

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 кафедры)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(направленность (профиль)/ специализация)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему Особенности организации рекреационно-оздоровительных мероприятий детей среднего школьного возраста, занимающихся баскетболом

Обучающийся

И.П. Тайдакова

(инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.пед.н., доцент, Г.М. Популо

ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

## **Аннотация**

на бакалаврскую работу Тайдаковой Ирины Петровны,  
по теме: «Особенности организации рекреационно-оздоровительных  
мероприятий детей среднего школьного возраста, занимающихся  
баскетболом»

В настоящее время ведется активная пропаганда ЗОЖ, занятий спортом и физической деятельностью. Особое внимание уделяется детско-юношескому спорту, физкультурно - оздоровительной деятельности.

**Объект исследования:** процесс организации рекреационно-оздоровительных мероприятий с детьми 10-11 лет.

**Предмет исследования:** рекреационно-оздоровительные мероприятия, направленные на улучшение двигательных способностей детей 10-11 лет.

**Цель исследования** – изучение особенностей организации рекреационно-оздоровительных мероприятий детей среднего школьного возраста, занимающихся баскетболом.

### **Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по организации рекреационно-оздоровительных мероприятий для детей среднего школьного возраста.
2. Выявить анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей 10-11 лет.
3. Разработать и апробировать план рекреационно-оздоровительных мероприятий для детей 10-11 лет занимающихся баскетболом.
4. Повысить уровень двигательных способностей у детей 10-11 лет занимающихся баскетболом.

**Гипотеза исследования** состоит в том, что рекреационно-оздоровительные мероприятия, реализуемые в МБУ СШОР № 2 «Красные крылья» позволят улучшить уровень двигательных способностей детей 10-11 лет занимающихся баскетболом.

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| Введение.....   | 4  |
| Глава 1 Теоретическое изучение особенностей организации<br>рекреационно-оздоровительных мероприятий детей среднего<br>школьного возраста.....                     | 7  |
| 1.1 Рекреационные занятия и рекреационные мероприятия.....  | 7  |
| 1.2 Роль семьи в организации рекреационных мероприятий.....   | 9  |
| 1.3 Психолого-педагогическая характеристика детей 10-11 лет...  | 12 |
| 1.4 Анатомо-физиологические особенности детей 10-11 лет.....  | 16 |
| Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.....  | 23 |
| 2.1 Задачи исследования.....  | 23 |
| 2.2 Методы исследования.....  | 23 |
| 2.3 Организация исследования.....   | 27 |
| Глава 3 Результаты исследования и их обсуждения.....  | 29 |
| 3.1 Результаты выявления востребованности рекреационно-<br>оздоровительных мероприятий среди детей 10-11 лет<br>занимающихся баскетболом в «Красных крыльях»..... | 29 |
| 3.2 Рекреационно-оздоровительные мероприятий МБУ СШОР №<br>2 «Красные крылья».....  | 33 |
| 3.3 Результаты апробирования рекреационно-оздоровительных<br>мероприятий среди детей 10-11 лет занимающихся баскетболом в<br>«Красных крыльях».....               | 41 |
| Заключение.....   | 47 |
| Список используемой литературы.....   | 50 |
| Приложение А Анкета детей и родителей.....  | 54 |
| Приложение Б Интервью с заместителем директора.....   | 55 |
| Приложение В Положение о проведение мероприятия.....  | 56 |
| Приложение Г Положение о проведение мероприятия.....  | 58 |

## Введение

**Актуальность исследования.** В настоящее время ведется активная пропаганда ЗОЖ, занятий спортом и физической деятельностью. Особое внимание уделяется детско-юношескому спорту, физкультурно-оздоровительной деятельности. В этой связи наиболее интересными и эффективными для школьников являются рекреационные мероприятия как во время уроков по физической культуре, так и во внеурочное время. Такая форма занятий дает возможность детям с разным уровнем физической подготовки проявить себя среди сверстников, активно провести время, повысить физические показатели организма.

Квесты – это интеллектуальный вид игровых развлечений, включающий ряд препятствий. Использование спортивного квеста как часть игрового метода, физического воспитания и рекреации становится наиболее интересным, эффективным и развивающим для юного поколения благодаря своей уникальности. Во время прохождения квест-этапов у участников развиваются не только физические способности организма, но и командный дух, чувство ответственности за себя и других, участники познают особенности взаимодействия с партнерами во время игры [15].

В возрасте 10-11 лет у детей происходит адаптация к новому коллективу, к новому рабочему графику, они начинают ставить перед собой новые цели и задачи. В этот период им необходима поддержка, как в школе со стороны одноклассников и учителей, так и обязательно со стороны родителей [6].

Принимая участие в общих стартах, родители также могут наблюдать за своими детьми в коллективе единомышленников, сверстников, сравнивать уровень двигательных способностей ребенка, с тем как они развиты у других детей. Родители видят, какую пользу доставляют подобные игры, спортивные состязания, во время которых он также может и тренироваться, и преодолевать себя [8].

Исходя из этого можно сказать, что рекреационные мероприятия, необходимо использовать не только как средство для развития двигательных способностей, но и как средство, которое оказывает благоприятное воздействие, как на детей, так и на коллектив сверстников.

**Теоретическая база исследования** предполагала изучение ряда вопросов, освещенных авторами в учебниках, учебных и учебно-методических пособиях, научных статьях. Среди них большое значение имело изучение возрастных анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей детей среднего школьного возраста в научной литературе (Абрамова Г.С, Бескровная Л.И., Дягтева Г.Н., Муратова А.П., Зубов Л.А., Федотов Д.М., Корнеева Я.А., Параничева Т.М., Бабенкова Е.А., Тюрина Е.В.), а также рекреационно-оздоровительных мероприятий со школьниками (Бережная Л.И., Диканова Е.Г., Боярская Л.А., Демчук, К. Б., Костюкова О. Н., Болгарчук Т. М., Игнатенков В. В., Макеева В.С., Тинькова З.С. и др.).

**Объект исследования:** процесс организации рекреационно-оздоровительных мероприятий с детьми 10-11 лет.

**Предмет исследования:** оздоровительно-рекреационные мероприятия, направленные на улучшение двигательных способностей детей 10-11 лет.

**Цель исследования** – исследование особенностей организации рекреационно-оздоровительных мероприятий для детей 10-11 лет занимающихся баскетболом.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по организации рекреационно-оздоровительных мероприятий для детей среднего школьного возраста.
2. Выявить анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей 10-11 лет.
3. Разработать и апробировать план рекреационно-оздоровительных мероприятий для детей 10-11 лет занимающихся баскетболом.

4. Повысить уровень двигательных способностей у детей 10-11 лет занимающихся баскетболом.

**Гипотеза исследования** состоит в том, что рекреационно-оздоровительные мероприятия, реализуемые в МБУ СШОР № 2 «Красные крылья» позволят улучшить уровень двигательных способностей детей 10-11 лет занимающихся баскетболом.

**Методы исследования:**

- анализ научно-методической литературы;
- метод анкетирования;
- метод интервьюирования;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- метод математической обработки данных.

**Теоретическая значимость исследования.** Полученные в ходе исследования результаты позволили теоретически обосновать эффективность рекреационно-оздоровительные мероприятия для детей 10-11 лет занимающихся баскетболом.

**Практическая значимость исследования.** Подобранные рекреационно-оздоровительные мероприятия для детей 10-11 лет занимающихся баскетболом, могут быть использованы тренерами и методистами спортивных школ.

**Структура бакалаврской работы.** Работа состоит из введения, трех глав, заключения, содержит 4 таблицы и 9 рисунков, список используемой литературы - 32 источника. Бакалаврская работа изложен на 59 страницах.

# **Глава 1 Теоретическое изучение особенностей организации рекреационно-оздоровительных мероприятий детей среднего школьного возраста**

## **1.1 Рекреационные занятия и рекреационные мероприятия**

Рекреация – комплекс мер и мероприятий, направленных на восстановление хорошего самочувствия и повышение работоспособности, так, как и при умственной работе и при физически тяжелом труде необходим отдых и смена вида деятельности [26].

Данное понятие охватывает разнообразные виды отдыха – лечение в санаторно-курортных учреждениях, разные виды туризма. Основным местом для осуществления рекреационной деятельности являются: санатории, профилактории, пансионаты и дома отдыха. Также восстановление здоровья, как психологической, так и эмоциональной сферы жизни человека происходит средствами отдыха вне жилища: в природных условиях, в путешествии или в туристической поездке [26].

Для полноценной жизнедеятельности человека важным условием, средством снятия напряжения, восполнения запасов энергии, сил и здоровья, развитие в полной мере духовного мира человека, вместе с отдыхом, является такой вид деятельности, как рекреация. Соотношение данных понятий рекреации ведет к появлению такого понятия, как рекреационная деятельность [18].

В полной мере рекреация отражается в понимании ее как выполнение определенной деятельности, проходящей на определенной площадке с использованием различных рекреационных ресурсов, направленных на рекреантов и восстановление их сил [5].

Исходя из этого можно сказать, что природно-климатические и социально-культурные условия рекреационной деятельности, являются объектами рекреации, а люди, которые осуществляют деятельность в этой

сфере, то есть рекреационную деятельность являются субъектами рекреации [17].

Рекреационные занятия это фундаментальная, единая, не разделенная на конструкционные элементы рекреационная деятельность. Такие занятия являются фундаментальной базой для создания отдыха, проектирования циклов рекреационных занятий [25].

Среди всех занятий рекреационного характера, независимо от их функций, можно выделить несколько типов: ориентированные (целевые) рекреационные занятия, они являются основными мотивами рекреационной деятельности; вспомогательные или дополнительные, они не выполняют основную цель рекреации, но могут значительно разнообразить комплекс рекреационных занятий, они могут не давать специального рекреационного воздействия, но человек в них нуждается по физиологическим (гигиена, сон) или техническим (ожидание) причинам [10].

Такие рекреационные занятия остаются в очевидной взаимосвязи, в пределах одного цикла. С этой точки зрения они характеризуются взаимозависимостью и многовариантностью, то есть без возможного вреда для основных целей рекреации по-разному модифицировать рекреационные занятия или заменять их на другие [16].

Такое взаимоотношение помогает расширить программу отдыхающих и является основой типизации рекреационных занятий, в том случае если эти занятия можно объединить одним общим понятием, и запрещено соотносить и заменять несовместимые рекреационные занятия (например, чтение с танцами) [12].

Рекреационная деятельность и участие в ней основывается на добровольном согласии и не должно осуществляться под давлением внешних факторов, под угрозами принуждения или обязательства.

При реализации рекреационных мероприятий следует обратить внимание на:

- разумное их начало и постоянность проведения мероприятий;

- совокупный дифференцированный подход, соответствующий физическому и психическому состоянию каждого человека;
- постоянную взаимосвязь и целостность мероприятий рекреационного и реабилитационного характера с вторичной профилактикой заболеваний;
- социально-общественную нацеленность рекреационных мероприятий и осуществление методов врачебного контроля и самоконтроля;
- возвращение на место жительства физически и психически здоровыми, для решения бытовых и трудовых задач [23].

При проведении выше поставленных мероприятий важно и нужно выполнять физически обоснованные принципы педагогического процесса. Даже если их рекомендуется выполнять во время физической реабилитации во время лечебно-восстановительного занятия, то их можно применять также в процессе физической рекреации. К этим принципам относят: индивидуальный подход, сознательность, постепенность, цикличность, системность, новизну, разнообразие и умеренность воздействия [29].

## **1.2 Роль семьи в организации рекреационных мероприятий**

Семья одна из главных и самых старых институтов. Он появился значительно раньше, чем остальные, такие как государство, религия, образование, армия или рынок. Но, к сожалению, она выполняет данную функцию с некоторыми проблемами и сбоями. И это зависит не только от самой семьи, но и от общества в целом. Семья появляется из-за необходимости удовлетворения индивидуальной потребности и интересов человека. Будучи частью самого общества, она связывает их с его интересами. Индивидуальные потребности организуются в соответствии с общепринятыми ценностями, нормами и поведением социума, а грубое вмешательство в семейную жизнь часто нарушало ее идиллию, и разрушало

жизнь составляющих ее людей, превращая в жалкое существование, и доводя до нищенства. Очевидно, что семья, как и все общество в целом, сегодня переживает глубокий кризис, поэтому вопросы как воспитания, так и оздоровления решаются в семье не самым лучшим образом [24].

Семья выполняет несколько важных функций: репродуктивную, воспитательную, коммуникативную, обучающую, эмоциональную, рекреационно-оздоровительную [19].

Репродуктивная функция – биологическое воспроизводство семьи, рождение детей, продолжение рода человека. Сохранение здоровья подрастающего нового поколения [19].

Воспитательная функция – формирование личностных качеств ребенка. Коллектив семьи оказывает воспитательное влияние на каждого члена данной семьи. Дети оказывают постоянное влияние на своих родителей, так и на других членов семьи, также и родители очень сильно оказывают влияние на детей. Воспитание в обществе и семье тесно взаимосвязаны между собой и могут дополнять или даже взаимозаменять друг друга. Но их нельзя ставить на один уровень, так как они не равны, и равнозначными стать не могут, ни в коем случае, ни при каких условиях. Домашнее воспитание по своей природе более эмоциональное, чем какое-либо другое воспитание, потому что в основе лежит любовь родителей к ребенку, что вызывает у детей взаимные ответные чувства к родителям. Но неправильное воспитание или непонимание у родителей, может перерасти во взаимную ненависть, и это следует принимать во внимание [19].

Обучающая функция – происходит процесс передачи знаний, умений и опыта молодому поколению. Функция заключается в том, что с детства дети учатся как правильно писать, читать, считать и так далее [19].

Коммуникативная функция – общение как внутри семьи, так и за ее пределами, со средствами массовой информации, книгами или приобщение к искусству. Налаживание внутреннего общения в семье, организация отдыха и досуга, совместное культурное и духовное обогащение [19].

Эмоциональная функция – это функция удовлетворения своих эмоций. Отсутствие в семье поддержки, понимания, любви, может стать причиной возникающих трудностей. Реализация данной функция заключается в удовлетворении всех членов семьи в уважении, психологической и эмоциональной поддержке, в симпатии, и защите, обеспечении эмоциональной стабильности, что способствует поддержанию психического здоровья [19].

Рекреационно-развлекательная функция – это организация отдыха и досуга общими усилиями для всей семьи, в конце рабочего дня или рабочей недели. Семейный отдых должен быть ориентирован на основные сферы рекреационно-оздоровительных мероприятий [7].

При организации досуговой деятельности семьи, большое внимание уделяется именно отдыху семьи. Совместно общаясь и принимая участие в разных соревнованиях или конкурсах члены семьи становятся значительно ближе друг к другу. Общие беседы, встречи и мероприятия, в том числе рекреационно-оздоровительного характера помогают научиться толерантности и заботе в отношении друг с другом [3].

Выходные дни планируются абсолютно в каждой семье, в разнообразных формах, в зависимости от интересов, направленностей, склонностей, возможностей данной семьи. Но, пожалуй, самым распространенным видом активного отдыха для всех членов семьи является туризм. Рекреационно-оздоровительный туризм является эффективным средством укрепления здоровья [9].

Рекреационно-оздоровительный туризм обладает оздоровительным эффектом, полученным в результате комплексного воздействия природных факторов: солнце, воздух и различные виды физической активности. Совместные поездки и путешествия расширяют кругозор детей, формируют основные идеи об истории их родины. Поэтому семейный отдых в виде туристических прогулок и походов имеет много составляющих, одним из которых является физическая подготовка [4].

### 1.3 Психолого-педагогическая характеристика детей 10-11 лет

По мнению психологов, к возникновению повышенной тревожности у школьников подросткового возраста могут приводить:

- учебные перегрузки (Б. И. Кочубей, Е. В. Новикова, А. В. Микляева, П. В. Румянцева и др.);
- неспособность учащихся справиться с учебной программой (А. В. Микляева, П. В. Румянцева и др.);
- завышенные ожидания родителей, предъявление ими высоких требований к успеваемости детей (А. И. Захаров, Б. И. Кочубей, Е. В. Новикова, Б. Филлипс и др.);
- нарушения взаимоотношений со сверстниками, неприятие с их стороны (Б. И. Кочубей, Е. В. Новикова, А. М. Прихожан и др.);
- непрофессиональное поведение учителей, их бестактность, предъявление завышенных и /или противоречивых требований к учащимся (А. М. Прихожан, А. Н. Славина, С. В. Субботин и др.) [22].

В детской среде активно создаются компании, основанные на выгодах, и у каждой компании есть свой лидер и подчиненные. Пытаясь удовлетворить определенные требования внутренних психологических потребностей ребенка, он начинает меняться, отдаляясь от родителей и стремясь проводить больше времени с друзьями [31].

В подростковом возрасте происходят следующие изменения в отношении ко всей семье и к родителям:

- проявляется критика, сомнения и оппозиция взрослым ценностям, взглядам и поведению;
- эмоциональная связь с семьей ослаблена;
- родители отодвигаются на задний план как образец подражания;
- в целом влияние семьи снижается, хотя, по сути, она все еще является важной контрольной группой [29].

Тем не менее начинает меняться отношение к родителям, оно становится более позитивным, возникает желание помочь им, разделить с ними горе и радость.

Положительные проявления:

- повышение уверенности в себе и повышение ответственности за свои действия;
- расширение интереса;
- составление плана на будущее [1].

Для того чтобы подросток полностью раскрыл положительные качества своего возраста, необходимо иметь хорошее воспитание. Если же не заниматься воспитанием ребенка и не обращать внимания на его поведение, то можно не ждать развитие положительных сторон характера [14].

Несмотря на то, что дети подросткового возраста все понимают, но они не всегда могут адекватно и правильно отреагировать на происходящее, в эмоциональном плане. При этом следует также отметить, что без надлежащего воспитания в поведении подростком начнут преобладать отрицательные проявления характера.

К отрицательным проявлением характеру относятся:

- частые эмоциональные изменения;
- большое желание расстаться с детством и всем, что с этим связано;
- протест против запрета [22].

Необходимость общаться со сверстниками помогает справиться с проблемой уверенного поведения, так как подростки часто теряются в ситуациях провокационных, травмирующих их состояние и угрожающих и предпочитают подчиняться или мстить за агрессию, в связи с чем им необходима группа (коллектив) для защиты. Другая ситуация, когда подростки или другие люди нуждаются в поддержке, поведение подростка в основном проявляется неконструктивно [14].

В большинстве случаев девочки понимают причину такого поведения и не оскорбляют мальчиков, или просто они не обращают на это внимания.

Старшие подростки испытывают застенчивость, напряжение и скованность [22].

Если чувство компетентности в образовательной деятельности сформировано не полностью, самооценка ребенка будет снижена, и появится чувство неполноценности. Некоторые исследователи отмечают кризис самооценки в этот период. Кроме того, неудовлетворенность детей в этом возрасте распространяется не только на относительно новую область их жизни - общение со сверстниками, но и на образовательную деятельность [3].

Если процесс образования ребенка успешен, то возникают фундаментальные психологические новообразования: произвольность психологического процесса (позволяющая ребенку сознательно корректировать свое поведение, деятельность и внимание таким образом, чтобы ребенок был включен в образовательный процесс). Произвольность - внутренняя мотивация, их поведение, внимание и желание регулировать в зависимости от цели деятельности [22].

Мотивация - это более широкое понятие, чем мотив. Считается, что термин "мотивация" в современной психологии имеет два значения: он представляет собой ряд факторов, определяющих поведение (особенно потребности, мотивы и цели), характеристики процесса регулирования, руководства и поддержки физической и умственной деятельности на определенном уровне [28].

Мотивация к занятиям физической культурой - это комплекс личных мотивов, которые направлены на достижение и поддержание наилучшего уровня физического здоровья и работоспособности.

Положительное отношение к занятиям физической культурой является результатом внутренней мотивации, которая формируется, когда мотивация и цели студента соответствуют [28].

Внутренняя мотивация и удовлетворение в процессе физических упражнений взаимосвязаны. На самом деле внутренняя мотивация - это активный интерес к физическим упражнениям. Основой для формирования

внутренней мотивации является соответствие между внешней мотивацией и целями и физическими способностями учащихся. Слишком сложные или слишком легкие модели внешней мотивации могут привести к неудовлетворительным результатам, внутренняя мотивация и интерес не формируются, в первом случае появляются беспокойство и неуверенность в себе, а во втором - скука и безразличие [29].

При благоприятной реализации мотивации и целей, учащиеся удовлетворены результатами, вдохновлены успехом и надеются проявить инициативу для продолжения занятия. В связи с этим формируется интерес к занятиям, тем самым формируя внутреннюю мотивацию. Кроме того, когда учащиеся получают удовлетворение от процесса и от характера отношений с преподавателями или тренером и другими студентами, формируется внутренняя мотивация [29].

Мотиватор является мотивирующим фактором. Его удовлетворение влияет на успех деятельности и взаимосвязано с результатами спортивной деятельности.

Самотивация - рациональное объяснение человеком причин действия, указывая на социально приемлемые ситуации, побуждая выбрать конкретное действие. Благодаря самотивации студент может оправдывать свое поведение и действия таким образом, чтобы они соответствовали социально приемлемому поведению в этих ситуациях и его личным нормам.

Мотивирование понимается как процесс воздействия на спортсмена, побуждающий его к определенным действиям путем пробуждения в нем определенных мотивов. Мотивирование - это основа управления человеком. Успех управления зависит от эффективности реализации самого процесса мотивирования [28].

Существует два способа мотивирования учащихся - пробуждения определённых мотивов. Первый способ включает в себя тот факт, что мотивация, которая побуждает спортсмена выполнять определенные действия и приводит к ожидаемому результату, вызвана внешним

воздействием на спортсмена – внешней стимуляцией. Вторым путем заключается в формировании необходимой самомотивации на тренировках через воспитание и образовательное воздействие на спортсменов. Этот метод более длительный и сложный в применении, поскольку он требует проявления внутренней мотивации спортсменов и усиления результатов действия.

Следовательно, деятельность должна быть такой, чтобы побуждать учащихся к проявлению и развитию волевых качеств. Развитие внимания проходит эффективнее, если объем и продолжительность выполняемой работы, требующей внимания, постепенно увеличиваются [28].

Особую роль играет положительное отношение учеников к деятельности, важно, чтобы у них был интерес к учебному заданию, к урокам физической культуры или тренировке, в целом [11].

В процессе развития внимания ребенка механизмы, лежащие в основе произвольного внимания, созревают быстрее, а само формирование произвольного внимания тесно связано с развитием речи. В этот период внимание характеризуется большим объемом и устойчивостью. Однако, затруднено адекватное распределение внимания.

Детский интерес приобретает чрезвычайное педагогическое значение как самая частая форма проявления произвольного внимания. Естественной причиной рассеянности ребенка всегда является несовпадение двух линий в педагогическом деле: собственно, интереса и тех занятий, которые предлагает учитель или тренер как обязательные [11].

#### **1.4 Анатомо-физиологические особенности детей 10-11 лет**

Дягтева Г.Н. писала в своей книге: «Подростковый возраст - период максимальных темпов роста всего организма, ответственный этап не только биологического созревания, но и социального взросления личности. В этот период происходит рост его самосознания, осуществляется переход от

конкретного способа мышления к абстрактному, быстро развивается вторая сигнальная система. Возрастает ее роль в образовании новых условных рефлексов и навыков» [13].

Параничева Т.М. с Бабенковой Е.А считают, что возраст 10-11 лет считается подростковым. В это время у них происходит изменения эндокринных функций организма и формирование половых признаков, все это приводит к изменению нервной высшей деятельности. Происходит нарушение уравновешенности нервных процессов, слабеет деятельность коры, а вместе с ней и второй сигнальной системы [22].

Электрофизиологический анализ биотоков мозга говорит о повышении подкорковых влияний, тем самым происходит нарушение со стороны вегетативной системы. У детей начинает проявляться повышенная эмоциональность, видна усталость после физической и умственной деятельности [30].

Все эти изменения могут проявиться в виде психической неуравновешенности подростка (подросток начинает раздражаться по любым мелочам) и может произойти конфликт с любым человеком. Правильное составления тренировок, режим, хороший сон, правильное питание, понимание со стороны тренера и родителей – самое важное, чтобы переходный период прошел без осложнений и функциональных расстройств [31].

При правильном введении всех анатомо-физиологических особенностей подростков, можно правильно составить тренировочные занятия. Имеются определенные фазы роста спортивных результатов, это зависит от возраста ребенка и как он посещает тренировки (стаж, регулярность и целенаправленность). На любом этапе развития подростка проявляются определённые функциональные возможности. Поэтому отмечают, что возрастное развитие проявляет себя как процесс приобретения определенных количественных изменений в организме. Важную роль в изменение организма играет и деятельность желёз внутренней секреции [13].

В этом возрасте у подростков происходит ряд существенных изменений в организме. Например, с 10-11 лет у подростков чуть замедляется рост, но происходит прибавка в весе, считает Дегтева Г.Н с соавторами [13].

По мнению А.С. Солодкова и Е.Б. Сологуб к 11 годам повышается роль центральной нервной системы, ее функциональное состояние намного улучшается. В это время занимающимся 10-11 лет можно намного улучшить их двигательные умения и качества, а также их координацию и технику. Так как именно в этот промежуток времени они лучше всего могут это освоить [30].

К данному времени завершают свое развитие многие стороны двигательной деятельности подростка. Они начинают чувствовать свои мышечные ощущения, улучшается способность к расслаблению.

Большую значимость достижения высоких спортивных результатов играет состояние двигательного анализатора. Данный анализатор обеспечивает возможность образования двигательных условных рефлексов на те и иные чувствительные раздражения (зрительные, слуховые и т.д.). Ядро двигательного анализатора располагается в двигательной области коры мозга. Двигательный анализатор анализирует и синтезирует раздражения, проходящие от сухожилий и мышц и передает через рабочий аппарат на мышечную систему результат деятельности всех других анализаторов (всей коры мозга). Ядро двигательного анализатора созревает неравномерно, и окончательное его развитие завершается к 11 годам [30].

Хорошая пластичность и быстрая возбудимость нервной системы дает детям 10-11 лет быстро и качественно поставить технику [30].

Функциональное состояние аппарата кровообращения играет важную роль в развитии организма у детей 10-11 лет. Сердце и сосуды подростка не развиваются равномерно, обычно у детей 10-11 лет сердце развивается быстрее и обгоняет рост просвета сосудов. Общее количество крови по отношению к весу тела у подростков больше, чем у взрослых. Хотя абсолютная величина ударного и минутного объема крови меньше.

Увеличение минутного объема крови зависит от учащения сердцебиений при незначительном увеличении ударного объема [13].

Количество кислорода, которое служит для окисления процессов, и обеспечивающих определенную работу, называется кислородным запасом. Потребление кислорода у взрослого человека, который находится в состоянии покоя примерно 0.2-0.3 л в мин. При беге на 10 км достигает ровно 4-5 л в мин. [30].

Кислородный запрос, дыхательная и сердечнососудистая системы уже не в состоянии обеспечивать потребности тканей в кислороде, т.е. когда кислородный запрос выше кислородного потолка, мышцы начинают работать в условиях недостатка кислорода. Например, за 10 мин. работы при кислородном запросе, равном 8 л/мин., требуется 80 л. кислорода. Если кислородный потолок будет 6 л/мин., то за это время при кислородном запросе в 80 л тканям будет доставлено только 60 л. кислорода, исходя из этого, чего появляется кислородный долг, равный 20 литрам [30].

Параничева Т.М пишет: «Подростковый возраст - период максимальных темпов роста всего организма человека и отдельных его звеньев. Он характеризуется усилением окислительных процессов, резко выраженными эндокринными сдвигами, усилением процесса полового созревания. Интенсивный рост и увеличение всех размеров тела получили название второго ростового скачка, или второго «вытягивания» [22].

Дягтева Г.Н. отмечает: «Усиленно растут трубчатые, длинные кости конечностей и позвонки. При этом кости растут в длину, а в ширину их рост незначителен. При этом чрезмерные мышечные нагрузки, как факторы ускорения процесса окисления могут замедлить рост трубчатых костей. Заканчивается окостенение запястья и пястных костей, а межпозвоночных дисках только лишь появляются зоны окостенения. Позвоночный столб подростка по-прежнему очень подвижен» [13].

Очень быстро растет масса желудочка, а также объем сердечно-сосудистой системы, но намного медленнее утолщаются стенки сердца.

Увеличение размера сердца у девочек мы можем наблюдать в возрасте 12-14 лет. Изменяется и микроструктура миокарда, прежде всего размеры мышечных волокон и ядер [30].

Разнонаправленные изменения происходят в строении лёгочной артерии, она шире аорты, а к концу периода устанавливаются обратные соотношения. Увеличение объёма сердца опережает рост ёмкости сосудистой сети, что служит повышению сосудистого тонуса как предпосылку к росту артериального давления [30].

По своим темпам рост сердца перегоняет в этом возрасте рост всего тела; в то время как масса сердца подростка увеличивается более чем в 2 раза, вес тела - лишь в 1,5 раза. Увеличение мощности сердца превосходит те возможности для его работы, которые предоставляются всё ещё относительно небольшими просветами артерий, в результате чего при мышечной работе значительно повышается кровяное давление [13].

Следует иметь в виду, что школьникам среднего школьного возраста противопоказаны тяжелые силовые упражнения, требующие резких сильных движений или натуживания, а также соревнования в скоростном беге. Наиболее пригодны для данного возраста физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе (напр., ходьба на лыжах по пересечённой местности, катание на коньках и др.).

Дягтева Г.Н. говорит о том, что: «Период полового созревания отличается наиболее высоким темпом развития дыхательной системы. Объём лёгких увеличивается почти в два раза с 11-14 лет, значительно повышается МОД и растёт показатель ЖЕЛ. В этом возрасте увеличивается показатель гемоглобина в крови, эритроцитов, приближается к показателям взрослого человека. Аэробные возможности улучшаются быстрее, чем анаэробные. У мальчиков этого возраста максимальное потребление крови (МПК) увеличивается на 28%, а кислородный пульс на 24%, а у девочек на 17% и 18%» [13].

Экономичность кислородных режимов подростков при физических нагрузках ещё значительно ниже, чем у взрослых, но выше, чем у детей младшего возраста. В тоже время ликвидация кислородного долга у подростка происходит с высокой интенсивностью [30].

Параничева Т.М пишет в своей книге: «В среднем возрасте глубокая перестройка происходит в эндокринной системе. В этот период начинается усиленный рост половых желез, повышается активность надпочечников и щитовидной железы. Активизация гормональной функции увеличивает количество хромоффинных клеток» [22].

Период полового созревания сопровождается резким усилением функций половых и других желез внутренней секреции. Отсюда следует, что развитие организма и темп роста значительно увеличиваются. Постоянные физические нагрузки не оказывают существенного влияния на процесс полового созревания и функции желез внутренней секреции. Если организм подростка сильно нагрузить, то можно заметно уменьшить нормальное развитие организма, а именно из-за этого могут ухудшиться физические способности человека. [13].

В виду всего вышесказанного рекреационно-оздоровительная деятельность, в виде специально организованных мероприятий имеет особое значение для растущего организма детей подросткового возраста.

#### Выводы по главе

Рекреационные занятия это фундаментальная, единая, не разделенная на конструкционные элементы рекреационная деятельность. Такие занятия являются фундаментальной базой для создания отдыха, проектирования циклов рекреационных занятий.

Среди всех занятий рекреационного характера, независимо от их функций, можно выделить несколько типов: ориентированные (целевые) рекреационные занятия, они являются основными мотивами рекреационной

деятельности; вспомогательные или дополнительные, они не выполняют основную цель рекреации, но могут значительно разнообразить комплекс рекреационных занятий, они могут не давать специального рекреационного воздействия, но человек в них нуждается по физиологическим (гигиена, сон) или техническим (ожидание) причинам.

Рекреационно-развлекательная функция – это организация отдыха и досуга общими усилиями для всей семьи, в конце рабочего дня или рабочей недели. Семейный отдых должен быть ориентирован на основные сферы рекреационно-оздоровительных мероприятий [25].

У школьников среднего звена (10-14 лет) в данный период завершается биологическое созревание организма. На данном этапе полностью формируется двигательная индивидуальность, как у взрослого человека. Формируются интересы, вкусы, а также идет полное становление характера. Главная цель физического воспитания в школе - прививание интереса учащихся к спорту и физической культуре. Одной из основных задач физического воспитания считается: становление спортивного характера, умение чётко ставить себе цели и достигать их.

## **Глава 2 Задачи, методы и организация исследования**

### **2.1 Задачи исследования**

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по организации рекреационно-оздоровительных мероприятий для детей среднего школьного возраста.
2. Выявить анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей 10-11 лет.
3. Разработать и апробировать план рекреационно-оздоровительных мероприятий для детей 10-11 лет занимающихся баскетболом.
4. Повысить уровень двигательных способностей у детей 10-11 лет занимающихся баскетболом.

### **2.2 Методы исследования**

В бакалаврской работе использовались следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- метод анкетирования;
- метод интервьюирования;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- метод математической обработки данных.

Анализ научно-методической литературы

Нами было проанализировано 32 литературных источников учебного и научно-методического характера по теме работы. В ходе анализа научно-методической литературы нами были раскрыты понятие рекреационной деятельности и рекреационных мероприятий; физиологические и

психологические особенности детей 10-11 лет при организации совместных спортивных мероприятий.

Нами были проанализированы источники документальных материалов по проводимым мероприятиям со спортсменами 10-11 лет. Были исследованы такие документы, как план воспитательной работы школы на 2021-2022; график реализации проекта «Спортивная суббота». В ходе анализа документальных материалов была раскрыта актуальность и востребованность данной темы.

Нами было проанализировано интернет-источники, электронные библиотеки для анализа проводимых мероприятий с детьми школьного возраста.

#### Метод анкетирования

При анкетировании респондент самостоятельно отмечает ответы на поставленные в анкете вопросы. В результате обработки ответов можно получить количественные показатели и характеристику

Проводилось анкетирование среди спортсменов 10-11 лет и их родителей МБУ СШОР №2 «Красные крылья», с целью выявления востребованности подобных мероприятий проводимых в виде семейных стартов, а также получения обратной связи. В анкетирование всего приняло участие 80 человек (приложение 1).

#### Метод интервьюирования

Интервью проводилось с заместителем директора по воспитательной работе, тренерами детей 10-11 лет. В ходе интервью были заданы вопросы, представленные в приложении 2.

#### Педагогическое тестирование.

Для выявления уровня развития физических качеств у младших классов были использованы следующие контрольные тесты: «бег 30м», «бросок набивного мяча из-за головы», «челночный бег 3\*10м», «наклоны вперед из положения сидя», «бег 1000м»

Быстрота. «Бег 30 м».

Оборудование: секундомер.

Ученик встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент включается секундомер) преодолевает 30-метровую дистанцию. Фиксируется время бега.

Сила. «Бросок набивного мяча из-за головы».

Оборудование: измерительная рулетка, набивной мяч.

Тест проводится с помощью измерительной рулетки, ученик, стоя у линии, бросает мяч двумя руками из-за головы как можно дальше. Для большей результативности перед юношей следует поставить цель: начертить линию, куда надо добросить мяч. Качество броска: соблюдение направления при броске (вперед, вниз, вверх).

Координация. «Челночный бег 3x10м».

Оборудование: секундомер, свисток.

Линия старта и линия финиша находится в 10 м. По команде «Внимание, марш!» ученик должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать. Таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Гибкость. «Наклоны вперед из положения сидя»

Оборудование: измерительная рулетка

Ученик садится на пол, необходимо обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу (без обуви), ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-ом фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании ее кончиками пальцев, при фиксации этого результата не менее 2-х секунд.

Выносливость. «Бег на 1000м»

Оборудование: секундомер.

Ученик встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент включается секундомер) преодолевает 1000-метровую дистанцию. Фиксируется время бега.

#### Педагогический эксперимент

Две группы мальчиков, контрольная и экспериментальная, посещали учебно-тренировочные занятия баскетболом 3 раза в неделю по 1,5 часа, которые проводились на базе МБУ СШОР № 2 «Красные крылья», Самарской области. В целом учебно-тренировочные занятия ничем не отличались и проводились в соответствии с планом. Однако в экспериментальной группе в план воспитательной работы были включены спортивные субботники на основе квест-игр.

#### Методы математической обработки данных

Методы математической статистики использовались для обработки результатов анкетирования. Полученные данные переводились в процентное соотношение, после этого вычислялось среднее арифметическое [8].

Для обработки полученных экспериментальных данных были использованы общепринятые методы математической статистики, при этом рассчитывали следующие показатели:

Среднюю арифметическую величину -  $\bar{x}$ . Она определяется, как отношение между суммой всех данных совокупности и их количеством (см. формулу 1):

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

где  $x_i$  – статистические данные;

$n$  – количество данных.

2. Стандартное отклонение -  $\sigma$  (см. формулу 2):

$$\sigma_x = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}, \quad (2)$$

где  $x_i$  – статистические данные;

$\bar{x}$  - среднее арифметическое;

$n$  – количество данных.

Ошибку средней арифметической -  $m$  (см. формулу 3):

$$m_x = \frac{\sigma_x}{\sqrt{n}}, \quad (3)$$

где  $\sigma_x$  - стандартное отклонение;

$n$  – количество данных.

Достоверности различий по  $t$ - критерию Стьюдента (см. формулу 4):

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

### 2.3 Организация исследования

Исследование проводилось с сентября 2021 года по май 2022 года в МБУ СШОР №2 в «Красных крыльях». Исследование было разделено на несколько этапов:

Первый этап (сентябрь-октябрь 2021) – выбор темы исследования, постановка задач и методов исследования; анализ научно-методической литературы; анализ документальных и архивных материалов. На основании изученных вопросов была выявлена актуальность исследования, составлены объект и предмет исследования, соответственно, цель и задачи исследования, гипотеза исследования, описана теоретическая база исследования. На данном этапе подбирали детей участников в педагогическом эксперименте, предварительно проведя с ними первое тестирование. В итоге смогли организовать две группы (экспериментальную и контрольную) мальчиков 10-11 лет по 10 человек в каждой.

Второй этап (ноябрь 2021) – разработка и проведение первого рекреационно - оздоровительного мероприятия со спортсменами 10-11 лет; проведение анкетирования и анализ результатов проведенного мероприятия.

Третий этап (декабрь 2021 – январь 2022) – выявление востребованности рекреационно-оздоровительных мероприятий со

спортсменами 10-11 лет и их родителями.

Четвертый этап (январь-май 2022) – разработка и апробирование рекреационно-оздоровительных мероприятий со спортсменами 10-11 лет, выявление эффективности данного мероприятия.

Пятый этап (июнь-июль 2022) – подведение итогов, написание выводов, защита выпускной квалификационной работы.

#### Выводы по главе

Во второй главе подробно описаны методы педагогических исследований, которые выбрали для проведения педагогического исследования с целью решения поставленной цели и задач, а также подтверждения гипотезы исследования. Анализ литературы позволил изучить возрастные анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей среднего школьного возраста. В этой главе также нашло отражение описание пяти этапов исследовательской работы. Педагогический эксперимент проводился на втором этапе, который проходил с середины января 2022 года до конца мая 2022 года, провести педагогический эксперимент.

## Глава 3 Результаты исследования и их обсуждения

### 3.1 Результаты выявления востребованности рекреационно-оздоровительных мероприятий среди детей 10-11 лет в «Красных крыльях»

Изучив результаты проведенного интервью с заместителем директора по воспитательной работе, мы выявили, что в школе запланировано большое количество мероприятий в которых могут принимать участие абсолютно все с 6-18 лет, но эти мероприятия приурочены к праздникам или к основным датам.

Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение, приобщение к культурному наследию, и экологическое воспитание в процентном соотношении от общего количества мероприятий, к мероприятиям с задействованием спортсменов 10-11 лет, направление физического воспитания и формирования культуры здоровья находится на 4 месте с вовлеченностью в 50%, на первом месте находится экологическое воспитание со 100% вовлеченностью пятых классов, а на последнем месте приобщение к культурному наследию с вовлеченностью 12,5% (рисунок 1)

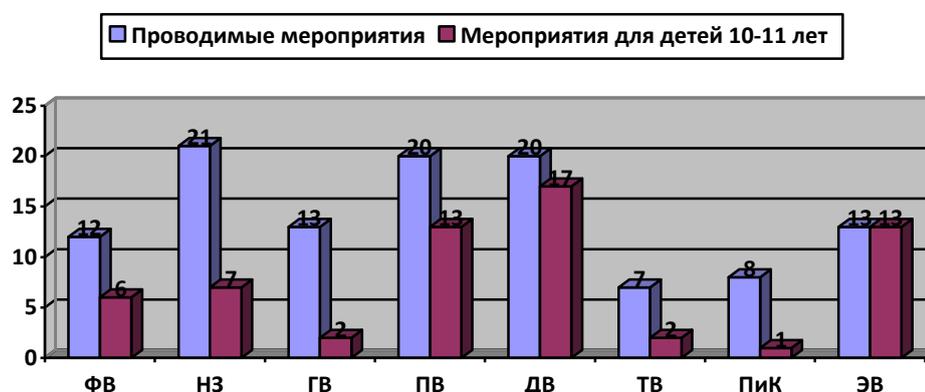


Рисунок 1 - Вовлеченность спортсменов 10-11 лет в мероприятия разной направленности (данные в процентах %)

При исследовании спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в рамках регионального проекта «Спортивная суббота» входящих в общий план мероприятий школы, выявили что из 37 мероприятий, спортсмены 10-11 лет принимают участие в 8-ми мероприятиях.

Таким образом, результаты анализа проводимых рекреационно-оздоровительных мероприятий среди спортсменов 10-11 лет показали, что запланировано и проводится очень много мероприятий для всех спортсменов школы, но с вовлечением спортсменов 10-11 лет мероприятий очень мало.

Для изучения востребованности рекреационно-оздоровительных мероприятий среди детей 10-11 лет и их родителей была разработана анкета, которая позволила провести социологический опрос среди детей среднего школьного возраста и их семей. Анкетирование проводилось в ноябре 2021 года, на базе МБУ СШОР № 2 «Красные крылья», в нем приняло участие 40 семей, дети которых в возрасте 10-11 лет. Данные анкетирования представлены ниже.



Рисунок 2 - Результаты ответа на вопрос: Какую форму проведения досуга предпочитает Ваша семья? (данные в процентах %)

На вопрос «Какую форму проведения досуга предпочитает Ваша семья?» большинство респондентов – 31% ответили, что предпочитают развлекательный досуг, например, поход в кинотеатр или торговые центры, 23% опрошенных выбрали отдых на природе, по 15% респондентов организуют свой отдых в культурной форме (театры, музеи, выставки) и посвящают спортивному отдыху, и всего 4% практически не проводят совместный семейный досуг. (Рис.2)

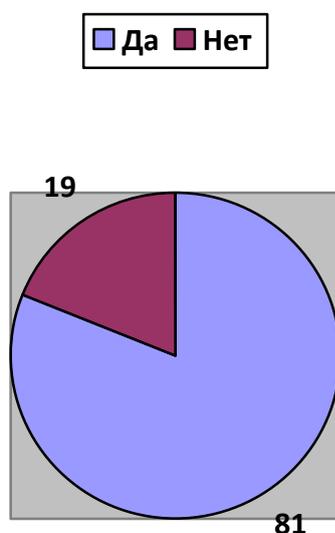


Рисунок 3 - Результаты ответов на вопрос: Нравится ли Вам посещать разнообразные мероприятия всей семьей?

Из рисунка 3 видно, что большей части опрошенных нравится посещать мероприятия совместно со своей семьей, но 19 % это не нравится, и они это не приемлют.

Исходя из рисунка 4, можно сказать, что почти половина опрошенных 46% посещают мероприятия и проводят совместный досуг от случая к случаю, 38% хотя бы 1-2 раза в месяц посещают мероприятия совместно со всей семьей, только 12% опрошенных стараются принимать участие во всех мероприятиях школы и города, и 4% респондентов совсем не принимают участие всей семьей.

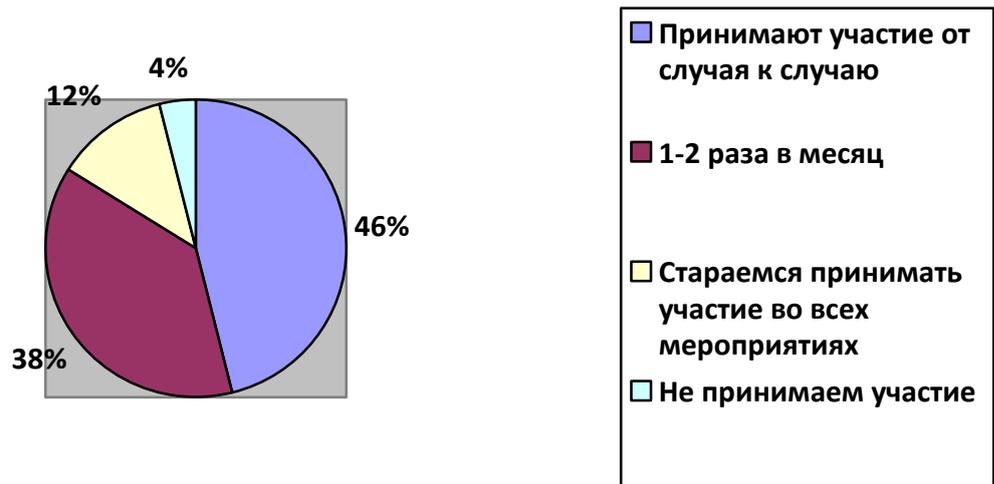


Рисунок 4 - Результаты ответов на вопрос: Как часто Вы принимаете участие в каких мероприятиях со своей семьей?

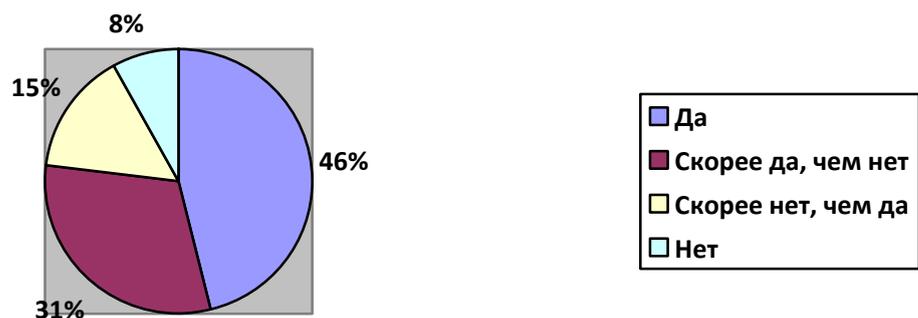


Рисунок 5 - Результаты ответов на вопрос: Принимали бы Вы участие в мероприятиях рекреационно-оздоровительного характера в виде семейных стартов, если бы они проводились регулярно?

Ответы на вопрос, хотели бы респонденты принимать участие в мероприятиях рекреационно-оздоровительного характера в виде семейных стартов, если бы они проводились регулярно, показали, что большинство опрошенных ответили да (46%) или скорее да, чем нет (31%), 15% ответили скорее нет, чем да, и только 8% выбрали вариант нет. Это говорит о востребованности таких мероприятий среди детей и их родителей (Рис. 5).

Также актуальность и востребованность данных мероприятий можно

определить исходя из некоторых вопросов проведенного интервью с заместителем директора по воспитательной работе.

Из результатов интервью мы выявили, что:

- рекреационно-оздоровительные мероприятия, проводимые в форме квест-игр или веселых стартов интересны и увлекают детей, потому что во время этих мероприятий дети сплачиваются;
- проводить рекреационно-оздоровительные мероприятия, в форме квест-игр или веселых не всегда удобно, так как кроме этого проводится большое количество мероприятия;
- родители, с радостью, согласятся принять участие в рекреационно - оздоровительном мероприятии, так, как и для детей будет в этом большая польза в сплочение, проведение большего времени с семьей;
- в школе множество мероприятий разного характера, но мероприятий, проводимых совместно с родителями, практически нет.

Таким образом, можно сказать, что востребованность рекреационно-оздоровительных мероприятий существует, так как большинству людей нравится проводить совместный отдых со своей семьей, им также нравится посещать разнообразные мероприятия, но ходят они на них не так часто от случая к случаю. Такие мероприятия оказывают благоприятное воздействие как на детей и родителей, так и на отношения в семье.

### **3.2 Рекреационно-оздоровительные мероприятия МБУ СШОР № 2 «Красные крылья»**

В Планах работы школы на 2021-2022 г. рассмотрены мероприятия воспитательного процесса по направлениям. Направление физическое воспитание и формирование культуры здоровья представлено в таблице 1.

Таблица 1 - Мероприятия воспитательного процесса, проводимые в МБУ СШОР № 2 «Красные крылья»

| Название мероприятия  | Срок проведения              | Возраст участников, формат проведения | Место проведения |
|---|------------------------------|---------------------------------------|------------------|
| Единый день здоровья  | апрель 2022 года             | 6 – 18 лет<br>очное                   | МБУ СШОР №2      |
| Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках проекта «Спортивная суббота» | январь 2022- май 2022 года   | 6 – 18 лет<br>очное                   | МБУ СШОР №2      |
| Акция «Скажи жизни – ДА!», посвящённая Всемирному дню здоровья                                      | апрель 2022года              | 12-21<br>очное                        | МБУ СШОР №2      |
| Чемпионат Школьной баскетбольной лиги   | Сентябрь2021- февраль 22года | 14-18 лет<br>очное                    | МБУ СШОР №2      |
| Областные соревнования по баскетболу среди команд общеобразовательных организаций                   | В течение учебного года      | 10-18 лет<br>очное                    | МБУ СШОР №2      |
| Областные соревнования по волейболу среди команд общеобразовательных организаций                    | В течение учебного года      | 10-18 лет<br>очное                    | МБУ СШОР №2      |
| Областные соревнования по баскетболу среди команд 2012-2013 г.р.                                    | В течение учебного года      | 10-18 лет<br>очное                    | МБУ СШОР №2      |
| Всероссийские соревнования по баскетболу среди команд 2012-2013 г.р.                                | В течение учебного года      | 10-18 лет<br>очное                    | МБУ СШОР №2      |
| Всероссийские массовые соревнования по лыжным гонкам «Лыжня России»                                 | Февраль 2022 года            | 10-18 лет очное                       | Лыжная база      |

Исходя из таблицы 1 видно, что из 9 запланированных мероприятий воспитательного процесса по направлению физическое воспитание и формирование культуры здоровья с детьми 10-11 лет, запланировано 6 мероприятий, из них 5 – носят спортивный и спортивно-массовый характер и одно мероприятие творческой направленности, но связанное со здоровьем.

Для выявления эффективности рекреационно-оздоровительных мероприятий среди детей 10-11 лет нами был разработан план мероприятий в рамках проекта «Спортивная суббота» и апробировано 2 этапа мероприятий рекреационного характера, которые назывались «Только вместе мы Команда!» первый и второй этап, которые проводились в течение 6 месяцев – 2 раза в месяц.

Таблица 2 - План мероприятий в рамках проекта «Спортивная суббота» в МБУ СШОР № 2 «Красные крылья» на 2021-2022 учебный год

| Дата  | Мероприятия  | Кол-во участников       | Кол-во привлекаемых родителей | Кол-во приглашённых гостей (официальных лиц, общественников, депутатов) |
|-------|--|-------------------------|-------------------------------|---|
| 15.01 | День семейного общения.<br>Соревнования семейных команд «Спортивная семья» | 20 человек+40 родителей | 5 чел.                        | -   |
| 22.01 | Новогодние эстафеты для детей 10-11 лет                                    | 40 человек              | 10 чел.                       | -   |
| 29.01 | Спортивно-развлекательные игры для детей и их родителей                    | 20 человек              | 10 чел.                       | -   |
| 05.02 | Проведение соревнований по зимним видам спорта на катке, стадионе (лыжня)  | 20 человек              | 10 чел.                       | -   |

Продолжение таблицы 2

| Дата  | Мероприятия   | Кол-во участников        | Кол-во привлекаемых родителей | Кол-во приглашённых гостей (официальных лиц, общественников, депутатов) |
|-------|---|--------------------------|-------------------------------|---|
| 12.02 | Весёлые старты «Быстрее, выше, сильнее!»                              | 20 человек               | 6 чел.                        | 1 чел.  |
| 19.02 | Соревнования, посвящённые Дню лыжника. Соревнования по лыжному спорту | 20 человек               | 4 чел.                        | -   |
| 26.02 | Соревнования, посвящённые международному дню ходьбы.                  | 20 чел.+10 чел           | 10 чел.                       | -   |
| 05.03 | День закаливания. Фито чай, водные процедуры.                         | 20 человек               | 5 чел.                        | 1 чел.  |
| 12.03 | День гимнастики. Мастер-класс. Просмотр презентаций.                  | 20 человек               | 20 чел.                       | 1 чел.  |
| 19.03 | «Только вместе мы Команда!»   | 20 человек               | 5 чел.                        | -   |
| 26.03 | Викторины и конкурсы, посвящённые ГТО.                                | 40 человек               | 10 чел.                       | 1 чел.  |
| 02.04 | Соревнования по плаванию в бассейне ФОК СЛОН «Красные крылья»         | 20 человек               | -<br>10 чел.                  | -   |
| 09.04 | Весёлые старты совместно с родителями ФОК СЛОН «Красные крылья»       | 20 человек +40 родителей | 10 чел.                       | 2 чел.  |
| 16.04 | Шахматно-шашечный турнир  | 20 человек               | 4 чел.                        | -   |
| 23.04 | День футбола. Мастер классы. Турниры.                                 | 20 человек               | -                             | -   |

Продолжение таблицы 2

| Дата  | Мероприятия                                     | Кол-во участников       | Кол-во привлекаемых родителей | Кол-во приглашённых гостей (официальных лиц, общественников, депутатов) |
|-------|---|-------------------------|-------------------------------|---|
| 30.04 | «Только вместе мы Команда!»                     | 20 чел. +12 чел.        | 12 чел.                       | 2 чел.  |
| 07.05 | «Только вместе мы Команда!»                     | 20 человек              | -                             | -   |
| 14.05 | Весёлые старты «Быстрее, выше, сильнее!»        | 20 человек              | 10 чел.                       | -   |
| 21.05 | «Мама, папа, я – спортивная и творческая семья» | 20 человек+40 родителей | 5 чел.                        | 1 чел.  |
| 28.05 | «Только вместе мы Команда!»                     | 20 человек              | -                             | -   |

При проведении двух этапов физкультурно-рекреационного мероприятия «Только вместе – мы Команда!» была задействована территория МБУ СШОР № 2 «Красные крылья»:

Первый этап рекреационно-оздоровительного мероприятия «Только вместе – мы Команда!». Основными целями и задачами было: организация оздоровительного досуга спортсменов в каникулярное время, сплочение детского коллектива между собой, ознакомление со спортивным ориентированием. Для проведения этого этапа была задействована вся территория вокруг МБУ СШОР № 2 «Красные крылья».

В первом этапе мероприятия приняло участие 40 человек, спортсмены 2012-2013 г.р. Согласно положению и для удобства проведения соревнования, спортсмены были разделены на 4 команды по 4 и 5 человек в каждой. Мероприятие представляло собой определенное соревнование с прохождением дистанции по заданному маршруту и выполнением поставленных заданий на каждом из 9 этапов:

- этап «Гусеница» – вся команда в полной тишине должна

- договориться и изобразить гусеницу, как они ее себе представляют;
- этап «Бревно» – участники, находясь на узком бревне, должны переправиться на противоположный конец бревна, начиная с первого и выстроиться в такую же линию, в том же порядке;
  - этап «Рыбалка» – на расстояние 2,5 метра от участников кегли, которые участники должны достать, не заступая за контрольную линию;
  - этап «Паутина» – задача состоит в том, чтобы переправиться участникам всей команды через веревки, и не задеть их;
  - этап «Крот» – все участники выстраиваются в одну колонну, им завязывают глаза, всем кроме первого участника. И участники должны пройти по обозначенной территории, при помощи указаний капитанакоманды, и не задеть границы;
  - этап «Болото» – держась за руки команда должна пройти все кочки (нарисованные) и не упасть (не заступить за линии), и не распускать руки, при этом кочки расположены в шахматном порядке, на расстояние вытянутых рук. Также передвигаться участники должны только одновременно;
  - этап «Гнездо» – все участники должны изобразить театральную сценку, как ведут себя птенцы в гнезде;
  - этап «Минное поле» – на территории 6 на 6 клеток (каждая из которых 1 на 1 метр) проложен путь, который знает только судья, участникам известна первая и последняя клетка, далее они должны угадать проложенный маршрут, и дойти до последней клетки. Маршрут не пересекается и клетки прилегают друг к другу боковыми сторонами;
  - этап «Муравьи» – вся команда стоит в одну линию, держась за руки, у каждого участника между ног зажата кегля, и они должны пройти, не расцепляясь от одной точки до другой расстояние 7 метров (приложение 3).

Каждая команда должна была пройти всю дистанцию за наименьшее количество времени, отметить на пункте с помощью механической отметки (компостером), на местности обозначенной призмой для спортивного ориентирования. Было привлечено 10 судей-волонтеров, которые находились на каждом этапе, объясняли задание и фиксировали время, также были позиции на старте и финише.

Непосредственно перед самым стартом со спортсменами был проведен вводно-ознакомительный инструктаж, в который входило:

- знакомство с основами спортивного ориентирования и правилами соревнований;
- ознакомление с картой и объяснение некоторых условных знаков;
- отработка правильной отметки компостером в карточках.

Старт был дан в 12.30, согласно положению. Участники стартовали исходя из минут в стартовом протоколе. Во время старта между командами существовал стартовый интервал в 2 минуты. Это было сделано для того, чтобы участники как можно меньше пересекались на контрольных пунктах и у них было время для выполнения заданий, а также для повышения соперничества. На каждую команду выдавалась карта, с обозначенным на ней маршрутом и контрольными пунктами, а также карточка с названиями всех этапов и для фиксации времени прохождения.

В финишном протоколе учитывалось время прохождения всей дистанции (общее время) и время прохождения отдельно каждого этапа. После завершения соревнований все участники были награждены памятными призами, а именно сертификатом участника и сладким призом, также были награждены судьи на этапах сертификатами организаторов.

1 этап рекреационно-оздоровительного мероприятия «Только вместе – мы Команда!» проходил 1 марта 2022 года. Основными целями и задачами было: организация оздоровительного досуга детей и сплочение детей и родителей между собой в игровой форме.

Во 2 этапе мероприятия приняло участие 14 команд – 34 человека.

Мероприятие представляло собой семейные соревнования, в котором ребенок вместе со своей семьей должны были пройти все 7 этапов в хаотичном порядке за, как можно, меньшее время. Приходя на каждый этап нужно было выполнить задание и отметить на пункте в специальной карточке с помощью механической отметки (компостером). Все пункты были обозначены бело-оранжевой призмой для спортивного ориентирования и хорошо видны на местности, на каждом из них находился судья-волонтер, который объяснял задание:

- этап «Лыжи» – родитель, надев одну лыжу, ребенок вторую лыжу, должны пройти от одного конуса до другого;
- этап «Цифры» – у участников имеется 8 веревок, но им надо выложить цифры от 0 до 9;
- этап «Валенки» – ребенок надевает на руки валенки, а родители берут его за обе ноги, и они должны пройти от одного конуса до другого;
- этап «Хоккей» – участникам выдается 2 клюшки и мяч, задача заключалась в том, чтобы провести этот мяч между конусами;
- этап «Лабиринт» – задача найти как можно быстрее выход из лабиринта обозначенный маркировочной лентой;
- этап «Твоими глазами» – на данном этапе ребенку завязывались глаза, а родители с помощью словесных указаний должны были сказать где находятся предметы, и собрать как можно быстрее все лежащие предметы;
- этап «Обручи» – всего было 4 обруча, задача команд была перейти до конуса, наступая по одному только во внутрь обруча, обручи можно было переносить, передавать, но нельзя было чтобы 2 пустых обруча находились рядом (приложение 4).

Непосредственно перед стартом со всеми командами был проведен вводно-ознакомительный инструктаж, в котором были разъяснены: принцип прохождения дистанции, ознакомление с картой, и особенности правильной

отметки на пункте.

Старт первой команды согласно положению и стартовому протоколу был дан вовремя, в 10.00. Все участники стартовали по готовности. Перед стартом командам была показана карта для запоминания, с всеми расположенными этапами, дальше участники получали карточку команды, в которой фиксировалось время старта, время финиша, и все отметки на этапах, с их названием.

По окончанию соревнований все команды награждались сертификатами участников и сладкими призами, а команды-победители дипломами и памятными призами, а все судьи награждены сертификатом организатора.

### **3.3 Результаты апробирования рекреационно-оздоровительных мероприятий среди детей 10-11 лет занимающихся баскетболом в «Красных крыльях»**

Для определения первоначального уровня физических качеств учащихся, нами был проведен первоначальный тест, с помощью которого можно было сделать вывод о первоначальном уровне развития физических качеств, а также нам потребовалось разделить учащихся на две группы: контрольную и экспериментальную.

Для определения первоначального и итогового уровня развития физических качеств были использованы такие тесты как: 1) Бег на 30 м (сек); 2) Бег на 1000 м (мин); 3) Бросок набивного мяча из-за головы (см); 4) Челночный бег 3x10 м (сек); 5) Наклон вперед из положения сидя (см).

Таблица 3 - Средне-групповые показатели контрольных тестов для определения уровня развития физических качеств контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента,  $X \pm m$

| Тест \ Группа | КГ | ЭГ | t | P |
|---------------|----|----|---|---|
|---------------|----|----|---|---|

|                                    |             |           |      |        |
|------------------------------------|-------------|-----------|------|--------|
| Бег на 30м                         | 6,32±0,15   | 6,24±0,08 | 0,47 | P>0,05 |
| Бег на 1000м                       | 5,53±0,17   | 5,54±0,18 | 0,04 | P>0,05 |
| Бросок набивного мяча из-за головы | 288,3±7,62  | 293±6,54  | 0,47 | P>0,05 |
| Челночный бег 3*10м                | 9,48 ±0,10  | 9,51±0,11 | 0,20 | P>0,05 |
| Наклоны вперед из положения сидя   | 4,17 ± 0,24 | 4,19±0,2  | 0,06 | P>0,05 |

Анализ результатов первичного тестирования «Бег на 30 м» у контрольной группы равен 6,32 сек, что соответствует среднему уровню развития быстроты, как и результат у экспериментальной группы, которой равен 6,24 сек, несмотря на то, что результат учеников экспериментальной группы чуть выше результата учеников контрольной группы, тем не менее, он также в зоне средних показателей.

Анализ результатов теста «Бег на 1000м» показал, что дети 10-11 лет контрольной и экспериментальной группы находятся в группе низких значений, так у спортсменов контрольной группы 5,53 мин, а у спортсменов экспериментальной группы – 5,54 мин.

Анализ результатов теста «Бросок набивного мяча из-за головы» показали, данные у контрольной группы равен 288,3 см, что означает низкие показатели результатов развития силы. Результаты экспериментальной группы также в зоне низких значений и равен – 293 см.

Анализ результатов теста «Челночный бег 3\*10м» у контрольной группы 9,48 сек, что соответствует средним значениям, в то время у экспериментальной группы значение равно 9,51 сек, что соответствует показателям низких значений.

Анализ результатов теста «Наклоны вперед из положения сидя» у контрольной группы равен 4,17 см., что соответствует среднему значению, в тоже время у экспериментальной группы показатель равен 4,19 см, что также соответствует среднему значению.

Анализ исходных показателей позволяет понять, что физическая подготовленность детей 10-11 лет в экспериментальной группе и в контрольной равные и находятся на среднем и низком уровне.

На этапе педагогического эксперимента путем проведения тестирования получили первоначальные данные, с помощью которых, мы доказали, что нет видимых различий между контрольной и экспериментальной группами на начальном этапе.

После проведения первоначального теста нами была проведена опытно-экспериментальное исследование эффективности внедряемых рекреационно-оздоровительных мероприятий. Контрольная группа занималась по традиционной форме обучения, а экспериментальная группа по разработанным нами проекту. По итогу в конце исследования было проведённое итоговое тестирование, которое позволило определить эффективность данных мероприятий.

Таблица 4 - Средне-групповые показатели контрольных тестов для определения уровня развития физических качеств контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента,  $\bar{X} \pm m$

| Тест \ Группа                      | КГ          | ЭГ          | t    | P      |
|------------------------------------|-------------|-------------|------|--------|
| Бег на 30м                         | 5,83±0,14   | 5,00±0,03   | 2,80 | P<0,05 |
| Бег на 1000м                       | 5,33±0,13   | 5,03±0,02   | 2,28 | P<0,05 |
| Бросок набивного мяча из-за головы | 326,7±6,53  | 379,2±2,46  | 2,52 | P<0,05 |
| Челночный бег 3*10м                | 8,81 ±0,09  | 8,48±0,08   | 2,74 | P<0,05 |
| Наклоны вперед из положения сидя   | 4,83 ± 0,23 | 7,47 ± 0,31 | 2,84 | P<0,05 |

Из представленной таблицы сравнительных данных видно заметное улучшение экспериментальной группы. В первоначальном тестировании экспериментальная и контрольная группа имели одинаковые результаты, но

при повторном результате экспериментальная группа показала лучшие результаты чем контрольная группа.

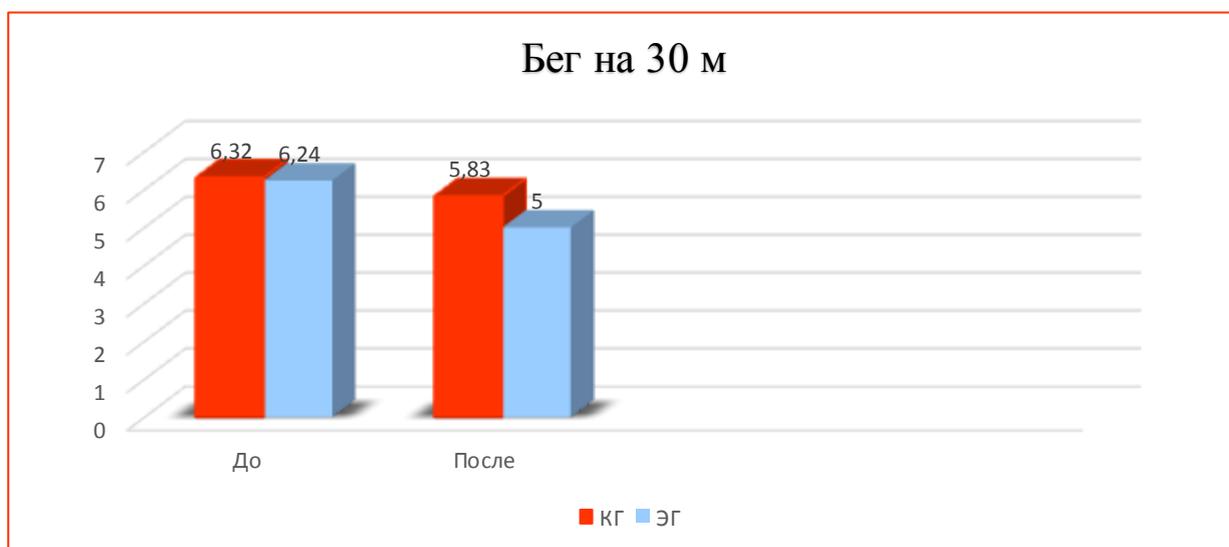


Рисунок 6 - Динамика показателей теста «Бег на 30м», сек

По результатам анализа «Бег на 30 м», можно сделать вывод, что у контрольной группы результат улучшился на 0,49 сек  $5,83 \pm 0,14$ , а у экспериментальной группы результат улучшился на 1,24 сек  $5,00 \pm 0,03$ .

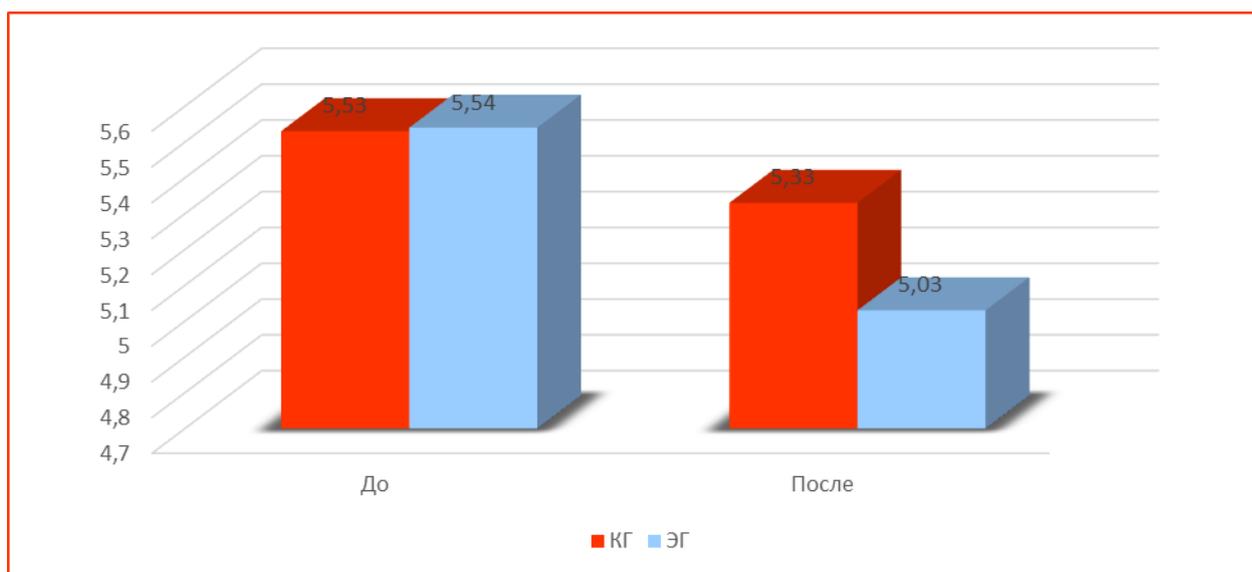


Рисунок 7 - Динамика показателей теста «Бег на 1000м», мин

По результатам анализа «Бег на 1000 м», можно сделать вывод, что у контрольной группы результат улучшился на 0,20 мин  $5,33 \pm 0,13$ , а у экспериментальной группы результат улучшился на 0,51 мин  $5,03 \pm 0,02$ .

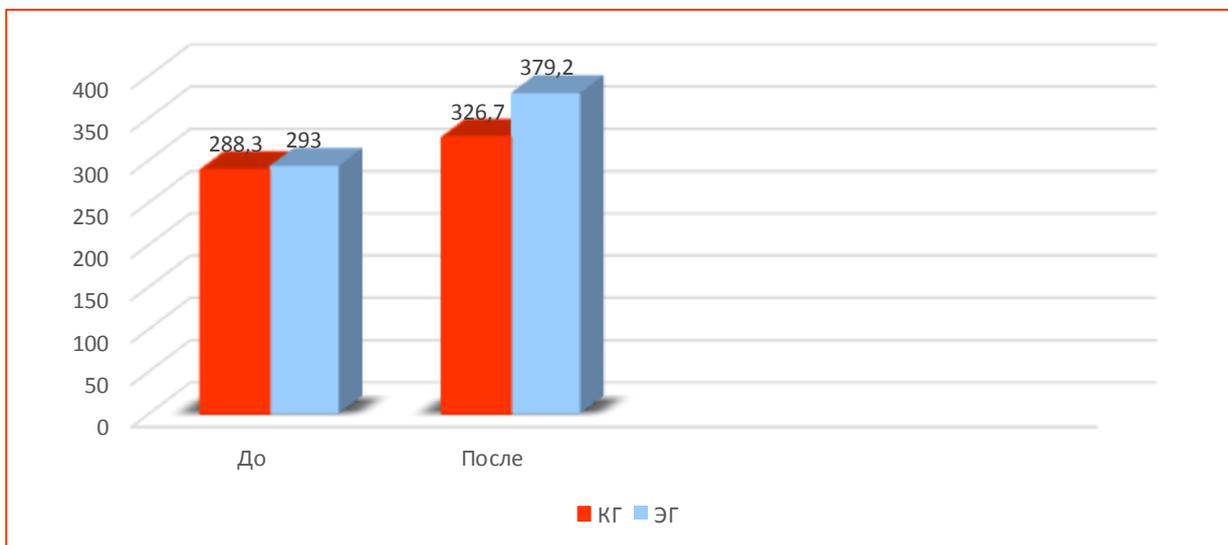


Рисунок 8 - Динамика показателей теста «Бросок набивного мяча», см

По результатам анализа «Бросок набивного мяча», можно сделать вывод, что у контрольной группы результат улучшился на 38,4 см  $326,7 \pm 6,53$ , а у экспериментальной группы результат улучшился на 86,2 см  $379,2 \pm 2,46$ .

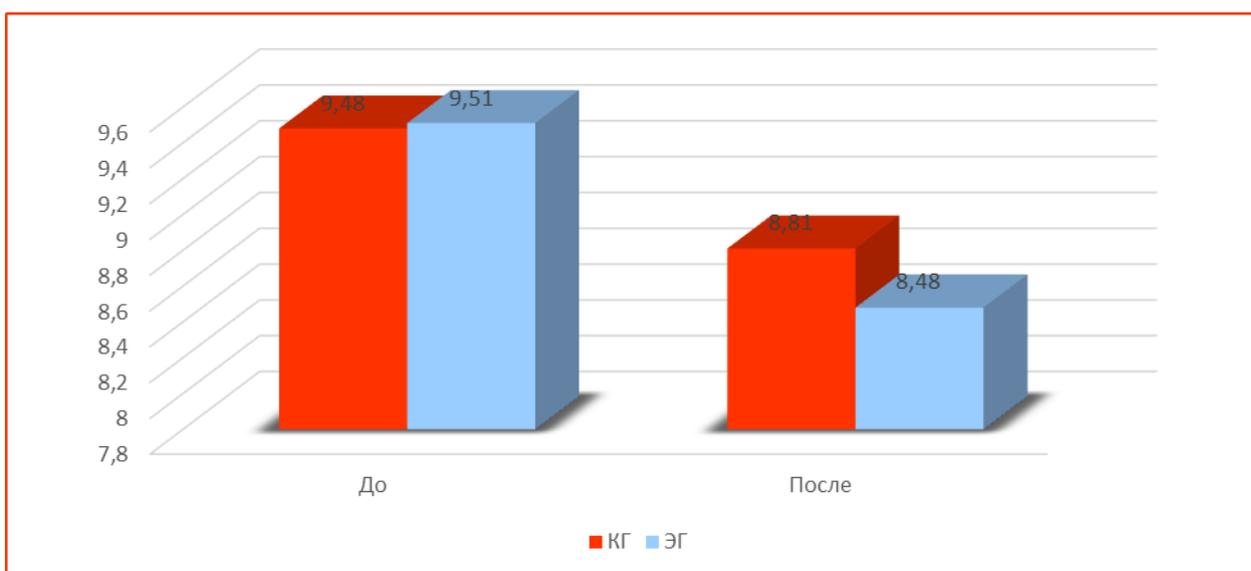


Рисунок 9 - Динамика показателей теста «Челночный бег 3x10м», сек

По результатам анализа «Челночный бег 3\*10м», можно сделать вывод, что у контрольной группы результат улучшился на 0,67 сек  $8,81 \pm 0,09$ , а у экспериментальной группы результат улучшился на 1,03 сек  $8,48 \pm 0,08$ .

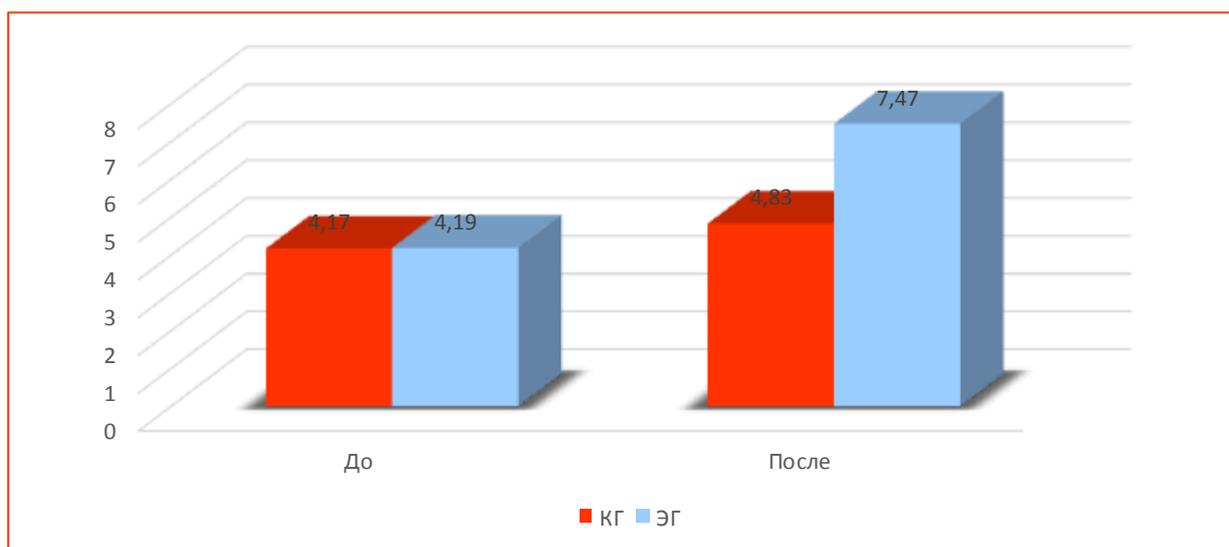


Рисунок 10 - Динамика показателей теста «Наклоны вперед из положения сидя», см

По результатам анализа «Наклоны вперед из положения сидя», можно сделать вывод, что у контрольной группы результат улучшился на 0,66 см  $4,83 \pm 0,23$ , а у экспериментальной группы результат улучшился на 3,28 см  $7,47 \pm 0,31$ .

Таким образом, после разработанного проекта рекреационно-оздоровительных мероприятий, результаты контрольных тестов показали, что у детей 10-11 лет, которые были в экспериментальной группе показатели улучшения двигательных способностей проявилось гораздо выше и статистически достоверно, что подтверждает гипотезу нашего исследования.

## Заключение

В результате проведенного исследования нами было сделано несколько выводов:

- при анализе рекреационно-оздоровительных мероприятий, проводимых среди спортсменов 10-11 лет МБУ СШОР №2 «Красные крылья» было выявлено, что почти все мероприятия приурочены к основным датам и разделяются по возрастным категориям; мероприятий воспитательного процесса по направлению физическое воспитание и формирование культуры здоровья, включенных в план работы на 2021-2022 годы всего 9, но по сравнению с другими направленностями, данное направление по вовлеченности спортсменов данного возраста по отношению к общему количеству мероприятий, находится на 4 месте; также в рамках регионального проекта «Спортивная суббота» спортсмены 10-11 лет могут принять участие в 8-ми мероприятиях;
- результаты востребованности рекреационно-оздоровительных мероприятий среди детей 10-11 лет и их родителей в МБУ СШОР №2 «Красные крылья» показали, многим нравится посещать мероприятия всей семьей (81 %), больше всего они предпочитают развлекательную (31 %) и культурную (16 %) форму досуга, но не принимают участие достаточно часто, от случая к случаю (46 %), но хотели бы, чтобы проводились подобные мероприятия регулярно (46 %); также из интервью мы выяснили, что: а) рекреационно-оздоровительные мероприятия очень интересны и увлекают детей, б) многие родители с удовольствием принимали участие в таких стартах, если бы их было больше, так как таких мероприятий в школе практически нет;
- для решения третьей задачи по разработке и выявлению эффективности апробирования рекреационно-оздоровительных

мероприятий среди детей 10-11 лет занимающихся в МБУ СШОР №2 «Красные крылья» нами был разработан план мероприятий в рамках проекта «Спортивная суббота» и апробировано 2 этапа мероприятий рекреационного характера, которые назывались «Только вместе мы Команда!» первый и второй этап, которые проводились в течение 6 месяцев – 2 раза в месяц;

- после разработанного проекта рекреационно-оздоровительных мероприятий, результаты контрольных тестов показали, что у детей 10-11 лет, которые были в экспериментальной группе показатели улучшения двигательных способностей проявилось гораздо выше и статистически достоверно, по следующим тестам:
- по результатам анализа «Бег на 30 м», можно сделать вывод, что у контрольной группы результат улучшился на 0,49 сек  $5,83 \pm 0,14$ , а у экспериментальной группы результат улучшился на 1,24 сек  $5,00 \pm 0,03$ ;
- по результатам анализа «Бег на 1000 м», можно сделать вывод, что у контрольной группы результат улучшился на 0,20 мин  $5,33 \pm 0,13$ , а у экспериментальной группы результат улучшился на 0,51 мин  $5,03 \pm 0,02$ ;
- по результатам анализа «Бросок набивного мяча», можно сделать вывод, что у контрольной группы результат улучшился на 38,4 см  $326,7 \pm 6,53$ , а у экспериментальной группы результат улучшился на 86,2 см  $379,2 \pm 2,46$ ;
- по результатам анализа «Челночный бег 3\*10м», можно сделать вывод, что у контрольной группы результат улучшился на 0,67 сек  $8,81 \pm 0,09$ , а у экспериментальной группы результат улучшился на 1,03 сек  $8,48 \pm 0,08$ .

Следовательно, полученные результаты подтверждают гипотезу нашего исследования.

Для выявления эффективности рекреационно-оздоровительных

мероприятий среди детей 10-11 лет необходимо:

- проанализировать все мероприятия в школе, в которых задействованы спортсмены данного возраста;
- провести анализ мероприятий в который дети принимают участие совместно со своими родителями;
- выявить необходимость и востребованность данных мероприятий в школе, путем проведения анкетирования с учениками и интервью с заместителем директора по воспитательной работе;
- разработать проекты самих мероприятий, продумать все этапы, необходимый инвентарь;
- получить разрешение на проведение данных мероприятий;
- организовать и провести данные мероприятия;
- провести анкетирование и тестирование с целью выявления эффективности проведенных мероприятий.

## Список используемой литературы

1. Акулова Е. Ф. Влияние психологических особенностей на формирование социальных качеств в подростковом возрасте / Е.Ф. Акулова // Вестник ЧГПУ. 2009. №3. С.5-17.
2. Аболмасов А.В., Новак А.К. Бизнес-квесты: весело с умом. М.: Изд-во Ёрд. 2018. 60 с.
3. Абрамова Г.С. Некоторые особенности педагогического общения с подростками. М.: Прометей. 2018. 708 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/100856> (дата обращения: 16.01.2022).
4. Азарова В.С., Деревянко К.Н. Спортивный и спортивно-оздоровительный туризм. Сочи. 2016. 90 с.
5. Бережная Л.И., Диканова Е.Г. Физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. М.:Учитель. 2017. 116 с.
6. Бескровная О.В. Формирование умения общения у подростков в учебной деятельности, как фактор развития социальной активности. М., 1985. 153 с.
7. Борисова, О.В. Физическое воспитание детей в семье. М.: Знание. 2009. 54 с.
8. Боярская Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. Пособие. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. 2017. 120 с.
9. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие. М.: Издательский центр Академия. 2013. - 208 с.
10. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. М.: Просвещение. 2014. 223 с.

11. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. 2-е изд., дораб. М.: Издательский центр «Академия». 2004. 224 с.
12. Демчук, К. Б., Костюкова О. Н., Болгарчук Т. М., Игнатенков В. В. Организация и проведение спортивных мероприятий: метод. пособие. Краснодар. 2010. 52 с.
13. Дягтева Г.Н., Муратова А.П., Зубов Л.А., Федотов Д.М., Корнеева Я.А. Физическое развитие детей и подростков в возрасте 7-15 лет. Нарьян-Мар.: ПедиатрЪ. 2013. 234 с.
14. Егорова Е.П. Социализация учащихся начальной школы во внеурочной деятельности// Электронный интернет журнал «EUROPEAN RESEARCH». 2016. №12 (23). С. 85-86. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsializatsiya-uchaschihsya-nachalnoy-shkoly-vo-vneurochnoy-deyatelnosti> (дата обращения 08.04.2022)
15. Жебровская О.О. Международный вебинар «"Живые" квесты в образовании (современные образовательные технологии)». URL: <http://ext.spb.ru/index.php/webinars/2209-22012013-qq-q-q.html> (дата обращения: 04.11.2021).
16. Ковалев Ю.П. Туристские кластеры: теоретические и методологические вопросы формирования. Смоленск: Универсум. 2009. 192 с.
17. Леванова Е.А., Плешаков В.А., Голышев Г.С. Организация массовых мероприятий в детском оздоровительном лагере. М.: МПГУ. 2017. 180 с.
18. Макеева В.С., Тинькова З.С. Теория и методика физической рекреации: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Орел: «ФГБОУ ВПО «Государственный университет –УНПК». 2012. 193 с.
19. Макренко А.С. Книга для родителей. СПб. : Питер. 2019. 352 с.

20. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Университетский лицей города Димитровграда Ульяновской области. Димитровград. URL:<http://ul-mboy.ucoz.ru>. (Дата обращения 20.03.2022).

21. Напалков С.В. Тематические образовательные веб-квесты как средство развития познавательной самостоятельности учащихся: автореферат диссертации на соискание степени канд. пед. наук: 13.00.02 / Напалков С.В. Саранск, 2013. 28 с.

22. Параничева Т.М., Бабенкова Е.А., Тюрина Е.В. Возрастные и половые особенности психического здоровья детей 10-11 лет // Институт возрастной физиологии. 2013. №4 (37). С. 115-130.

23. Пряхин Н. Г., Зайцева И. Г., Шаламова О. В. Детский, спортивный, приключенческий, самодеятельный туризм. Электронное учебное пособие: учебное пособие. Санкт-Петербург: ИЭО СПбУТУиЭ, 2010. С. 30-92. URL: <https://e.lanbook.com/book/63870> (дата обращения: 16.04.2022).

24. Ростовская Т.К., Кучмаева О.В. Семья в системе социальных институтов общества: учебное пособие для вузов. 2-е изд. перераб. и доп. М.: Юрайт, 2020. 299 с. URL: <https://urait.ru/viewer/semya-v-sisteme-socialnyh-institutov-obschestva-456282#page/2> (дата обращения 12.12.2021).

25. Рыбалова Т. В. Развлекательно-досуговая деятельность: учебное пособие. Тюмень: ТюмГУ, 2015. 128 с. URL:<https://e.lanbook.com/book/110190> (дата обращения: 16.01.2022).

26. Серова О. В. Рекреационные технологии: учебное пособие. - Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2017. 170 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/99955> (дата обращения: 16.01.2022).

27. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 29.07.2018. Москва, 2008. URL: <http://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-29072018-n-329-fz-o/>. (Дата обращения 17.11.21).

28. Татаруч Р., Костюченко В.Ф., Чистяков В.А. Уровень мотивации в обучении юных спортсменов // Ученые записки университета Лесгафта. 2011. №6. С.159-164.

29. Толбатова Е.В. Психолого-педагогические особенности организации учебной деятельности школьников подросткового возраста // Научный результат. Серия «Педагогика и психология образования». 2015. №1 (3). С.67-74.

30. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С Солодков, Е.Б Сологуб. Спорт, 2017. 186 с.

31. Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования. 6-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия». 2011. 384 с.

## Приложение А

### Анкета детей и родителей

1. Какую форму проведения досуга предпочитает Ваша семья?
2. Нравится ли Вам посещать разнообразные мероприятия всей семьей?
3. Как часто Вы принимаете участие в каких мероприятиях со своей семьей?
4. Принимали бы Вы участие в мероприятиях рекреационно-оздоровительного характера в виде семейных стартов, если бы они проводились регулярно?

## Приложение Б

### Интервью с заместителем директора по воспитательной работе и тренерами детей 10-11 лет

В ходе интервью были заданы следующие вопросы:

1. Какие есть мероприятия в которых могут принять участие все ученики?
2. Как часто проводятся такие мероприятия?
3. Как Вы думаете будут ли интересны мероприятия, проводимые в форме квест-игры для всех спортсменов?
4. Как Вы оцениваете мероприятие проводимые в школе в 2021 году?
5. Понравилось ли это мероприятие самим спортсменам?
6. Можно ли будет такое мероприятие включить в план работы школы проводить ежегодно?
7. Как Вы считаете понравится ли подобное мероприятие спортсменам, если провести его в виде семейных стартов, и как на это отреагируют родители?
8. Есть ли еще такие мероприятия в школе, которые проводятся как для спортсменов, так и для их родителей? Если есть, то в каком формате они проходят?

## Приложение В

### Положение

о проведение мероприятия рекреационно-оздоровительного характера  
«Только вместе мы команда!» с детьми 10-11 лет занимающихся в МБУ

СШОР № 2 «Красные крылья»

#### I. Цели и задачи мероприятия

- Пропаганда здорового образа жизни и приобщение детей к занятиям физической культурой и спортом.

- Организация активного отдыха детей во время каникул.

- Популяризация спортивного ориентирования как вида спорта.

#### II. Сроки и место проведения

Мероприятие проводится 15.01; 26.02; 30.04 2022 года.

Место проведения – Самарская область, город Тольятти, МБУ СШОР № 2 «Красные крылья».

#### III. Организация и руководство

Организаторами являются: студентка ТГУ Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм – Тайдакова Ирина Петровна.

#### IV. Программа соревнований

12.00 – построение участников и открытие соревнований.

12.30 – старт первой команды.

13.30 – награждение участников.

#### V. Участники

К участию в данном соревновании допускаются дети 10-11 лет занимающихся в МБУ СШОР № 2 «Красные крылья».

#### VI. Условия и порядок проведения

Состав команды 6 человек. Старт команд через 2 минуты. На каждую команду выдается карта с обозначенным маршрутом и контрольными пунктами. Участникам необходимо преодолеть 9 этапов:

##### 1. Этап «Гусеница»

## Продолжение Приложения В

2. Этап «Бревно»
3. Этап «Рыбалка»
4. Этап «Паутинка»
5. Этап «Крот»
6. Этап «Болото»
7. Этап «Гнездо»
8. Этап «Минное поле»
9. Этап «Муравьи»

Все этапы считаются обязательными для прохождения. Фиксируется общее время (время прохождения всей дистанции) и время прохождения отдельно каждого этапа.

Непосредственно перед началом мероприятия со всеми участниками будет проведен вводно-ознакомительный инструктаж.

### VII. Порядок определения победителей

Победителями и призерами считаются те команды преодолевшие всю дистанцию за минимальный промежуток времени.

### VIII. Награждение

Все участники награждаются сертификатом участия. Победители и призеры награждаются памятными и поощрительными призами.

**НАСТОЯЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ  
ПРИГЛАШЕНИЕМ-ВЫЗОВОМ ДЛЯ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИИ**

## Приложение Г

### Положение

о проведение мероприятия рекреационно-оздоровительного характера  
«Только вместе мы Команда! – 2 этап» с детьми 10-11 лет занимающихся в  
МБУ СШОР № 2 «Красные крылья»

#### I. Цели и задачи мероприятия

- Пропаганда здорового образа жизни и приобщение детей к занятиям физической культурой и спортом.

- Сплочение детей со своими родителями

- Популяризация спортивного ориентирования как вида спорта.

#### II. Сроки и место проведения

Мероприятие проводится 05.02; 19.03; 07.05. 2022 года.

Место проведения – Самарская область, город Тольятти, МБУ СШОР № 2 «Красные крылья».

#### III. Организация и руководство

Организаторами являются: студентка ТГУ Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм – Тайдакова Ирина Петровна.

#### IV. Программа соревнований

10.00 – построение участников и открытие соревнований.

10.20 – старт первой команды.

11.30 – награждение участников.

#### V. Участники

К участию в данном соревновании допускаются дети 10-11 лет занимающихся в МБУ СШОР № 2 «Красные крылья».

#### VI. Условия и порядок проведения

Состав команды от 2-х человек.

Старт команд по готовности. На каждую команду выдается карта с обозначенным маршрутом и контрольными пунктами.

## Продолжение Приложения Г

Участникам необходимо преодолеть 7 этапов, в виде эстафетных заданий. На каждом этапе обязательно поставить отметку о прохождении данного этапа с помощью специального компостера для спортивного ориентирования. Прохождение каждого этапа обязательно в полном составе команды.

Все этапы считаются обязательными для прохождения. Фиксируется общее время прохождения всей дистанции.

Непосредственно перед началом мероприятия со всеми участниками будет проведен вводно-ознакомительный инструктаж.

### VII. Порядок определения победителей

Победителями и призерами считаются те команды, преодолевшие всю дистанцию за минимальный промежуток времени.

### VIII. Награждение

Все команды награждаются сертификатом участия. Команды-победители награждаются дипломами и памятными призами. Все участники награждаются поощрительными призами.

**НАСТОЯЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ  
ПРИГЛАШЕНИЕМ-ВЫЗОВОМ ДЛЯ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИИ**