structure of the dosage of training exercises, sports and outdoor games, assignments in time.

Keywords: educational technology, structure of physical load in time.

В настоящее время возрастает значение физической культуры в аспекте «Спорт для всех». Данное направление способствует организации и проведению массовой физкультурно-спортивной работы с детьми и подростками, имеющими различный уровень физической подготовленности, группу здоровья, мотивацию, гендерную принадлежность. Актуализируется роль в физическом воспитании структуры дозировки тренировочных упражнений, спортивных и подвижных игр, заданий во времени [6, с.128-137] и учете гендерной принадлежности [2, с.99; 3, с.150].

Аналитический обзор показывает, что исследований по вопросам разработки нового

содержания, организационных форм и методов использования структуры расстановки учебных средств во времени в аспекте организации и проведения массовой физкультурно-спортивной работы в загородных оздоровительных лагерях недостаточно. Например, анализ сайтов сети Интернет загородных оздоровительных лагерей по направлению физкультурно-спортивная работа не выявил принципиальных отличий: в западных, северных, южных, центральных округах страны в загородных оздоровительных лагерях приводится перечень одних и тех же спортивных и подвижных игр, которые предлагают организаторы детского отдыха.

В массовой физкультурно-спортивной работе преобладает дифференцированный подход с переносом из образовательных программ по физической культуре разделов и спортивных игр в сферу организации досуга детей и подростков. Подобная «специализация» в массовой физкультурно-спортивной работе с детьми и подростками в условиях загородного оздоровительного лагеря приводит к следующим последствиям:

- недостаточность знаний о содержании таких видов спорта, как: летний биатлон, триатлон, полиатлон, спортивное ориентирование, аэробика, воркаут и т.п.; спортивных игр: хоккей на траве, гандбол, регби, бейсбол, гольф, водное поло и др. способствует нивелированию познавательной активности в физкультурно-спортивной сфере, формирует нейтральное отношение к занятиям физической культурой и спортом, особенно у детей и подростков, относящихся к подготовительной и медицинской группам здоровья [5];

- спортивный принцип отбора детей и подростков в командные виды спорта, включенные в спартакиаду загородного оздоровительного лагеря, не позволяет в благоприятных условиях приобщиться к миру спорта большей части отдыхающих;

- ограниченное количество предлагаемых организаторами детского отдыха видов спорта и физических упражнений прикладной направленности сводит к минимуму усилия родителей, отдыхающих детей к формированию спортивного поведения;

- отсутствие в соревновательной деятельности гендерного подхода не способствует проявлению максимальных спортивных результатов, как у мальчиков, так и у девочек. В смешанных спортивных командах у подростков доминируют мальчики.

Само по себе выявление противоречий, постановка проблемы в исследовании и обоснование иных по содержанию и структуре тренировочных занятий и соревнований не гарантирует целостного понимания сути дела и не является достаточным основанием для научной оптимизации практики.

Становится очевидным возрастающее внимание к использованию интегративных подходов в сфере научных знаний о физической культуре.

Цель исследования: разработка интегративной педагогической технологии в содержании и структуре организации и проведении массовой физкультурно-спортивной работы с детьми и подростками, имеющими различный уровень физической подготовленности, группу здоровья, мотивацию, гендерную принадлежность в условиях загородного оздоровительного лагеря.

Гипотезой исследования предполагалось, что разработка педагогической технологии на основе интеграции специализированного и концентрированного подходов, социальной, спортивной и прикладной практики, а также реализация авторской программы в физкультурно-спортивной работе детей и подростков в условиях загородного оздоровительного лагеря позволят оптимизировать процесс приобщения к физической культуре, повысят познавательную активность, сформируют спортивный стиль поведения.

Материал и методы исследования

Экспериментальной базой в исследовании стали детские оздоровительные лагеря «Алые зори», «Звездочка» Удмуртской Республики. Всего в исследовании приняло участие 1600 детей и подростков в возрасте от 8 до 16 лет. Среди методов выделим следующие: наблюдение, сравнение, опрос детей и подростков, констатирующие, сравнительные и формирующие педагогические эксперименты. Исследовались фоновые показатели психофизической подготовленности, познавательной активности. Моторные тесты и контрольные упражнения проводились с использованием шагомера, анализа пульса, хронометрии и др. Математическая обработка результатов исследования.

В контрольной группе (КГ) из 800 детей и подростков, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью в ДОЛ «Звездочка» на протяжении 2014-2016 гг., использовался традиционный подход в организации внеучебного процесса по физическому воспитанию, предлагались виды двигательной активности из разделов образовательной программы по физической культуре, рекомендованным министерством образования Российской Федерации.

В экспериментальной группе (ЭГ) участвовало 800 детей и подростков, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью в ДОЛ «Алые зори» на протяжении 2014–2016 гг.

Результаты исследования и их обсуждение

В основу массовой физкультурно-спортивной работы с детьми и подростками в загородном оздоровительном лагере положены модули (разделы) физического воспитания, которые структурированы в недельном микроцикле по проявлениям физических качеств: ловкость, сила, быстрота, выносливость [1, с. 125-138]. Например, в понедельник дети и подростки на спортивных часах играют в подвижную игру «Снайпер», в которой проявляется ловкость; во вторник сдают нормативы комплекса ГТО по подтягиванию, прыжкам с места, отжиманию,

приседаниям, упражнения на брюшной пресс, т.е. выполняют упражнения, способствующие развитию силовых способностей; в среду в программе упражнения из раздела легкой атлетики, развивающие скоростные способности: бег на 30 и 60 м, эстафеты; в четверг дети и подростки занимаются таким видом двигательной деятельности как спортивная ходьба, развивающая выносливость; в пятницу – спортивными и подвижными играми, которые направлены на комплексное развитие физических качеств. Такому физическому качеству, как гибкость, уделяется особое внимание, поскольку тренировка гибкости требует ежедневных и многократно повторяющихся занятий. Среди них: утренняя зарядка, разминка перед выполнением упражнений и играми, стретчинг в режиме дня каждого отряда, спортивные танцы, акваэробика, свободная двигательная деятельность [4].

Упражнения, задания, подвижные и спортивные игры второго и третьего недельных микроциклов структурированы по проявлениям физических качеств, но не повторяются. Вводятся различные малознакомые и незнакомые занимающимся двигательные действия – каждый день пребывания в загородном оздоровительном лагере отдыхающие знакомятся и пробуют силы в новом для себя виде спорта. При творческом подходе к работе инструктор физкультуры придумает и проведет различное количество спортивных и подвижных игр, предложит физические упражнения и задания прикладного характера.

Отличие от КГ состояло в следующих аспектах:

- на спортивных часах в двигательные действия (спортивные и подвижные игры, упражнения прикладной направленности, задания) вовлекались 90–100 % детей и подростков.

Массовость в физкультурно-спортивном движении достигалась за счет следующих условий:

- а) разделение детей и подростков по гендерному признаку; б) ежедневная сменяемость видов спорта и физических упражнений; в) уменьшение размеров стандартных площадок за счет использования легких поликарбонатных конструкций, напольной разметки; г) организация и проведение спортивных часов на всех имеющихся в загородном оздоровительном лагере территориях, т.е. использование природного ландшафта под физкультурно-спортивную деятельность; д) дозированной физической нагрузки для детей и подростков, имеющих подготовительную и медицинскую группы здоровья; е) использовался неизменный характер физических нагрузок, а затем предусматривалось ступенчатое повышение нагрузок как в течение дня, в недельном микроцикле, в ходе лагерной смены;

- спортивные часы структурированы в режиме дня по следующему графику: после пробуждения утренняя гимнастика (15–20 мин.); после завтрака (10.00 – 11.30 час.) спортивный час; с 12.00–13.00 час отдыхающие занимаются акваэробикой, ритмикой, спортивными танцами,

греблей, прыжками на батуте; после полдника (с 17.00 до 18.30 час.) участие отрядов в спартакиаде; после ужина (20.00 – 21.00 час.) проведение товарищеских встреч по различным видам спорта; с 21.00 – 22.00 час ежедневная дискотека, на которой подводятся итоги спортивного дня, награждаются победители и призеры и т.п.

Структура дозировки тренировочных упражнений, спортивных и подвижных игр, заданий во времени в загородном оздоровительном лагере «Алые зори» способствовала повышению двигательного режима (показатели шагомера) в среднем от 16.000 до 21.000 тыс. шагов в день одного ребенка; моторная плотность занятий в среднем составляла 75–85 % от max; ЧСС под нагрузкой у детей и подростков многократно в течение дня достигал 175–190 уд/мин; повысилась познавательная активность за счет использования интерактивных форм, обратной связи, информационно-компьютерной технологии (видеозаписи спортивных мероприятий, аудио-интервью участников соревнований).

В ходе исследования изучалось влияние тренировочных занятий и спортивных соревнований на психофизиологические характеристики детей и подростков. Высокая психофункциональная активность наблюдалась на занятиях аэробной направленности (кроссфит, спортивные танцы, гребля, прыжки на батуте), спортивных (мини хоккей на траве, мини гандбол, мини водное поло) и подвижных играх (захват знамени, русская лапта, шмели и бабочки и др.), о которых занимающиеся имели незначительное представление.

Известно, что традиционные формы проведения учебно-тренировочных занятий не вызывают значимую для личности активность высшей нервной деятельности: низкий уровень мотивационной сферы, познавательной активности. Диалоговый и развлекательный режим, использование настольных игр, компьютерных информационных программ как основных средств в работе с детьми и подростками ДЛЮ «Звездочка» не способствовал созданию условий для воспитания двигательных способностей у основной части отдыхающих.

В КГ в каждой лагерной смене (21 день) использовался неизменный малоинтенсивный и среднеинтенсивный характер физических нагрузок, а по объему физические нагрузки втрое уступали двигательной активности детей и подростков, занимающихся физкультурно-спортивной работой в загородном оздоровительном лагере «Алые зори».

В обследуемой выборке детей и подростков ЭГ высокий уровень физической подготовленности диагностирован у 45 % детей и подростков; средний в 40 % и низкий – 15 %. В контрольной группе детей и подростков высокий уровень физической подготовленности диагностирован нами в 20 % случаев; средний в 40 % и низкий – 40 %. Визуальное наблюдение выявило ярко выраженное различие в физической подготовленности детей и подростков в КГ:

физически активные дети и подростки предпочитали физкультурно-спортивную деятельность и занимались на спортивных площадках оздоровительного лагеря (20 % от количественного состава отдыхающих), а малоподвижные дети и подростки выбирали иные по интересам виды деятельности.

Статистическая обработка результатов, проведенных экспериментальных исследований выявила, что сбалансированность является важнейшим показателем для оценки физической подготовленности детей и подростков. Компьютерные программы позволили оперативно обрабатывать большой информационный поток.

Уровни сформированности здорового образа жизни, спортивного поведения, позитивного отношения к занятиям физической культурой у детей и подростков проявились во взаимосвязи показателей физической и психофункциональной подготовленности отдыхающих в загородных оздоровительных лагерях. В ЭГ применение структуры дозировки тренировочных упражнений, спортивных и подвижных игр, заданий во времени позволило оптимизировать процесс приобщения к физической культуре, способствовало повышению познавательной активности, формированию спортивного стиля поведения.

Выводы

Набор средств физической подготовки для занятий с детьми и подростками разнообразен и, как правило, при специализированном и концентрированном подходах ориентирован на основную, подготовительную и медицинскую группы здоровья.

Средства и методы в физическом воспитании использовались оперативно, комплексно и целенаправленно для формирования здорового образа жизни, спортивного поведения, развития физических качеств.

Тренировочный результат определялся объемом физической нагрузки, ее дозированием, соотношений тренировочных упражнений и структурой дозировки тренировочных упражнений, спортивных и подвижных игр, заданий во времени.

Сбалансированность показателей психофизической подготовленности детей и подростков определяет эффективность использования педагогической технологии на основе интеграции специализированного и концентрированного подходов, социальной, спортивной и прикладной практики, а также реализацию авторской программы в физкультурно-спортивной работе с детьми и подростками в условиях загородного оздоровительного лагеря.

Закономерным следствием использования педагогической технологии и авторской программы по организации и проведению массовой физкультурно-спортивной работы с детьми и подростками, имеющими различный уровень физической подготовленности, группу здоровья,

мотивацию, гендерную принадлежность в условиях загородного оздоровительного лагеря, стали итоговые результаты моторных тестов и контрольных упражнений в контрольной и экспериментальной группах, что проявилось в их срочных, кумулятивных и отсроченном эффектах подготовки. Так, в ЭГ отсроченный эффект составил в среднем $80 \pm 0,50$ от результатов итоговой оценки (непосредственно после эксперимента), который проявлялся по результатам тестирования физической подготовленности детей и подростков по нормативам ступеней комплекса ГТО в учебном процессе в сентябре-октябре месяце.

Список литературы

1. Абзалов Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие. – Казань: Изд-во «Вестфалика», 2013. – 202 с.
2. Волков П.Б., Волкова С.А., Сагайдачная А.П. Гендерный подход к физическому воспитанию детей и подростков во внешкольной работе // Отечественная наука в эпоху изменений: постулаты прошлого и теории нового времени: сб. статей IV Международной научно-практической конференции // Ежемесячный научный журнал. – 2014. – № 4-2. – С. 98-101.
3. Волков П.Б. Гендерная дифференциация физического воспитания разновозрастного детского коллектива в условиях загородного оздоровительного лагеря / А.П. Сагайдачная, П.Б. Волков // Здоровый образ жизни как условие устойчивого развития государства и фактор формирования конкурентоспособной личности: материалы межвузовской научно-практической конференции / под общей редакцией В.В. Пономарева. – 2015. – С. 146-152.
4. Волков П.Б. Спортчас в детском оздоровительном лагере // Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – № 12. – С.33.
5. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2013. – 104 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.