

биатлонистов, наблюдается в возрастные периоды 10-11 лет у девочек и в 10,13,15 лет у мальчиков.

2. Установлены периоды наименьшего влияния физического развития юных биатлонистов на параметры скоростно-силовых возможностей мышц плечевого пояса. У мальчиков таким периодом является возрастной период 9 лет, у девочек – 13 лет.

3. Полученные нами результаты исследования подтверждают общую закономерность возрастного становления организма юных биатлонистов, которая заключается в последовательной смене количественных изменений с переходом в качественные сдвиги.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 2009. – 220 с.
2. Загурский, Н.С. Функциональные возможности мышц плечевого пояса у лыжников-гонщиков и биатлонистов / Н.С. Загурский, Я.С. Романова, Е.А. Реуцкая // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Омск, 2016. – С. 43-51.
3. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография / В.Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 240 с.

REFERENCES

1. Balsevich, V. K. (2009), *Sketches on age kinesiology of person*, Soviet sport, Moscow.
2. Zagursky, N.S., Romanova, Ya.S., and Reutskaya, E.A. (2016), "Functionality of muscles of a humeral belt at skiers-racers and biathlonists", *Questions of functional preparation in sport of the highest achievements: materials IV of the All-Russian scientific and practical conference*, publishing house Sib-GUFG, Omsk, pp. 43-51.
3. Nikitushkin, V.G. (2010), *Long-term training of young athletes: monograph*, Physical culture and sport, Moscow.

Контактная информация: niideu@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.10.2018

УДК 796.035

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРОГРАММ ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ (НА ПРИМЕРЕ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ)

*Максим Васильевич Романенко, старший преподаватель,
Василий Николаевич Коновалов, доктор педагогических наук, профессор,
Виталий Николаевич Попков, доктор педагогических наук, профессор,
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (СибГУФК),
г. Омск*

Аннотация

Статья содержит новую информацию об использовании педагогических программ различной направленности в детских оздоровительных лагерях. Изучены и систематизированы компоненты моделей педагогических программ, различные варианты интеграции образовательного, воспитательного, оздоровительного компонентов в рамках проведения физкультурных мероприятий. Интеграция компонентов модели педагогических программ осуществлялась на трех уровнях. К первому уровню отнесены мероприятия, содержащие один из компонентов, ко второму уровню – два компонента, к третьему уровню – три компонента. Оценка эффективности реализуемых моделей педагогических программ осуществлялась по показателям физической подготовленности и физического развития детей 10-12 лет (n=58) в начале и конце лагерной смены. Бег 30 метров со старта, прыжок в длину с места, бег 1000 метров, кистевая динамометрия, жизненная емкость легких. Использование в детском оздоровительном лагере модели

педагогической программы военно-патриотической направленности позволило получить к окончанию оздоровительной смены достоверные приросты показателей физической подготовленности детей 10-12 лет.

Ключевые слова: модель педагогической программы, детский оздоровительный лагерь, физическая подготовленность, физическое развитие, физкультурные мероприятия, интеграция различных видов деятельности.

COMPARATIVE ANALYSIS OF EFFECTIVENESS OF PEDAGOGICAL PROGRAMS OF CHILDREN'S HEALTH CAMPS (ON THE EXAMPLE OF THE OMSK REGION)

Maxim Vasilyevich Romanenko, the senior teacher,

Vasily Nikolaevich Konovalov, the doctor of pedagogical sciences, professor,

Vitaly Nikolaevich Popkov, the doctor of pedagogical sciences, professor,

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk

Annotation

The article contains new information on the use of pedagogical programs of various orientations in children's health camps. The components of models of pedagogical programs, various variants of integration of educational, training, improving components within the framework of carrying out of sports actions are studied and systematized. The integration of the components of the model of pedagogical programs was carried out at three levels. The first level includes measures containing one of the components, to the second level – two components, to the third level – three components. Assessment of the effectiveness of the implemented models of pedagogical programs was carried out according to the indices of physical preparedness and physical development of children aged 10-12 ($n = 58$) at the beginning and end of the camp shift. Running 30 meters from the start, a jump in length from the place, running 1000 meters, carpal dynamometry, vital capacity of the lungs. The use in the children's health camp of the model of the pedagogical program of the military-patriotic orientation made it possible to obtain, by the end of the health-improving shift, reliable increments in the indices of physical readiness of children aged 10-12 years.

Keywords: model of the pedagogical program, children's health camp, physical readiness, physical development, physical activities, integration of various activities.

Проблема здоровья и организация досуга школьников стала предметом профессионального интереса широкого круга специалистов, работающих в области медицины, педагогики, психологии, других социальных наук [1, 2, 4, 6, 7]. Эта проблема нашла отражение и в работах специалистов, работающих в области физической культуры и спорта [3, 9].

В настоящее время основной акцент в исследованиях специалистов сместился в сторону поиска эффективных педагогических программ для детских оздоровительных центров [1, 6, 7, 8] и детских оздоровительных учреждений [7].

Проведенные исследования показали, что не всегда реализация различных по направленности педагогических программ в детских оздоровительных учреждениях обеспечивает положительный эффект [6, 7, 8].

На данный момент имеются противоречивые сведения о влиянии на организм детей разнонаправленных педагогических программ с различным объемом педагогической нагрузки. Остаются открытыми вопросы, связанные с выбором рационального соотношения видов деятельности в течение оздоровительной смены [2, 8, 9].

Проблема исследования состоит в том, что использование в режиме дня летнего лагеря большого количества разноплановых мероприятий, в том числе и физкультурной направленности, и наоборот, применение однообразных видов деятельности в условиях сниженной двигательной активности детей, в одном случае приводит к утомлению, а в другом случае – к регрессу показателей физической подготовленности к концу смены.

Цель исследования: изучить эффективность моделей педагогических программ в процессе интегрирования мероприятий физкультурной направленности с образовательными и воспитательными во время оздоровительной смены.

Задачи исследования: 1. Исследовать содержание педагогических программ, используемых в детских оздоровительных лагерях; 2. Оценить показатели физического развития и физической подготовленности у детей, отдыхающих в трех типах лагерей.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследования проводились в 2011-12 гг. на базе трех лагерей Омской области: ДОЛ «им. И. Стрельникова», ДОЛ «Солнечный», ДОЛ «им. И. Покрышкина». В начале и конце лагерной смены проводилась оценка физической подготовленности и физического развития детей. В качестве показателей, отражающих физическую подготовленность, использовали тесты: бег 30 метров со старта, прыжок в длину с места, бег 1000 метров. В качестве показателей, отражающих физическое развитие: сила кисти, жизненная емкость легких. Тестирование проводилось два раза в течение смены: в начале (первые два дня) и в конце смены (заключительные два дня).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ моделей педагогических программ показал, что все три программы отличались по направленности деятельности. В первой педагогической программе (первая контрольная группа) реализовывалась преимущественно сюжетно-ролевая игра, во второй программе (вторая контрольная группа) – преимущественно развлекательная деятельность, в третьей (экспериментальная группа) – военно-патриотическое воспитание (таблица 1).

Таблица 1 – Характеристика моделей педагогических программ детских оздоровительных лагерей в Омской области

Лагерь	Направленность программы	Образовательный компонент	Воспитательный компонент	Оздоровительный компонент	Общее кол-во мероприятий
КГ 1	Преимущественного использования сюжетно-ролевой игры	Организация и проведение кружковой работы по широкому спектру интересов	Беседы, направленные на воспитание нравственности, принципов добра и зла, дружбы и т.д., проводимые в виде вечерних огоньков	Утренняя гигиеническая зарядка, подвижные и спортивные игры на свежем воздухе, внутрилагерная Спартакиада	41
	Кол-во мероприятий	12	15	14	
КГ 2	Преимущественного использования мероприятий развлекательного характера	Организация и проведение развлекательных мероприятий, в ходе которых происходит получение новых знаний	Беседы, направленные на воспитание нравственности, принципов добра и зла, дружбы и т.д., проводимые в виде вечерних огоньков	Утренняя гигиеническая зарядка, подвижные и спортивные игры на свежем воздухе	28
	Кол-во мероприятий	5	16	7	
ЭГ	Преимущественного использования воспитания патриотизма	Организация и проведение занятий по привитию чувства патриотизма подросткам (лекции, беседы, тематические встречи)	Беседы, направленные на воспитание нравственности, принципов добра и зла, дружбы и т.д., проводимые в виде вечерних огоньков	Утренняя гигиеническая зарядка, подвижные и спортивные игры на свежем воздухе	26
	Кол-во мероприятий	7	14	5	

В моделях педагогических программ предусмотрены следующие виды деятельности: оздоровительная, образовательная, воспитательная. Оздоровительная – обеспечивалась в основном средствами и методами физической культуры. Образовательная – занятиями по образовательным программам. Воспитательная – реализация посредством педагогических бесед («вечерних огоньков»). Нами научно обоснованы различные варианты интеграции этих видов деятельности в рамках проведения отдельно взятого мероприятия.

Интеграция видов деятельности в моделях педагогических программ проводилась на трех уровнях. К первому уровню отнесены мероприятия, включающие один из видов деятельности, ко второму уровню – два вида деятельности, к третьему уровню - три вида деятельности. В модели педагогической программы первой контрольной группы реализовывалась сюжетно-ролевая игра, дети самостоятельно выбирали направленность деятельности. Сюжетно-ролевые игры проводились в мастерских в первой половине дня в течение 45-60 мин. Во второй половине дня дети продолжали освоение выбранного вида деятельности или принимали участие в физкультурно-спортивных мероприятиях (таблица 2).

Таблица 2 – Оценка эффективности моделей педагогических программ по показателям физической подготовленности и физического развития у детей 10-12 лет

Лагерь	Пол	Тест на выносливость	Тест на скорость	Тест на скоростно-силовые способности	ЖЕЛ	Сила кисти	сумма баллов мальчики, девочки	Сумма баллов общая
КГ 1	Мальчики, N=8	14	13	7	14	16	64	126
	Девочки, N=9	17	12	7	14	12	62	
КГ 2	Мальчики, N=8	13	11	10	10	11	55	115
	Девочки, N=9	11	11	15	12	11	60	
ЭГ 1	Мальчики, N=8	14	12	12	14	15	67	144
	Девочки, N=9	15	13	16	16	17	77	

Как следует из таблицы 2, испытуемые ЭГ показали более высокие результаты по сравнению с КГ 1 и с КГ 2.

Данные мероприятия, проводимые в рамках модели педагогической программы КГ 1, соответствовали первому и второму уровню интеграции (рисунок 1).

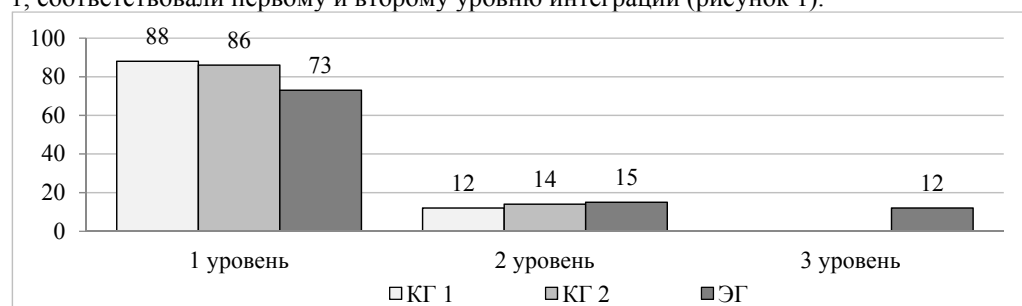


Рисунок 1 – Распределение мероприятий в моделях педагогических программ по уровням интеграции

В модели педагогической программы КГ 2 реализовывалась развлекательная направленность, модель включала непродолжительные мероприятия (45–60 мин.), имеющие низкую двигательную активность: выступление театров, цирка, концертные постановки (таблица 3).

Таблица 3 – Достоверность различий средних значений показателей физической подготовленности и физического развития детей 10-12 лет до и после эксперимента. (по Бродди)

Модель программы	Показатели физической подготовленности						Показатели физического развития			
	Бег 1000 м.		Бег 30 м.		Прыжок длину с места,		ЖЕЛ		Динамометрия	
	до и после смены		до и после смены		до и после смены		до и после смены		до и после смены	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
КГ 1	P < 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P < 0,05	P > 0,05	P < 0,05	P < 0,05	P < 0,05	P < 0,05
КГ 2	P < 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P < 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05
ЭГ	P > 0,05	P < 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P < 0,05	P > 0,05	P < 0,05	P < 0,05	P < 0,05	P < 0,05

Помимо балльной методики оценки эффективности оздоровления, нами проведен анализ исходных и конечных результатов тестирования физической подготовленности и физического развития в трех детских оздоровительных лагерях с использованием

непараметрического критерия Вилкоксона для связанных выборок (таблица 3). Как следует из таблицы 3, у детей КГ 2 были выявлены менее значимые изменения в тестах. Это обусловлено низкой двигательной активностью детей в течение оздоровительной смены, в которой большую часть времени они проводили в качестве пассивных участников программы: участие в мероприятиях в качестве зрителей, просмотров кинофильмов, представлений цирка, театра. Во второй половине дня дети продолжали освоение выбранного вида деятельности или принимали участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. По нашему мнению, пассивная роль детей в мероприятиях такого типа не обеспечивает необходимой двигательной активности. Данные мероприятия соответствовали первому или второму уровню интеграции (рисунок 1).

В модели педагогической программы ЭГ преимущественно реализовывалась военно-патриотическая направленность. Модель включала продолжительные мероприятия (2–5 часов), проводимые преимущественно на свежем воздухе. Отличительной особенностью данной модели от двух предыдущих являлось наличие в программе мероприятий, относящихся, не только к первому, но и ко второму и третьему уровням интеграции (рисунок 1).

На рисунке 2, представлены количественные показатели общей нагрузки в часах по видам деятельности. Следует обратить внимание на показатель, отражающий соотношение длительности мероприятий к их количеству. Наибольшая величина коэффициента выявлена в модели педагогической программы ЭГ – 1,88 час/мероприятие, далее в КГ 2 – 1,50 час/мероприятие и в КГ 1 – 1,31 час/мероприятие.

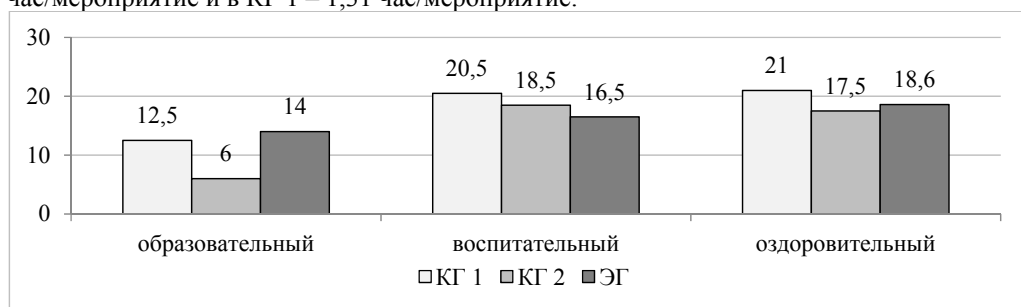


Рисунок 2 – Соотношение компонентов в моделях педагогических программ трех лагерей (часы)

Как видно из рисунка 2, объем нагрузки физкультурных мероприятий во всех трех моделях варьировал от 17, 5 до 21 часа. Основным отличием модели педагогической программы ЭГ являлось преимущественное использование игрового метода при проведении физкультурных мероприятий, в то время как в КГ 1, и КГ 2 – соревновательного метода.

Эффективность педагогических программ, используемых в детских оздоровительных лагерях, оценивалась по методике, предложенной В.Р. Кучма, И.В. Звездиной. [5]. Оценка эффективности осуществлялась по трехбалльной системе: положительная динамика показателей (улучшение) оценивалась в 2 балла, отсутствие положительной динамики – 1 балл, отрицательная динамика (ухудшение) – 0 баллов. Сумма баллов зависела от количества используемых критериев. Нами анализировались пять критериев, отражающих физическое развитие и физическую подготовленность детей 10-12 лет (девочки и мальчики) трех лагерей: 1) сила кисти, 2) жизненная емкость легких, 3) бег 30 метров со старта, 4) прыжок в длину с места, 5) бег 1000 метров.

В КГ 1 и ЭГ достоверные отличия между показателями физической подготовленности и физического развития детей отмечены в шести тестах из десяти, у КГ 2 – достоверные отличия отмечены в двух тестах из десяти. Следует подчеркнуть, что в ЭГ было реализовано меньше мероприятий (26) по сравнению с КГ 1 (41), что дает нам основание считать более эффективной модель педагогической программы военно-патриотической направленности. Положительный эффект был обеспечен физкультурными мероприятиями,

проводимыми на свежем воздухе. Использование в течение дня различных видов двигательной деятельности: чередование бега, ходьбы, силовых и координационных упражнений, выносливости, прикладных навыков самообороны, позволили достигнуть положительных изменений в показателях физической подготовленности детей.

ВЫВОДЫ

1. На современном этапе в детских оздоровительных лагерях реализуются различные модели педагогических программ, которые решают задачи обеспечения досуга и активного отдыха, но с различной эффективностью.

2. Изучены и систематизированы компоненты моделей педагогических программ, различные варианты интеграции: образовательного, воспитательного, оздоровительного компонентов в рамках проведения физкультурных мероприятий.

3. Сравнительный анализ эффективности педагогических программ в детских оздоровительных лагерях позволил выявить преимущество модели военно-патриотической направленности, что подтверждено достоверными приростами показателей физической подготовленности детей 10-12 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бауэр, В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В.Г. Бауэр // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 50-56.
2. Курамшин, Ю.Ф. Динамика функционального состояния кардиореспираторной системы и физической подготовленности после применения программы лечебной физической культуры у детей 11-12 лет с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости в условиях оздоровительного лагеря [Электронный ресурс] / Ю.Ф. Курамшин, И.И. Круглик // Психология, социология и педагогика. – 2012. – № 10. – URL : <http://psychology.snauka.ru/2012/10/1123> (дата обращения: 01.09.2018).
3. Колесникова, И.А. Физическая подготовленность в комплексной оценке состояния здоровья школьников : методические рекомендации для врачей, преподавателей физического воспитания / И.А. Колесникова, Л.И. Меньшикова, В.Н. Олин. – Северодвинск : ООО «Партнер», 2008. – 32 с.
4. Панченко, С.И. День за днём в жизни вожатого. В помощь всем, кто работает или будет работать с подростками в детском лагере / С.И. Панченко. – М. : Народное образование, 2008. – 352 с.
5. Кучма, В.Р. Оценка физического развития детей и подростков в гигиенической системе «Здоровье – среда обитания» / В.Р. Кучма. – М. : Изд-во Научного центра здоровья детей РАМН, 2003. – 316 с.
6. Романенко, М.В. Летние оздоровительные лагеря: физкультурно-спортивные программы различной направленности при работе с детьми 10-12 лет / М.В. Романенко, В.Н. Коновалов // Организационно-методические аспекты учебного и учебно-тренировочного процессов в условиях вуза : материалы IV научно- практической конференции преподавателей и аспирантов. – Омск, 2016. – С. 129-133.
7. Тетерский, С.В. Педагогическое взаимодействие при организации летнего отдыха детей и подростков / С.В. Тетерский // Дополнительное образование. – 2004. – № 5. – С. 64.
8. Чернявская, А. В. Оздоровительная эффективность лагерей дневного пребывания детей / А. В. Чернявская, Л. Г. Пашенко // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Молодежь XXI века: потенциал, тенденции и перспективы». г. Екатеринбург, 19-20 ноября 2013 г. – Екатеринбург, 2014. – Т. 2. – С. 136-138.
9. Чирвина, Н.В. Формирование основ здорового образа жизни у подростков средствами физического воспитания в условиях детского оздоровительного центра : дис. ... канд. пед. наук / Чирвина Надежда Васильевна. – Краснодар, 2007. – 210 с.

REFERENCES

1. Bower, V.G. (2001), "The social significance of physical culture and sports in modern conditions of development of Russia", *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 50-56.
2. Kuramshin, Yu.F. and Ktuglik, I.I. (2012), "Dynamics of the functional state of the cardiorespiratory system and physical fitness after the application of the program of therapeutic physical training in children 11–12 years old with impaired posture in the sagittal plane in a health camp", *Psychology, sociology and pedagogy*. No. 10, available at <http://psychology.snauka.ru/2012/10/1123>. (accessed 7 October 2018).

3. Kolesnikova, I.A., Menshikov L.I. and Olin V.N. (2008), *Physical fitness in a comprehensive assessment of schoolchildren's health, Methodical recommendations for doctors, teachers of physical education*, Publishing house "Partner", Severodvinsk.
4. Panchenko, S.I. (2008), *Day by day in the life of a guide. To help everyone who works or will work with adolescents in a children's camp*, National Education, Moscow.
5. Kuchma, V.R. (2003), *Assessment of the physical development of children and adolescents in the hygienic system "Health – habitat"*, Publishing House State Scientific Center of Humanitarian Health, Russian Academy of Medical Sciences, Moscow.
6. Romanenko, M.V. and Konovalov V.N. (2016), "Summer recreation camps: physical education and sports programs of various kinds when working with children 10-12 years old", *Organizational and methodological aspects of educational and training processes in a university: materials of the IV scientific and practical conference of teachers and graduate students*, Publishing house of SibGUFGK, Omsk, pp. 129-133.
7. Tetersky, S.V. (2004), "Pedagogical interaction in the organization of summer holidays for children and adolescents", *Additional education*, Moscow, No. 5, pp. 64.
8. Chernyavskaya, A.V. and Paschenko L. G. (2014), "Improving efficiency of day-care camps for children", *Collection of materials of the All-Russian scientific-practical conference with the international with participation "Youth of the 21st Century: Potential, Trends, and Prospects"*, November 19-20, Publishing house Ural University, Ekaterinburg, Vol. 2, pp. 136-138.
9. Chirvina, N.V. (2007), *Formation of bases of a healthy lifestyle at teenagers means of physical training in the conditions of the children's improving center*, dissertation, Krasnodar.

Контактная информация: maxirom-omsk@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.10.2018

УДК 796.422.12

ИНТЕНСИФИКАЦИЯ НАГРУЗКИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

*Александр Альбертович Русаков, кандидат педагогических наук, доцент,
Ирина Ивановна Богатова, старший преподаватель,
Иркутский государственный университет, г. Иркутск*

Аннотация

В статье рассматривается методика подготовки бегунов на короткие дистанции за счет интенсификации нагрузок в подготовительном периоде. Использование беговой работы с отягощениями и в облегченных условиях позволяет повысить эффективность скоростно-силовой подготовленности без существенного увеличения объемов и интенсивности нагрузок.

Ключевые слова: тренировочная нагрузка, специальная физическая подготовка, подготовительный период.

INTENSIFICATION OF LOADS IN THE PREPARATORY PERIOD FOR SPRINTERS

*Alexander Albertovich Rusakov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Irina Ivanovna Bogatova, the senior teacher,
Irkutsk State University*

Annotation

In article, the technique of training of runners on short distances at the expense of the intensification of loadings in the preparatory period is considered. Use of running work with burdening and in the facilitated conditions allows us to increase efficiency without essential increase in volumes and intensity of loadings.

Keywords: training load, special physical training, preparatory period.

ВВЕДЕНИЕ

Реалии сегодняшнего дня показывают существенный разрыв результатов Российских бегунов на короткие дистанции с ведущими спортсменами. При этом в тренировочных режимах значительно увеличивается объёмы беговой работы, подошедшей к пределу