

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(код и наименование направления подготовки, специальности)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Программа рекреационных мероприятий для детей среднего
школьного возраста»

Студент

Ю.А. Дерюгина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

доцент, О.В. Роменская

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

Аннотация

на бакалаврскую работу Дерюгиной Юлии Александровны
на тему: «Программа рекреационных мероприятий для детей среднего
школьного возраста»

Настоящая работа представляет исследование, посвященное рекреационной деятельности с детьми среднего школьного возраста.

Под рекреационной деятельностью понимают комплекс мероприятий для восстановления физического и психического здоровья человека. Рекреационная деятельность включает в себя мероприятия, направленные на всестороннее оздоровление человека.

Целью исследования является исследование эффективности разработанной программы рекреационных занятий на развитие показателей физической активности детей среднего школьного возраста.

В ходе исследования решаются следующие задачи: разработка программы рекреационных занятий для детей среднего школьного возраста и определение ее эффективности на развитие физической активности детей среднего школьного возраста экспериментальным путем.

Согласно гипотезе исследования, разработанная программа рекреационных мероприятий способствует эффективному оздоровлению и отдыху детей, а также развитию физической активности детей среднего школьного возраста.

Практическим результатом исследования является то, что представленные в исследовании результаты могут быть использованы в деятельности учителей, тренеров, инструкторов по спорту и рекреации в различных учебных заведениях

Структура бакалаврской работы: Бакалаврская работа состоит из 47 страниц печатного текста и содержит - введение, три главы, заключение, список используемых источников и приложение.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Анализ литературных источников по теме исследования	7
1.1 Возрастные особенности детей среднего школьного возраста....	7
1.2 Роль и значение рекреационных мероприятий для детей и подростков	10
1.3 Виды рекреационных мероприятий, реализуемых на базе общеобразовательной школы с детьми среднего школьного возраста.	14
Глава 2 Организация и методы исследования.....	18
2.1 Методы исследования.....	18
2.1.1 Анализ и систематизация литературных данных	18
2.1.2 Педагогический эксперимент	18
2.1.3 Педагогическое тестирование	19
2.1.4 Психологическое тестирование.....	19
2.1.5 Педагогическое наблюдение.....	19
2.1.6 Методы математической статистики	20
2.2 Организация исследования	21
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение	23
3.1 Сравнительный анализ физических и психических качеств экспериментальных и контрольной групп	23
3.2 Программа рекреационных мероприятий для детей среднего школьного возраста.....	28
3.3 Влияние разработанной программы рекреационных мероприятий на физические и психические качества учащихся средних классов	32
Заключение	42
Список используемых источников.....	43
Приложение А Методика САН.....	46

Введение

Актуальность. Основное значение рекреационных мероприятий - поддержание физического и психического здоровья человека. Рекреация включает в себя комплекс мероприятий, направленных на оздоровление и полезный отдых.

Вызовы и сложности XXI века привели к тому, что сегодняшние дети слабее как физически, так и эмоционально детей предыдущих поколений. Ученые доказали важность рекреации для обеих вышеупомянутых проблем.

Безусловно, рекреационные мероприятия способствуют формированию физического здоровья ребенка, например, поддерживают в норме вес ребенка, увеличивают мышечную силу, гибкость и выносливость, а также снижают уровень холестерина, поддерживают здоровье сердечно-сосудистой системы.

Кроме того, рекреационные мероприятия направлены также и на формирование психического здоровья, которое имеет важное значение для общего физического здоровья. Рекреационные мероприятия эффективно помогают справиться со стрессом, уменьшить нервозность и депрессию. Также рекреация повышает мотивацию к обучению, снимая напряжение и беспокойство, способствуя эмоциональной стабильности и устойчивости. Занятия помогают учащимся стать более самостоятельными и дисциплинированными.

Согласно Федеральному Закону "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 21.12.04. № 170-ФЗ. Отдых детей и их оздоровление – это " совокупность мероприятий, обеспечивающих развитие творческого потенциала детей, охрану и укрепление их здоровья, профилактику заболеваний у детей, занятие их физической культурой, спортом и туризмом, формирование у детей навыков здорового образа жизни, соблюдение ими режима питания и жизнедеятельности в благоприятной окружающей среде при выполнении санитарно-гигиенических и санитарно-эпидемиологических требований" [17].

Очевидна значимость рекреационных мероприятий для детей и подростков. В тоже время существует проблема недостаточной мотивации детей к любым видам физической активности. Поэтому школа должна выступать местом эффективной реализации рекреационных мероприятий.

По мнению специалистов по физическому воспитанию рекреационные мероприятия – это универсальный метод с большим потенциалом для успешного обучения, воспитания и оздоровления подрастающего поколения. А эффективно разработанная программа позволит повысить эффективность оздоровления, отдыха, воспитания, а также развитие физической активности детей среднего школьного возраста.

Методологическую основу и теоретическую базу исследования составили положения о физическом развитии детей и подростков и их возрастных особенностях Апанасенко Г.А., Ашмарина Б.А., Выготского Л.С., Головиной Л.Л., а также положения об организации рекреационной деятельности Арпентьевой М.Р., Вифлеемского А.Б., Голаева М.М., Колотовой Е.В.

Объект исследования – процесс формирования физической активности детей среднего школьного возраста.

Предмет исследования – реализация программы рекреационных занятий.

Цель исследования - исследование эффективности разработанной программы рекреационных занятий на развитие показателей физической активности детей среднего школьного возраста.

В соответствии с поставленной целью исследования, определением объекта и предмета исследования, были сформулированы следующие **задачи исследования**:

- 1) Разработать программу рекреационных занятий для детей среднего школьного возраста.
- 2) Определить ее эффективность на развитие физической активности детей среднего школьного возраста экспериментальным путем.

В основу исследования положена **гипотеза**: Разработанная программа рекреационных мероприятий будет способствовать эффективному оздоровлению и отдыху детей, а также развитию физической активности детей среднего школьного возраста.

Методы исследования:

- Анализ и систематизация литературных данных,
- Педагогический эксперимент,
- Педагогическое тестирование,
- Психологическое тестирование,
- Педагогическое наблюдение,
- Методы математической статистики.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что в нем рассмотрены возрастные особенности детей среднего школьного возраста, определены роль и значение рекреационных мероприятий, выделены виды рекреационных мероприятий, реализуемых на базе школы. Данный анализ литературных источников подтвердил значимость рекреационных мероприятий и стал основой в создании внеурочных рекреационных мероприятий.

Практическая значимость исследования состоит в том, что содержащиеся в нем выводы, рекомендации могут использоваться для развития физических качеств детей и подростков, а также поддержания в норме их психического состояния. Разработанная программа рекреационных мероприятий «Активные и здоровые» была успешно внедрена, а ее эффективность была подтверждена экспериментально, программа может быть использована учителями физической культуры в их практике.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из 47 страниц печатного текста и содержит - введение, три главы, заключение, список используемых источников и приложение

Глава 1 Анализ литературных источников по теме исследования

1.1 Возрастные особенности детей среднего школьного возраста

Строгий учет возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков одно из основных условий высокой эффективности системы физической подготовки учащихся.

Средний школьный возраст (от 11-12-ти до 15-ти лет) - переходный от детства к юности. Он совпадает с обучением в школе (5-9 классы) и характеризуется глубокой перестройкой всего организма.

Характерная особенность подросткового возраста - половое созревание организма. У девочек оно начинается практически с одиннадцати лет, у мальчиков - несколько позже. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнь ребенка, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания, влияет на взаимоотношения мальчиков и девочек.

Возраст от 11 до 15 лет часто называют ранним подростковым возрастом. В эти годы происходит множество разнообразных и быстрых изменений. Ребенок становится выше и сильнее, а также начинает мыслить и чувствовать более зрело. Иными словами, ребенок начинает превращаться во взрослого. Зачастую ребенок может быть более зрелым физически, чем умственно или эмоционально. Это может быть непростое время как для детей, так и для родителей, которые должны привыкнуть к новому человеку, которым становится ребенок [1].

В этом возрасте дети растут по-разному и в своем собственном темпе. Однако, можно выделить четыре основных направления, по которым развивается ребенок в возрасте от 11 до 15 лет:

Физическое развитие. Подростковый возраст - это время перемен во всем теле. Скачок роста обычно происходит во время полового созревания. У девочек начинает расти грудь и начинаются менструации. У мальчиков растут

волосы на лице. Мальчики в эти годы могут отставать в росте от девочек, но обычно они становятся выше [7].

Когнитивное развитие. Одновременно с телом мозг развивает способность думать, учиться, рассуждать и запоминать. Дети этого возраста обычно сосредотачиваются на настоящем, но они начинают понимать, что то, что они делают сейчас, может иметь долгосрочные последствия. Они также начинают понимать, что информацию можно интерпретировать по-разному.

Эмоциональное и социальное развитие. По мере того, как подростки начинают переходить из детства во взрослую жизнь, они испытывают потребность быть более независимыми от своих семей. Часто друзья заменяют родителей в качестве источника совета. Находясь дома, подростки могут предпочесть проводить время в одиночестве, чем быть частью семьи. Тем не менее, поддержка семьи важна [15].

Сенсорное и моторное развитие. Дети этого возраста могут быть немного неуклюжими или неповоротливыми. Движения подростков становятся менее скоординированными, так как рост и вес быстро меняются. Может проявляться неравномерное развитие таких навыков, как ловкость, баланс, сила и гибкость (например, они могут бегать быстро, но не изящно). Их мозгу нужно время, чтобы приспособиться к более длинным конечностям и большему телу. Регулярные умеренные упражнения могут улучшить координацию и помочь вашему ребенку выработать здоровые привычки.

Ежегодные визиты к врачу важны для выявления проблем и для того, чтобы убедиться, что подросток растет и развивается так, как ожидалось

Рекомендуется дать подростку побыть наедине с врачом. Это дает ребенку возможность задавать вопросы, которые ему или ей может быть неудобно задавать родителям.

Для содействия здоровому развитию важно сформировать в ребенке здоровые привычки питания и здоровый образ тела. Несомненно, важно заниматься спортом. Однако, стоит помнить и об отдыхе, так как на рост уходит много энергии [13].

В настоящее время на повестке дня остро стоят проблемы лишнего веса и ожирения у детей. В связи с этой проблемой в министерстве здравоохранения Самарской области проходят заседания круглого стола по профилактике избыточного веса и ожирения у детей, организованного медиками совместно с органами образования Самарской области. На одном из недавних заседаний были приведены следующие цифры: «30 % детей имеют в России избыточный вес, а ожирение наблюдается у 6-9% детей и подростков. Это очень серьезные цифры. Как можно с этим бороться? Прежде всего – правильным питанием, физической нагрузкой и правильным образом жизни.» [4].

По мнению академика В. Петерковой «В тех странах, где питание стало доступным и развивается индустрия питания, очень быстро растет ожирение населения...» [4].

Главный детский эндокринолог Самарской области Е. Михайлова рассказала, что «...по результатам исследований в Самарской области по оценке степени распространенности ожирения и избыточного веса среди детей в 2006 году было выявлено 13,5% детей, имеющих избыточный вес (10%) и ожирение (3,5%), в 2014 году было выявлено уже 19% детей с избыточным весом и 4,8% — с ожирением. Фактически за 8 лет распространенность лишнего веса у детей повысилась на 60%. Результаты диспансеризации детей подтверждают, что 23-25% детей не могут считаться стройными. Об этом все чаще стали говорить военные врачи, которые отбирают молодых людей на службу в армию» [4].

«Проблема лишнего веса у детей требует не только углубленного изучения, но и активных практических действий специалистов нескольких ведомств и прежде всего, органов образования, чтобы уже на этапе школьного обучения внедрять в детскую среду принципы здорового питания, активной жизни», — убеждена Евгения Геннадьевна [4].

Рекреационные мероприятия позволяют решить проблему, описанную выше, обеспечив физическую активность детей за время. Рекреационные

мероприятия имеют и другие преимущества, в их числе восстановлению нормального психического самочувствия и повышению работоспособности. Роль и значение рекреационных мероприятий будет рассмотрено в следующем параграфе.

1.2 Роль и значение рекреационных мероприятий для детей и подростков

Рекреация - комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого человека.

Понятие охватывает все виды отдыха — санаторно-курортное лечение, туризм, любительский спорт, рекреационное рыболовство и т. п.

Рекреацией также можно назвать любое восстановление физического и психического состояния человека средствами полезного времяпрепровождения, развлечений, упражнений, которые приносят расслабление и удовольствие.

Стоит отметить, что рекреация имеет значительные отличия от досуга, который также можно охарактеризовать, как отдых, однако досуговые мероприятия зачастую являются достаточно пассивными, в то время как рекреационные мероприятия подразумевают физическую нагрузку [14].

Рекреационные мероприятия направлены на полноценное развитие у учащихся когнитивных, эмоциональных, социальных и двигательных способностей.

Рекреация предполагает спонтанность, свободу самовыражения, творчество, радость, удовольствие в индивидуальной или коллективной форме. Рекреационные мероприятия могут быть реализованы на базе общеобразовательных школ, организациях дополнительного образования, досуговых клубах, лагерях и других местах [9].

По мнению экспертов, рекреация - это занятие, позволяющее заполнить свободное время. Однако рекреацию также можно охарактеризовать выражением «полезное использование свободного времени». С этой точки зрения, занятия выбираются людьми как функция восстановления их физического и психического состояния, так что это не означает просто напрасную трату времени. Рекреация - это занятие, которое полезно для здоровья в физическом, умственном и социальном отношении. Таким образом, акцент в определении рекреация делается на «восстановлении» человека [2].

Существует также термин «рекреационное образование», основной целью которого является научить людей тому, как использовать свое свободное время с пользой для здоровья.

«Воспитание здорового поколения - стратегическая задача России» - В.В. Путин. Согласно ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в целях обеспечения права детей на отдых и оздоровление, а также охраны их жизни и здоровья» от 28.12.2016 отмечается важность реализации основ государственной политики в сфере организации отдыха и оздоровления детей, включая обеспечение безопасности их жизни и здоровья [16].

Дети ведут менее активный образ жизни, чем дети прошлых поколений. Ответ на вопрос, почему так происходит, максимально простой. Дети не хотят заниматься физической активностью, поскольку технологии настоящего времени могут заменить практически все аспекты жизни [18]. На смену живому общению приходят всевозможные мессенджеры и другие онлайн средства связи, игры в интернете становятся популярнее игр на свежем воздухе, а доступность всевозможных фильмов, сериалов и других передач становится интереснее, чем занятия спортом. Кроме того, прошлый год усугубил ситуацию с физической активностью детей еще больше. Дети длительное время обучались онлайн и не покидали дома без необходимости [5].

Для понимания важности физической активности в здоровье детей обратимся к определению физической активности, которое приводит Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ). По определению ВОЗ, «физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или во время работы. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность» [19].

К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом, активный отдых и игры, для которых подходит любой уровень мастерства и которые доставляют удовольствие всем[19].

Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, диабет и некоторые виды рака. Она также помогает предотвратить гипертонию, поддерживать нормальный вес тела и может улучшать психическое здоровье, повышать качество жизни и благополучие [19].

По информации приведенной ВОЗ: «...81% подростков в возрасте 11-17 лет были недостаточно физически активны. Девочки-подростки были менее активны, чем мальчики-подростки, при этом 85% девочек и 78% мальчиков из этой категории не выполняли рекомендации ВОЗ, предусматривающие минимум 60 минут физической активности умеренной и высокой интенсивности ежедневно» [19].

Таким образом, отсутствие физической активности в детстве и подростковом возрасте является серьезной проблемой, поскольку нынешнее поколение детей - одно из самых малоподвижных и нездоровых в истории. Чтобы способствовать физическому развитию и подготовить детей к здоровому будущему ВОЗ рекомендует ежедневно заниматься физической

активностью от умеренной до высокой шестьдесят или более минут в день на протяжении всей недели, а также ограничить время, проводимое сидя или лежа, в особенности перед экраном телевизора, компьютера или других гаджетов [19].

Рекреация стимулирует детей и подростков вести активный образ жизни, который не только помогает им оставаться в хорошей форме, но и несет все виды социальных, эмоциональных и интеллектуальных преимуществ.

Исследования показывают, регулярные занятия рекреационной активностью приводят к:

- улучшению здоровья - способствуют здоровому росту и развитию организма;
- улучшению эмоционального благополучия - помогают детям чувствовать себя более уверенными, счастливыми и расслабленными, повышают самооценку;
- улучшению психического здоровья - улучшают навыки концентрации и способность справляться с тревогой и стрессом;
- улучшению социальных навыков - развивают такие навыки, как, например, сотрудничество и командная работа;
- повышению способности к обучению и продуктивности – дети, проводящие время активно, как правило, более мотивированы и лучше организованы, а физическая активность напрямую связана с улучшением результатов обучения.

Подытожив вышеприведенные преимущества рекреации, можно сделать вывод, что рекреационные мероприятия являются одним из видов деятельности, необходимых каждому человеку. А рекреация – это в первую очередь деятельность, которая осуществляется в свободное время для осуществления одной или нескольких целей, в том числе для удовольствия, но в первую очередь для физического и умственного восстановления [21].

Дети же в процессе рекреации развивают свои индивидуальные способности. Их успехи важно поощрять и развивать. Кроме того, важно

отметить, что дети учатся за счет рекреационного образования, поэтому благодаря хорошо продуманной и спланированной рекреационной программе дети могут научиться максимально эффективно использовать свое время [3].

Таким образом, невозможно недооценить важность рекреационных мероприятий. Их общая цель - стимулировать как тело, так и ум ребенка. Рекреация развивает физические качества детей и повышает физическую активность, а также улучшает их психическое состояние. Возможности для социального и интеллектуального роста детей повышают их уверенность в себе и позволяют им уделять больше времени занятиям, которые им понравились. В следующем параграфе будут рассмотрены виды рекреационных мероприятий.

1.3 Виды рекреационных мероприятий, реализуемых на базе общеобразовательной школы с детьми среднего школьного возраста

Подойдя к вопросу о включении рекреационных мероприятий в учебную программу, стоит отметить, что нынешнее поколение проводит все меньше времени в движении и на сведем воздухе, что ведет к ослаблению организма как физиологически, так и психологически. Если рекреационный отдых невозможно организовать в домашних условиях, тогда рекреация должна быть включена в школьное время и реализовываться на внеучебных занятиях.

Вопрос организации свободного времени детей включен в концепцию развития дополнительного образования детей: «Дополнительное образование детей направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей

обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности» [11].

Школы представляют собой прекрасную возможность стимулировать физическую активность детей. Эффективное использование досуга считается одним из основных принципов образования. Организация рекреационных мероприятий в перерывах между уроками или во время внеурочных занятий является отличным инструментом для повышения физической активности детей [6].

Рассмотрим некоторые виды рекреационных мероприятий, а также выделим те, которые могут быть реализованы на базе общеобразовательной школы с детьми среднего школьного возраста.

Не существует единой классификации рекреационных мероприятий. Они могут быть подразделены в зависимости от многих критериев [10].

Мероприятия могут быть разделены по месту их проведения:

- Занятия в помещении (баскетбол, плавание, волейбол, шахматы, настольный теннис, боулинг и многое другое);
- Занятия на свежем воздухе (прогулки на природе, езда на лыжах, езда на велосипеде, походы, рыбалка и многое другое).

Рекреационные мероприятия могут быть классифицированы в зависимости от вида деятельности:

- Оздоровительно-спортивные (спорт и подвижные игры, фитнес, лыжный спорт, пеший туризм, плавание и т.д.);
- Познавательные (исследование культурно-исторических объектов, посещение музеев, изучение флоры и фауны и т.д.).

Кроме того, в зависимости от сезона рекреация может быть зимней, летней или круглогодичной. В зависимости от количества человек, принимающих участие – индивидуальной или групповой [20]. Критериев для деления мероприятий на группы множество. Выделим те мероприятия,

которые могут быть успешно реализованы школами во время внеурочных занятий:

- Спортивные игры;
- Подвижные игры;
- Посещение бассейна;
- Лыжные прогулки;
- Пешие прогулки;
- Катание на коньках;
- Танцы;
- Походы;
- Посещение выставок и музеев;
- Проведение соревнований;
- Рисование и творчество;
- Эстафеты и веселые старты;
- Спортивные праздники и фестивали;
- Посещение библиотеки;
- Гольф, мини-гольф;
- Дартс;
- Теннис, настольный теннис;
- Посещение планетария;
- Участие в «Субботниках».

Приведенные выше мероприятия могут быть реализованы школой в рамках внеурочных занятий. Исходя из возможностей школы (доступных помещений и инвентаря), а также возможностей города (наличие тех или иных площадок) в третьей главе представлена программа рекреационных мероприятий, которая включает в себя оптимальный перечень мероприятий для реализации на базе МБУ «Школа имени С.П. Королёва» и в культурно-краеведческих объектах г. Тольятти.

Выводы по главе

Средний школьный возраст – возраст, когда происходит глубокая перестройка всего организма. В настоящее время дети ведут менее активный образ жизни, чем дети предыдущих поколений, это приводит к серьезнейшим проблемам со здоровьем. Поэтому одной из важнейших задач образовательных систем является воспитание здорового подрастающего поколения. В рамках данной работы была рассмотрена роль рекреационных мероприятий для детей и подростков.

Рекреационные мероприятия включают в себя комплекс мероприятий, направленных на восстановление организма, как физически, так и эмоционально. Рекреационные мероприятия подразумевают физическую активность и полезное для здоровья времяпрепровождение. Школа выступает эффективным инструментом формирования физической активности и повышения физических качеств детей и подростков. Рассмотрев виды рекреационных мероприятий, были выделены те, которые могут быть реализованы школами.

Глава 2 Организация и методы исследования

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- Анализ и систематизация литературных данных,
- Педагогический эксперимент,
- Педагогическое тестирование,
- Психологическое тестирование,
- Педагогическое наблюдение,
- Методы математической статистики.

2.1.1 Анализ и систематизация литературных данных

Анализ и систематизация литературных данных позволили составить представление о состоянии вопроса в современной системе организации, планирования и проведения рекреационных мероприятий в общеобразовательных школах; обобщить имеющиеся в литературе сведения по исследуемой проблеме; изучить роль и значение использования рекреации для формирования физической активности у детей среднего школьного возраста. Итоги изучения литературных источников положены в основу всей работы.

2.1.2 Педагогический эксперимент

Сущность педагогического эксперимента заключалась в том, чтобы экспериментально обосновать важность программы рекреационных мероприятий для детей среднего школьного возраста и влияние на их физические и психические показатели.

В процессе педагогического эксперимента было сформировано две группы: экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ).

На констатирующем и контрольном этапе были проведены контрольные тестирования для выявления уровня физического развития, а также тестирование по методике САН для выявления психического состояния детей.

2.1.3 Педагогическое тестирование

Для оценки уровня физической подготовленности на констатирующем и контрольном этапе педагогического эксперимента использовались контрольные испытания, включающие следующие тесты:

- Скоростные способности (бег 60 м, сек),
- Координационные способности (челночный бег 3х10м, сек),
- Силовые способности (подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз),
- Силовые способности (поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз).

2.1.4 Психологическое тестирование

Для эмоциональной и психологической диагностики использовалась методика «САН», которая позволила выявить самочувствие, активность и настроение детей до и после проведения педагогического эксперимента. Испытуемых просили соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из 30 пар состояний-настроений, а задача тестируемого — оценить степень проявления того или иного качества у себя, выставив один из баллов (от 1 до 3). При этом цифра 1 означает, что настроение проявляется лишь изредка, 2 — довольно часто, а 3 — постоянно. Шкала опросника приведена в приложении 1.

2.1.5 Педагогическое наблюдение

Метод педагогического наблюдения использовался с целью анализа эффективности проводимых рекреационных мероприятий с детьми среднего школьного возраста. Педагогическое наблюдение включало в себя анализ двигательной активности и физических качеств детей, правильность выполнения ими физических упражнений и контрольных испытаний, а также их психическое и эмоциональное состояние. Наблюдение проводилось с

января 2021 по май 2021 год, в ходе оценки уровня развития двигательных способностей детей, с целью контроля, за выполнением и ходом педагогического эксперимента.

2.1.6 Методы математической статистики

Для обработки полученных результатов исследования и определения эффективности использованной методики использовались следующие формулы 1-:

Расчет среднего арифметического значения X :

$$X = \frac{\sum x}{n}, \quad (1)$$

где X – среднее арифметическое;

$\sum x$ – сумма всех значений признака в выборке;

n – число членов выборки.

Расчет среднеквадратического отклонения от среднего значения:

$$\delta = \sqrt{\frac{\sum (x_1 - x_2)^2}{n-1}}, \quad (2)$$

где δ – среднеквадратическое отклонение от среднего значения;

$\sum x$ – сумма всех значений признака в выборке;

n – число членов выборки.

Расчет стандартной ошибки или арифметической ошибки среднего X :

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}, \quad (3)$$

где m – стандартная ошибка или арифметическая ошибка среднего X ;

δ – среднеквадратическое отклонение от среднего значения;

n – число членов выборки.

Расчет величины t-критерия Стьюдента:

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{(m_1^2 + m_2^2)}}, \quad (4)$$

где t – t-критерий Стьюдента;

$\bar{x}$ – среднее арифметическое одной выборки;

m – стандартная ошибка или арифметическая ошибка среднего $\bar{X}$.

Расчет степени свободы:

$$f = (n^1 + n^2) - 2, \quad (5)$$

где f – степень свободы

n – число членов выборки.

Для проведения расчётов использовалась программа MS Excel. После проведения всех вычислений для определения вероятности P использовалась таблица критических значений t -критерия Стьюдента.

2.2 Организация исследования

Исследование проходило с сентября 2020 по сентябрь 2021.

На первом этапе исследования с сентября 2020 по декабрь 2020 проводился анализ и систематизация литературы, что позволило определить актуальность предстоящего педагогического эксперимента, поставить цель работы и выдвинуть рабочую гипотезу.

На втором этапе исследования – проводился педагогический эксперимент, целью которого являлось исследование эффективности разработанной программы рекреационных занятий на развитие показателей физической активности детей среднего школьного возраста.

Исследование проводилось на базе МБУ «Школа имени С.П. Королёва».

Для реализации педагогического эксперимента были сформированы две группы: контрольная группа, занимающаяся по общепринятой школьной программе и экспериментальная группа, которая дополнительно посещала внеурочные рекреационные занятия, где занималась по разработанной программе. Таким образом экспериментальная группа состояла из 12 человек – 6 мальчиков и 6 девочек. Контрольная группа была организована из такого же количества мальчиков и девочек. В течение полугода дети

экспериментальной группы посещали рекреационные мероприятия 2 раза в неделю. Второй этап исследования проходил с января 2021 по май 2021.

Третий этап исследования проходил с июня 2021 по сентябрь 2021. На данном этапе исследования мы решали задачи, связанные с завершением бакалаврской работы, выполняли корректировку результатов и заключения педагогического исследования, оформляли квалификационную работу и подготавливали презентационный материал и доклад к защите.

Выводы по главе

Для решения поставленных задач, были использованы методы педагогического исследования, к которым относится анализ и систематизация литературных данных, который позволил составить представления о изученности рекреации и подобрать необходимые материалы для проведения исследования. В рамках исследования был проведен педагогический эксперимент, который состоял из констатирующего, формирующего и контрольного этапа.

На констатирующем этапе педагогического эксперимента было проведено предварительное тестирование обеих групп, на формирующем этапе педагогического эксперимента дети экспериментальной группы посещали рекреационные мероприятия 2 раза в неделю, и, наконец, контрольное тестирование обеих групп на контрольном этапе.

Во время проведения педагогического эксперимента были использованы такие методы психологического исследования, как педагогическое тестирование, психологическое тестирование и педагогическое наблюдение.

Для обработки полученных данных были использованы методы математической статистики, включающие в себя вычисление среднего арифметического, стандартного отклонения, а также t-критерия Стьюдента.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Сравнительный анализ физических и психических качеств экспериментальных и контрольной групп

В рамках педагогического эксперимента на констатирующем этапе с детьми были проведены испытания, включающие в себя педагогическое тестирование для выявления уровня физической активности и анкетирование для выявления психического развития детей до начала педагогического эксперимента.

На данном этапе педагогического эксперимента были проведены тестирования с обеими группами для выявления уровня физической подготовленности. Результаты исследований позволяют утверждать, что показатели двух групп однородны. Результаты тестирования уровня развития физических качеств в начале исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнение результатов физических качеств детей на констатирующем этапе педагогического эксперимента

Тест	Пол	ЭГ ($\bar{x} \pm m$)	КГ ($\bar{x} \pm m$)	Уровень значимости
Бег 60 м., сек.	М	11,05 $\pm$ 1,61	11,10 $\pm$ 1,03	P>0,05
	Ж	12,38 $\pm$ 1,39	12,23 $\pm$ 0,94	P>0,05
Челночный бег 3x10 (сек)	М	10,70 $\pm$ 1,63	10,80 $\pm$ 1,32	P>0,05
	Ж	11,95 $\pm$ 1,64	11,77 $\pm$ 1,49	P>0,05
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во	М	6,50 $\pm$ 1,87	5,50 $\pm$ 1,87	P>0,05
Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту, кол-во	Ж	28 $\pm$ 3,35	26,5 $\pm$ 5,32	P>0,05

Для наглядности результаты тестирований констатирующего этапа двух групп представлены на рисунках ниже:

- Средние результаты испытания бег 60 м. представлены на рисунке 1;
- Средние результаты испытания челночный бег представлены на рисунке 2;

- Средние результаты испытания подтягивание на высокой перекладине (мальчики)/ подъемы туловища из положения лежа (девочки) представлены на рисунке 3.

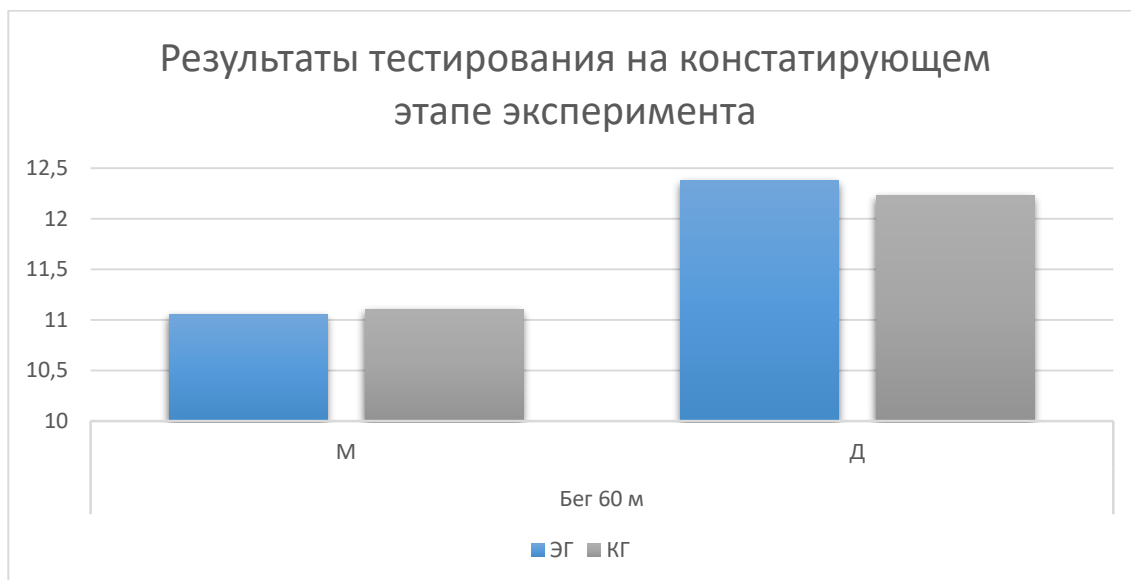


Рисунок 1 – Результаты тестирования бег 60м. на констатирующем этапе педагогического эксперимента



Рисунок 2 – Результаты тестирования челночный бег на констатирующем этапе педагогического эксперимента

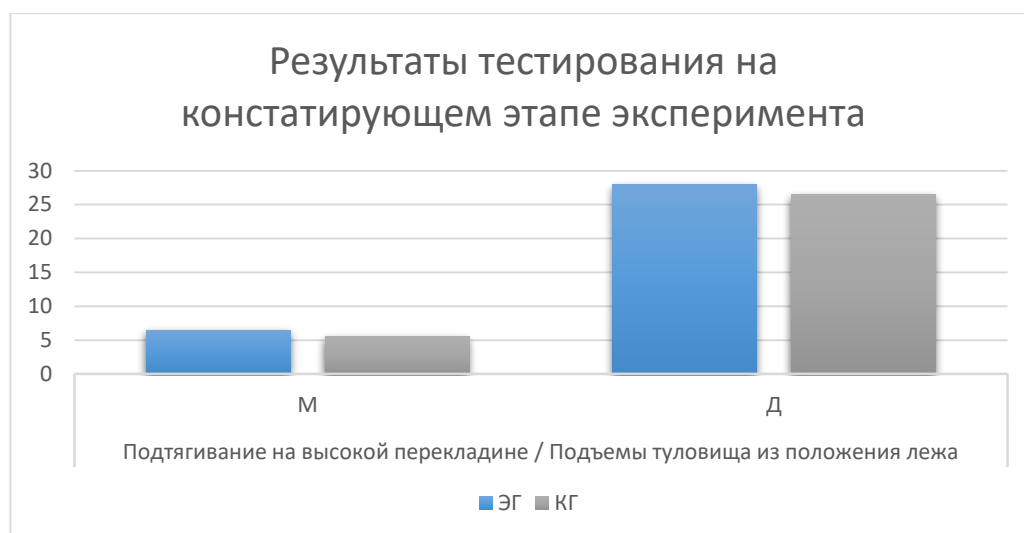


Рисунок 3 – Результаты тестирования подтягивание на высокой перекладине (мальчики)/ подъемы туловища из положения лежа (девочки) на констатирующем этапе педагогического эксперимента

Сравнение изучаемых показателей между ЭГ и КГ не выявило достоверных различий ($P > 0,05$), что говорит об однородности групп. Не наблюдалось преимущества не у одной из групп (экспериментальной ЭГ и контрольной КГ).

Из рисунков видно, что результаты мальчиков контрольной и экспериментальной группы не отличаются друг от друга или отличаются незначительно. То же самое можно сказать и о результатах девочек контрольной и экспериментальной группы.

Таким образом, анализ результатов двигательной активности экспериментальной и контрольной групп показал, что средние показатели, характеризующие физическую подготовленность до проведения педагогического эксперимента, не значительно отличаются друг от друга.

При этом видно, что показатели требуют дальнейшего совершенствования. С этой целью было разработана программа рекреационных мероприятий для детей среднего школьного возраста. Она представлено в следующем параграфе.

Кроме того, дети обеих групп посетили психолога, где прошли психологическое тестирование. Для выявления уровня эмоционального

состояния у контрольной и экспериментальной групп было проведено тестирование по методике САН. Подростки ответили на предложенные вопросы, оценив свое состояние по шкале от 0 до 3. Далее результаты были интерпретированы согласно ключу и выявлено среднее арифметическое и стандартное отклонение по каждому из показателей. А также доказана достоверность полученных различий с применением t-критерия Стьюдента. Данные экспериментальной и контрольной группы до начала педагогического эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования двух групп по методике САН на начальном этапе.

	M±m		P
	ЭГ	КГ	
Самочувствие	4,25±0,41	4,45±0,59	P>0,05
Активность	3,75±0,77	3,87±0,80	P>0,05
Настроение	4,23±0,58	4,10±0,67	P>0,05

Результаты тестирования экспериментальной группы представлены на рисунке 4.

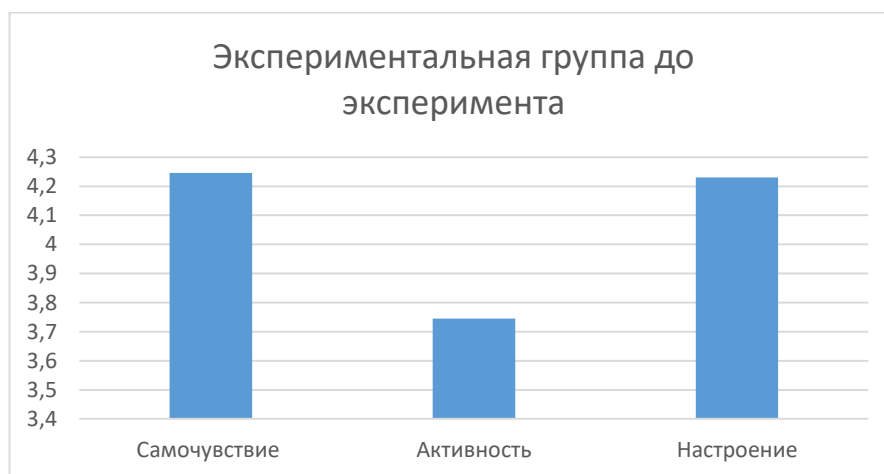


Рисунок 4 – Результаты тестирования по методике САН экспериментальной группы до педагогического эксперимента

Результаты тестирования контрольной группы представлены на рисунке 5.

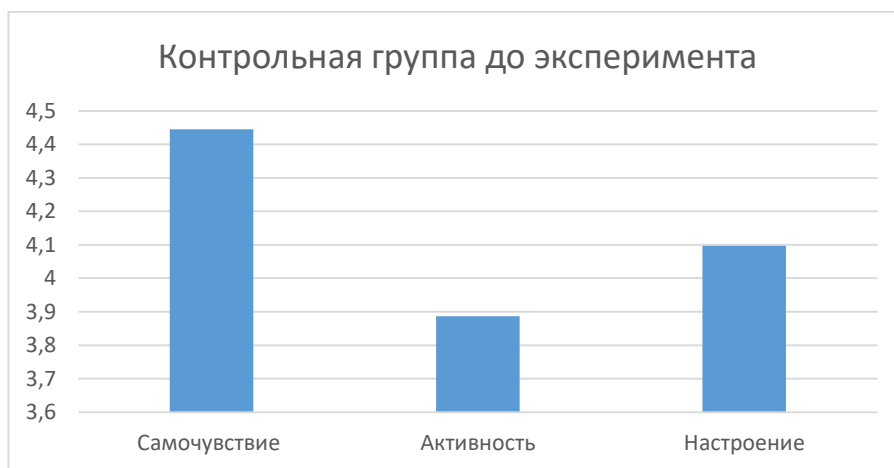


Рисунок 5 – Результаты тестирования по методике САН контрольной группы до педагогического эксперимента

Результаты двух групп не имеют значительных различий и наглядно представлены на рисунке 6.

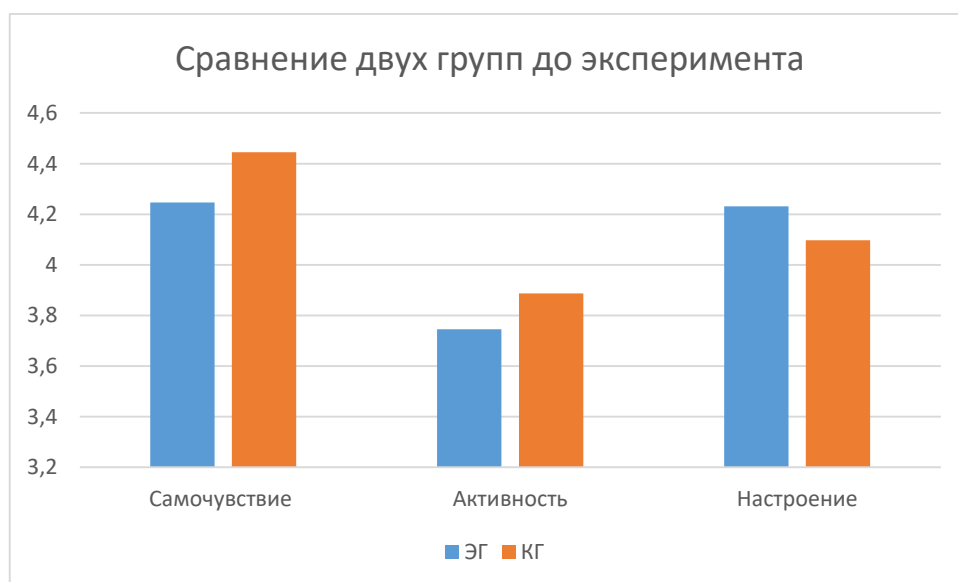


Рисунок 6 – Сравнение средних результатов тестирования по методике САН двух групп до педагогического эксперимента

По результатам тестирования на констатирующем этапе педагогического эксперимента можно сделать следующие выводы: показатели двух групп не имеют значительных различий и находятся на среднем уровне. Это обуславливается переходным возрастом детей, возможными проблемами со сверстниками и учителями, стрессом, вызванным контрольными испытаниями в школе и т.д. Причиной невысокой активности могут являться всевозможные гаджеты и компьютерные игры.

Посещение рекреационных мероприятий способно решить эти проблемы, повысить физическую активность, развить двигательные навыки, а также улучшить эмоциональное состояние. Для этих целей была разработана программа рекреационных мероприятий для детей среднего школьного возраста, рассмотренная в следующем параграфе.

3.2 Программа рекреационных мероприятий для детей среднего школьного возраста

Подходя к составлению программы рекреационных мероприятий, стоит помнить, что занятые дети - счастливые дети. Задача педагогов создать структурированную и доброжелательную среду, обеспечив безопасность детей. Занятия направлены на развитие физической активности детей и их оздоровление за счет организации мероприятий, которые их заинтересуют и замотивируют, в то же время давая им возможность построить отношения с другими детьми.

Создание кружка внеурочной рекреационной деятельности «Активные и здоровые» отличается от занятий однотипным видом рекреации (например, только посещение бассейна), в первую очередь тем, что является разнообразным с точки зрения включенных в программу мероприятий. Это позволяет повысить мотивацию к посещению занятий.

Основная цель внеучебных мероприятий - помочь детям узнать о других типах навыков, помимо академических. К внеучебным мероприятиям

относятся: спорт, музыка, изобразительное искусство, живопись и т.д. Зачастую на школьных занятиях дети изучают то, что им неинтересно. В то время как внеурочные занятия должны стать местом, где дети получают удовольствие, и, если они смогут выбрать занятие, которое им интересно, они с большей вероятностью захотят узнать о нем больше [12].

Программа «Активные и здоровые» включают в себя разнообразные виды рекреационной деятельности, каждое из занятий может заинтересовать больше, чем предыдущее того или иного ребенка, в результате есть вероятность, что дети продолжат вести активный образ жизни, занимаясь тем или иным видом деятельности в дальнейшем.

Для развития показателей физической активности на территории школы имеются спортивные площадки для игры в волейбол, баскетбол, футбол, а также площадки для подвижных игр. Функционирует в УСК «Олимп» плавательный бассейн. Также имеются библиотека, дом творчества.

Данная программа является комплексной, то есть направлена на развитие различных качеств детей, является разноплановой и включает в себя различные направления оздоровления.

Цель программы: формирование физической активности средствами рекреации, создание оптимальных условий для физического и духовного оздоровления ребенка, развития творческого и нравственного потенциала детей среднего школьного возраста.

Задачи программы:

- Формирование ценностного отношения к собственному здоровью, обеспечение двигательной активности;
- Создание условий для формирования коммуникативных навыков и развития творческих способностей детей;
- Развитие интересов и духовно-творческих возможностей каждого ребенка через включение в различные виды организованной рекреационной деятельности;

- Развитие личностного потенциала ребенка во временном детском коллективе для раскрытия его социально-коммуникативных качеств, воспитания толерантности и умения жить в группе.

Согласно учебному плану программы предусматривает обучение в объеме 2 часа в неделю, 34 часа в целом

Формы и режим занятий

Для реализации комплексной программы могут использоваться разнообразные формы работы: проведение соревнований, подвижных игр, весёлых стартов, мини-гольфа, дартс, посещение бассейна, библиотек, дома творчества, краеведческого музея, планетария.

Планируемые результаты

- воспитать и развить положительное отношение к активному образу жизни;
- развивать мотивацию к рекреационным занятиям;
- способствовать развитию физической подготовленности детей среднего школьного возраста.

Программа состоит из спортивных, творческих и развлекательных мероприятий.

Содержание программы «Активные и здоровые»

Таблица 3 – Тематический план на полгода обучения

№	Наименование темы	Количество часов
1.	Введение в курс. Рекреация.	
2.	Инструктаж по технике безопасности, поведению. Оздоровительная и познавательная роль рекреации.	
3.	Активный образ жизни, правильное и здоровое питание	
4.	Подвижные игры	
5.	Дом творчества (искусство)	
6.	Лыжные прогулки в лесу	
7.	Посещение выставки картин русских художников	

Продолжение таблицы 3

№	Наименование темы	Количество часов
8.	Весёлые старты	
9.	Посещение краеведческого музея	
10.	Соревнования по футболу и пионерболу	
11.	Посещение бассейна УСК «Олимп»	
12.	Занятия по мини-гольфу, дартс	
13.	Посещение планетария	
14.	Народные игры	
15.	Участие в акции «Субботник»	
16.	Посещение библиотеки «Автоград»	
17.	Творческая мастерская «умелые ручки»	
18.	Спортивные игры	
19.	«Танцы со звёздами»	
20.	Итого	

Содержание программы «Активные и здоровые»

- Введение в курс. Рекреация. Понятие рекреации и ее виды.
- Инструктаж по технике безопасности, поведению. Оздоровительная и познавательная роль рекреации. Правила поведения в общественных местах, бассейне. Правила ПДД. Основные сведения о рекреации.
- Активный образ жизни, правильное и здоровое питание. Информация об активном образе жизни, влияние его на здоровье. Правильный рацион питания школьника.
- Подвижные игры. «У медведя во бору», «Найди себе пару», Охотники и соколы», «Третий лишний», «Перестрелка», «10 передач».
- Дом творчества (искусство). Натюрморт. Пейзаж.
- Лыжные прогулки в лесу. Организованный выход в лес на лыжные прогулки зимой.
- Посещение выставки картин русских художников. Выставка картин на Королёва,6.
- Весёлые старты. На базе школы.

- Посещение краеведческого музея. Человек и природа.
- Соревнования по футболу и пионерболу.
- Посещение бассейна УСК «Олимп». Занятия по 45 минут.
- Занятия по мини-гольфу, дартс. Правила, обучение.
- Посещение планетария. Организационный выход в планетарий, Ленина, 22.
- Народные игры. Лапта. Городки.
- Участие в акции «Субботник». На базе МБУ «Школа имени С.П. Королёва».
- Посещение библиотеки «Автоград». В гостях у сказки.
- Творческая мастерская «умелые ручки». Мастер — класс по изготовлению подарочных коробок.
- Спортивные игры. Баскетбол. Футбол. Волейбол. Пионербол. Гандбол.
- «Танцы со звёздами». Развлекательное мероприятие. Дискотека.

3.3 Влияние разработанной программы рекреационных мероприятий на физические и психические качества учащихся средних классов

На контрольном этапе педагогического эксперимента с детьми были проведены те же тестирования и испытания, что и на констатирующем этапе.

Повторное тестирование для выявления уровня физических качеств показало, что физическая подготовленность испытуемых подверглась определенным изменениям в ходе проведения педагогического эксперимента.

За период педагогического эксперимента произошли достоверные изменения по всем тестам, что на наш взгляд, связано с посещением внеурочной деятельности «Активные и здоровые».

Дети прошли те же тестирования, что и на констатирующем этапе. Результаты тестов на контрольном этапе педагогического эксперимента представлены на рисунках 7-9.

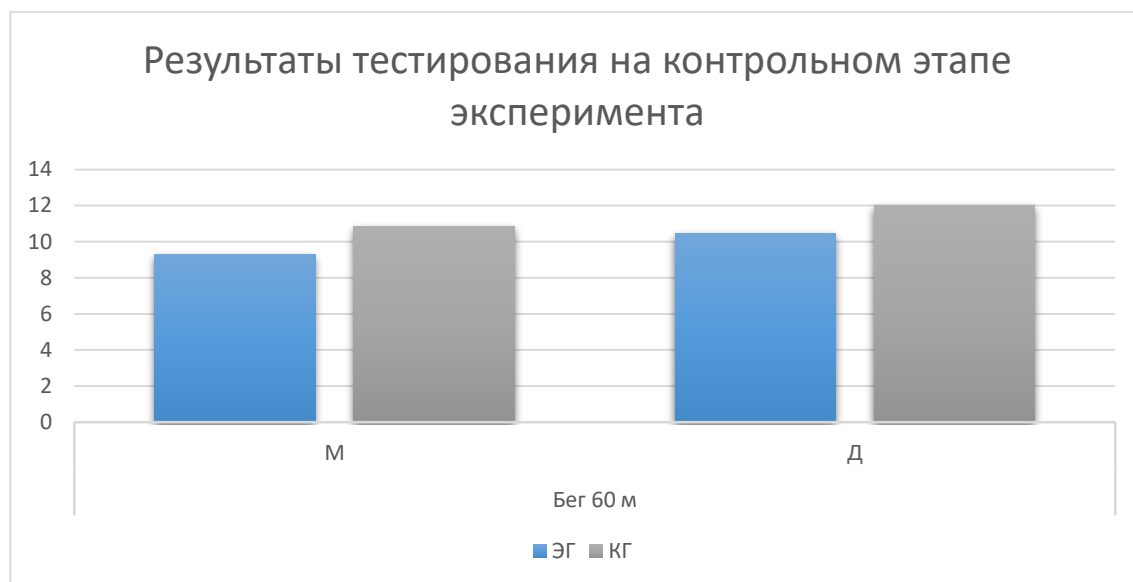


Рисунок 7 – Результаты тестирования бег 60м. на контрольном этапе педагогического эксперимента

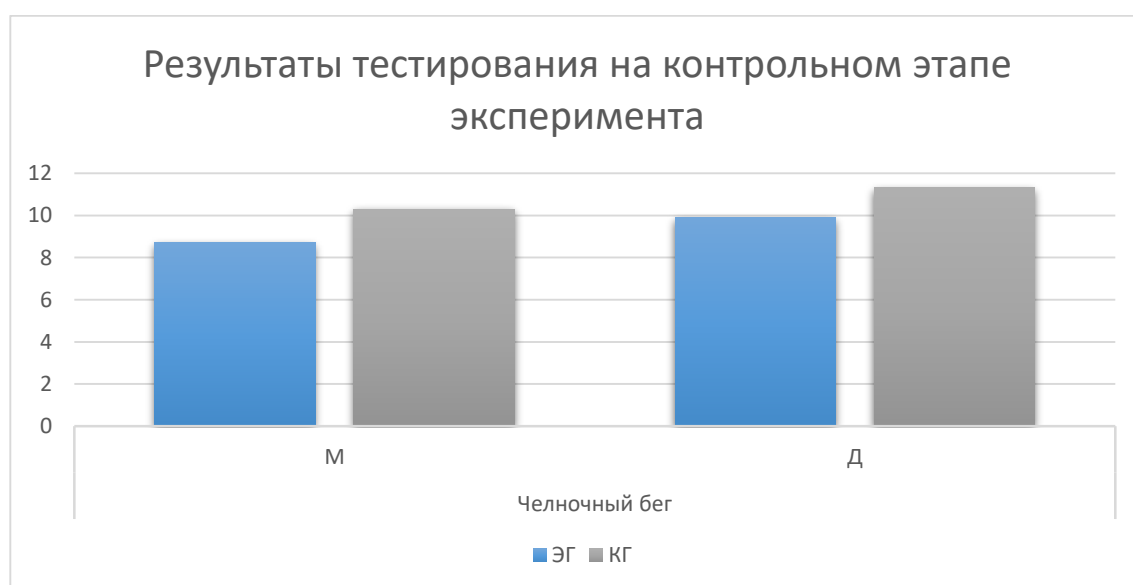


Рисунок 8 – Результаты тестирования челночный бег на контрольном этапе педагогического эксперимента



Рисунок 9 – Результаты тестирований подтягивание на высокой перекладине (мальчики)/ подъемы туловища из положения лежа (девочки) на контрольном этапе педагогического эксперимента

Эффективность разработанного комплекса подтвердилась достоверным улучшением результатов тестирования, как у мальчиков, так и девочек в сравнении с данными в начале педагогического эксперимента.

В таблице 4 представлено сравнение показателей физической активности мальчиков экспериментальной и контрольной групп в начале и конце педагогического эксперимента.

Таблица 4 – Показатели физической подготовленности мальчиков ЭГ и КГ в начале и конце педагогического эксперимента ($x \pm m$)

Тест	Группа	Начало эксперимента ($x \pm m$)	Конец эксперимента ($x \pm m$)	Уровень значимости
Бег 60 м., сек.	ЭГ	11,05 $\pm$ 1,61	9,26 $\pm$ 0,98	P < 0,01
	КГ	11,10 $\pm$ 1,03	10,83 $\pm$ 0,99	P>0,05
Челночный бег 3x10 (сек)	ЭГ	10,70 $\pm$ 1,63	8,72 $\pm$ 1,57	P < 0,01
	КГ	10,80 $\pm$ 1,32	10,3 $\pm$ 1,55	P>0,05
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во	ЭГ	6,50 $\pm$ 1,87	8,67 $\pm$ 1,86	P < 0,01
	КГ	5,50 $\pm$ 1,87	5 $\pm$ 2,09	P>0,05

На рисунках 10-13 наглядно представлено изменение показателей мальчиков обеих групп в начале и конце педагогического эксперимента по всем тестам.

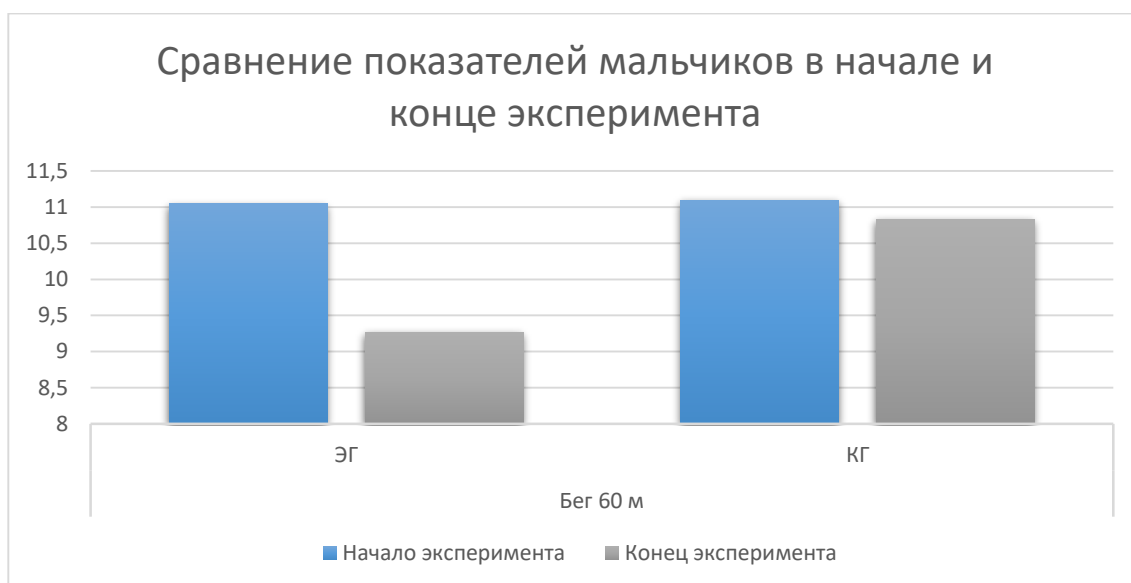


Рисунок 10 – Сравнение показателей мальчиков по результатам тестирования бег 60 м. в начале и конце педагогического эксперимента

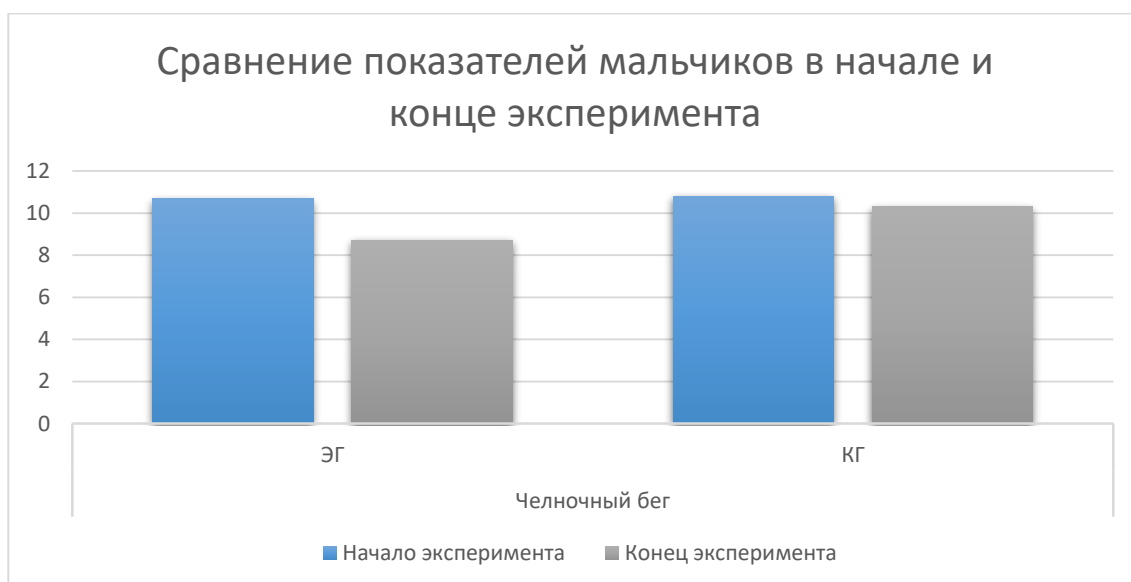


Рисунок 11 – Сравнение показателей мальчиков по результатам тестирования челночный бег в начале и конце педагогического эксперимента

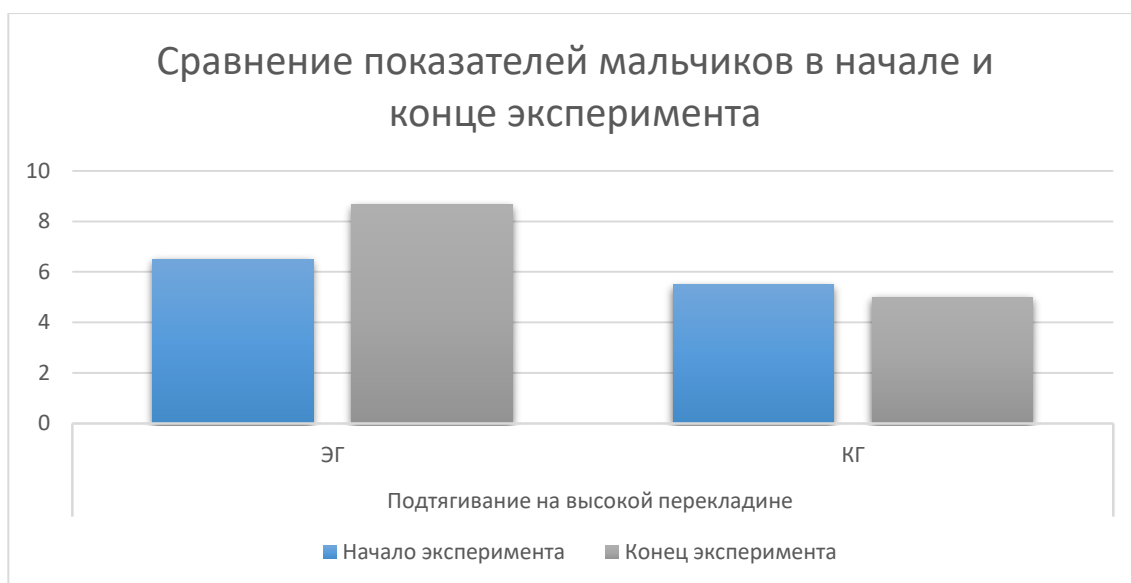


Рисунок 12 – Сравнение показателей мальчиков по результатам тестирования подтягивание на высокой перекладине в начале и конце педагогического эксперимента

В таблице 5 представлено сравнение показателей физической активности девочек экспериментальной и контрольной групп в начале и конце педагогического эксперимента.

Таблица 5 – Показатели физической подготовленности девочек ЭГ и КГ в начале и конце педагогического эксперимента ($x \pm m$)

Тест	Группа	Начало эксперимента ($x \pm m$)	Конец эксперимента ($x \pm m$)	Уровень значимости
Бег 60 м., сек.	ЭГ	12,38±1,39	10,43±0,86	P < 0,01
	КГ	12,23±0,94	12±0,93	P>0,05
Челночный бег 3x10 (сек)	ЭГ	11,95±1,64	9,9±1,44	P < 0,01
	КГ	11,77±1,49	11,32±1,60	P>0,05
Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту, кол-во	ЭГ	28±3,35	30,83±4,07	P < 0,01
	КГ	26,5±5,32	26,86±5,34	P>0,05

На рисунках 13-15 наглядно представлено изменение показателей девочек обеих групп в начале и конце педагогического эксперимента.

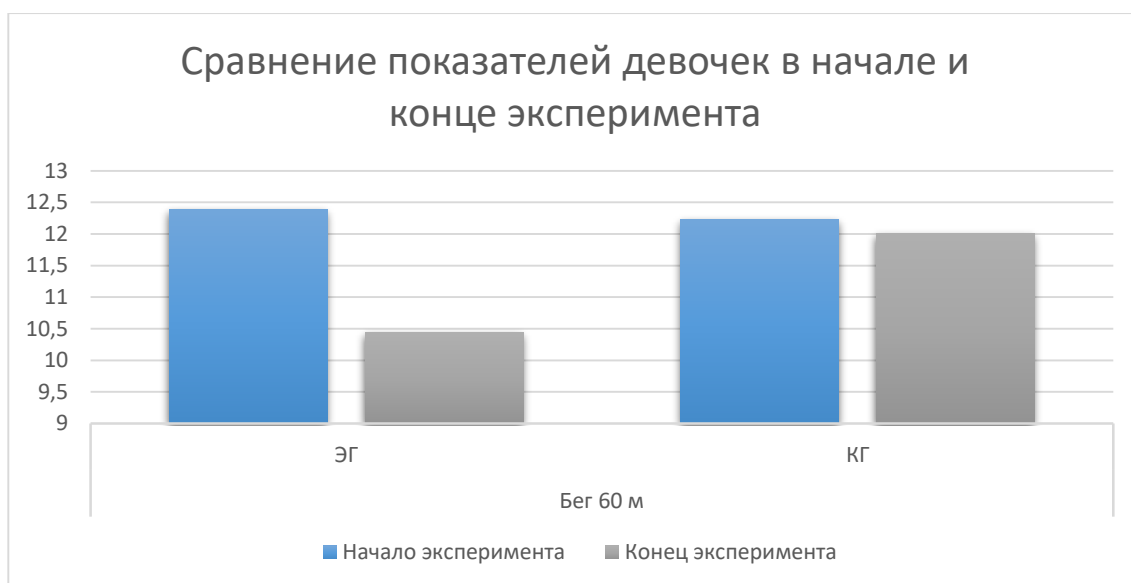


Рисунок 13 – Сравнение показателей девочек по результатам тестирования бег 60 м. в начале и конце педагогического эксперимента

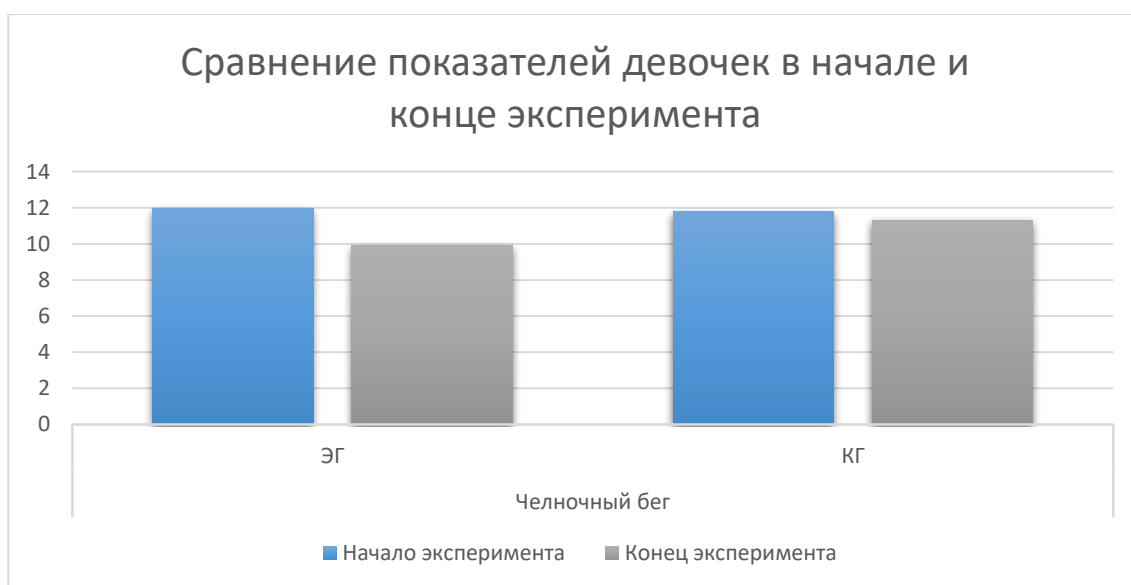


Рисунок 14 – Сравнение показателей девочек по результатам тестирования челночный бег в начале и конце педагогического эксперимента

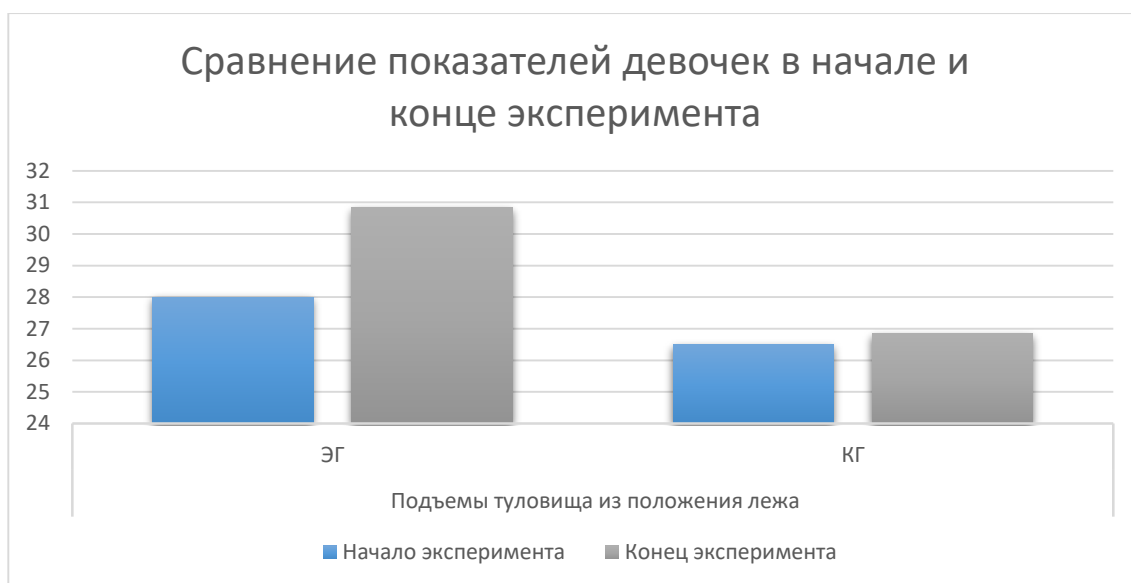


Рисунок 15 – Сравнение показателей девочек по результатам тестирования подъем туловища из положения лежа в начале и конце педагогического эксперимента

Во время проведения тестирований на контрольном этапе педагогического эксперимента, было отмечено значительное улучшение показателей детей экспериментальной группы, что связано с посещением внеурочной деятельности. Дети контрольной группы значительных изменений не показали.

Последнее тестирование, которое прошли испытуемые – психологическое тестирование по методике САН.

Результаты двух групп после проведения тестирования представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты тестирования по методике САН двух групп на контрольном этапе

	M±m		P
	ЭГ	КГ	
Самочувствие	5,65±0,65	4,69±0,75	P<0,01
Активность	5,87±0,39	4,31±0,63	P<0,001
Настроение	5,94±0,42	4,34±0,61	P<0,001

Средние результаты экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента представлены на рисунке 16.

Средние результаты контрольной группы после проведения педагогического эксперимента представлены на рисунке 17.

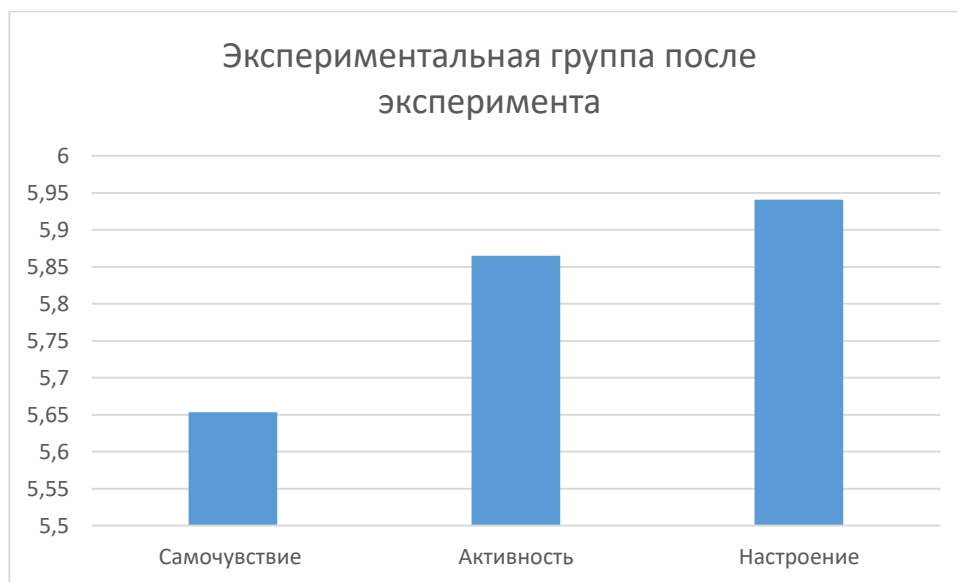


Рисунок 16 – Результаты тестирования по методике САН экспериментальной группы после педагогического эксперимента

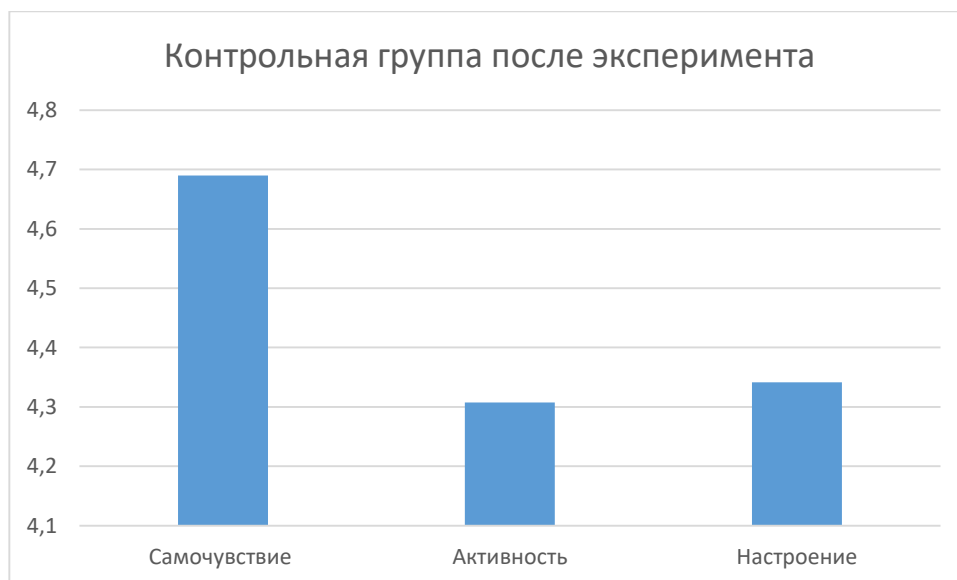


Рисунок 17 – Результаты тестирования по методике САН контрольной группы после педагогического эксперимента

Исходя из диаграмм, представленных выше можно сделать выводы.

Экспериментальная группа посещала рекреационные занятия. Их самочувствие, настроение и активность значительно выросли. Это связано с активным времяпрепровождением и положительными эмоциями, физическая активность возросла благодаря посещению факультативных занятий. Можно сделать вывод о положительном влиянии рекреационных занятий на психическое состояние детей в целом. Таблица с результатами обеих групп до и после начала педагогического эксперимента представлены в таблице 10.

Таблица 7– Динамика изменения показателей по методике САН на этапах педагогического эксперимента

	M±m		P	M±m		P
	ЭГ			КГ		
	До	После		До	После	
Самочувствие	4,25±0,41	5,65±0,65	P<0,001	4,45±0,59	4,69±0,75	P>0,1
Активность	3,75±0,77	5,87±0,39	P<0,001	3,87±0,80	4,31±0,63	P>0,1
Настроение	4,23±0,58	5,94±0,42	P<0,001	4,10±0,67	4,34±0,61	P>0,1

Сравнительная диаграмма экспериментальной и контрольной групп представлена на рисунке 18 для наглядного сравнения.

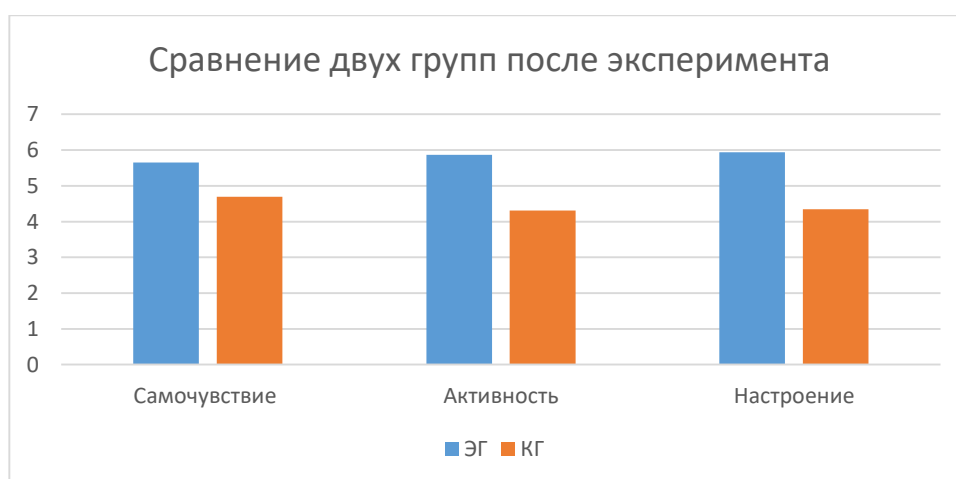


Рисунок 18 – Сравнение средних результатов тестирования по методике САН двух групп после педагогического эксперимента

После проведенных испытаний и тестирований можно сделать вывод, что посещение внеурочной деятельности «Активные и здоровые» благоприятно влияет на организм подростков, способствует развитию физической активности и улучшению психического состояния детей.

Выводы по главе

Тестирования, проведенные на констатирующем этапе педагогического эксперимента, позволили нам сделать вывод, что показатели физического развития детей и их психического состояния однородны и не имеют достоверных различий.

Для выполнения цели педагогического эксперимента была разработана, программа рекреативных занятий, которые проводились два раза в неделю на протяжении полугода.

В результате проведения аналогичных тестирований на контрольном этапе педагогического эксперимента нами был сделан вывод о значительных изменениях в физических и психических качествах детей экспериментальной группы, в то время как контрольная группа не показала значительных изменений.

Данные изменения связаны с посещением детьми внеурочных рекреационных занятий по программе «Активные и здоровые». Таким образом, гипотеза исследования полностью подтвердилась.

Заключение

В результате проведенного анализа литературы были рассмотрены возрастные особенности детей среднего школьного возраста. В настоящее время существует проблема недостаточной физической активности, которая является необходимой для укрепления здоровья детей и подростков.

Рекреационные мероприятия являются отличным средством для развития социальных, коммуникативных, творческих и самое главное физических навыков. Посещение таких мероприятий позволяет детям вести здоровый образ жизни и формирует положительное отношение к физическим упражнениям.

На констатирующем этапе педагогического эксперимента были организованы тестирования для выявления уровня их физической подготовки, а также психологическое тестирование по методике САН для выявления их психологического состояния. Результаты контрольной и экспериментальной групп не показали значительные изменения и могут считаться однородными.

На формирующем этапе педагогического эксперимента дети экспериментальной группы посещали в течении полугода внеурочную деятельность «Активные и здоровые». Для данной внеурочной деятельности нами была разработана программа, направленная на развитие их физических навыков и повышения уровня физической активности.

Экспериментально установлено положительное влияние посещение внеурочной деятельности «Активные и здоровые» на развитие физических качеств и показатели физической подготовленности детей среднего школьного возраста.

Цель исследования достигнута, гипотеза подтверждена.

Практические рекомендации. Программа, разработанная в рамках данного исследования, может быть использована общеобразовательными школами для организации внеурочных рекреационных занятий.

Список используемых источников

1. Апанасенко, Г.А. Физическое развитие детей и подростков [Текст] / Г.А. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.
2. Арпентьева, М.Р. Психолого-педагогические аспекты рекреации и забота о телесном капитале [Текст] / М.Р. Арпентьева, А.И. Ташева, С.В. Гриднева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. №1. С. 7-13
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. ин- – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 356 с.
4. В Самаре эксперты обсудили проблемы избыточного веса у детей [Текст] // Министерство здравоохранения Самарской области. 2018
5. Вифлеемский, А.Б. Совершенствование государственного регулирования организации отдыха и оздоровления детей [Текст] / А.Б. Вифлеемский // Педагогическое образование в России. 2017. №5. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-gosudarstvennogo-regulirovaniya-organizatsii-otdyha-i-ozdorovleniya-detey> (дата обращения: 01.10.2021).
6. Голаев, М.М. Формирование культуры здоровья старшеклассников средствами рекреационного туризма [Текст] / М.М. Голаев // Современное педагогическое образование. 2019. №6. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kultury-zdorovya-starsheklassnikov-sredstvami-rekreatsionnogo-turizma> (дата обращения: 04.10.2021).
7. Головина, Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников [Текст] / Л.Л. Головина. – М.: Просвещение, 1980. – 197 с.
8. Закон РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012 г. N 273 – ФЗ // Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года . – Собрание законодательства РФ, 2012.

9. Калинина, Н.А. Культура здоровья школьников 5-11 классы. Комплексно-тематические занятия. ФГОС. [Текст] / Н.А. Калинина, К.Е. Безух, Е.Д. Калаус – М.: Издательство учитель, 2019.
10. Колотова, Е.В. Рекреационное ресурсоведение: Учебно-методологическое пособие [Текст] / Е.В. Колотова – М.: Российский спорт, 2018.
11. Концепция развития дополнительного образования детей: распоряжение Правительства РФ от 4 сент. 2014 г. № 1726-р [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rg.ru/2014/09/08/obrazovanie-site-dok.html> (дата обращения: 02.10.2021).
12. Куприянов, Б.В. Организация и методика проведения игр с подростками. Взрослые игры для детей [учебно-методическое пособие] [Текст] / Б.В. Куприянов, М.И. Рожков, И.И. Фришман. Москва: ВЛАДОС, 2014. – 215 с.
13. Лебедева, Н.Т. Школа и здоровье учащихся [Текст] / Н.Т. Лебедева: пособие. – Мн.: Універсітэцкае, 1998. – 221 с.
14. Сальцева, С.В. Активизация социального воспитания школьников: учебное пособие [Текст] / С.В. Сальцева. Оренбург: Принт-Сервис, 2016. – 110 с.
15. Самопонимание, самовоспитание, самопомощь, самообладание, саморазвитие, самореализация подростка. [Текст] / под ред. И.В. Дубровиной. Нижний Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2016. – 139 с.
16. Федеральный закон «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в целях обеспечения права детей на отдых и оздоровление, а также охраны их жизни и здоровья» от 28.12.2016 № 465-ФЗ // Принят Государственной Думой 21 декабря 2016 года.
— Режим доступа:
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201612290010?index=6&rangeSize=1> (дата обращения: 01.10.2021)

17. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 N 124-ФЗ // Принят Государственной Думой 3 июля 1998 года. – Собрание законодательства РФ, 1998.

18. Федотова, Н.Д. Современное состояние проблем детства в республике Саха (Якутия): к вопросу о досуге детей [Текст] / Н.Д. Федотова // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. №11. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-sostoyanie-problem-detstva-v-respublike-saha-yakutiya-k-voprosu-o-dosuge-detey> (дата обращения: 01.10.2021).

19. Физическая активность [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. 2020. Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 17.08.2021)

20. Amerijckx, G. Uses and perceived benefits of children's recreational activities: the perspectives of parents and school professionals [Текст] / G Amerijckx, P. Humblet // <https://ijccep.springeropen.com/track/pdf/10.1186/s40723-015-0013-z.pdf> (дата обращения: 30.09.2021)

21. Durdy, M. Recreational Education Activities and Introduction to Surrounding Nature [Текст] / M. Durdy, M. Mukhatov, K. Izzat // Journal Educational Verkenning. 2020. Vol. 1. P. 20-25

Приложение А
Методика САН

		3	2	1	0	1	2	3	
1.	Самочувствие хорошее								Самочувствие плохое
2.	Чувствую себя сильным								Чувствую себя слабым
3.	Пассивный								Активный
4.	Малоподвижный								Подвижный
5.	Веселый								Грустный
6.	Хорошее настроение								Плохое настроение
7.	Работоспособный								Разбитый
8.	Полный сил								Обессиленный
9.	Медлительный								Быстрый
10.	Бездеятельный								Деятельный
11.	Счастливый								Несчастный
12.	Жизнерадостный								Мрачный
13.	Напряженный								Расслабленный
14.	Здоровый								Больной
15.	Безучастный								Увлеченный
16.	Равнодушный								Взволнованный
17.	Восторженный								Унылый
18.	Радостный								Печальный
19.	Отдохнувший								Усталый
20.	Свежий								Изнуренный
21.	Сонливый								Возбужденный
22.	Желание отдохнуть								Желание работать
23.	Спокойный								Озабоченный
24.	Оптимистичный								Пессимистичный
25.	Выносливый								Утомляемый
26.	Бодрый								Вялый
27.	Соображать трудно								Соображать легко
28.	Рассеянный								Внимательный
29.	Полный надежд								Разочарованный
30.	Довольный								Недовольный

Продолжение Приложения А

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10.

Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0—5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.