

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

КАФЕДРА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И ЛЫЖНОГО СПОРТА  
УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. П.М. МАШЕРОВА»

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ,  
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ**

МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-  
ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

29-30 МАРТА 2007 ГОДА,

г. ВИТЕБСК

Витебск

2007

УДК 796 (04)  
ББК 75, 1-я 431  
Ф79

### **Организационный комитет**

**Гулидин П.К.** - председатель, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой легкой атлетики и лыжного спорта, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»;

**Зарубицкий Н.В.** - зам. Председателя, директор ГУ «Витебский областной учебно-методический центр физического воспитания населения»;

**Семкин А.А.** - доктор биологических наук, профессор УО «БГУФК»;

**Федоров В.В.** - заведующий кафедрой физического воспитания и спорта УО «ВГТУ»;

**Гинько А.П.** - начальник учебно-методического отдела ГУ «ВОУМЦФВН»;

**Шпак В.Г.** - кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры и спорта, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»;

**Каплунова Г.В.** - начальник организационного отдела ГУ «ВОУМЦФВН».

### **Научный комитет**

**Семкин А.А.** - председатель, доктор биологических наук, профессор;

**Кряж В.Н.** - кандидат педагогических наук, профессор;

**Усович А.К.** - доктор медицинских наук, профессор;

**Кабачков В.А.** - доктор педагогических наук, профессор;

**Лянной Ю.О.** - кандидат педагогических наук, доцент;

**Загревский В.И.** - доктор педагогических наук, доцент.

### **Рецензенты:**

**Шацкий Г.Б.** - кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры;

**Кабанов Ю.М.** - кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта.

Печатается по заказу Государственного учреждения «Витебский областной учебно-методический центр физического воспитания населения».

ISBN 985-481-070-4

**Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением:** Материалы Международной научно-практической конференции, 29-30 марта 2007 г. Витебск / УО «Вит. обл. центр физ. воспит, населения». - Витебск: УО «ВГТУ», 2007 - 329с

## МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Журавский А.Ю., к.п.н.

(УО «Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина»)

Установлено, что для удовлетворения физиологической потребности двигательной деятельности школьников в режиме дня летнего оздоровительного лагеря необходимо добиться отведения на эти цели до 10 часов суточного времени. Причем 70% времени должно заполняться организованными физкультурно-оздоровительными мероприятиями. Однако, проблемные вопросы создания оптимального двигательного режима в летних лагерях, а также влияние различных форм, средств и методов физического воспитания на совершенствование двигательных способностей школьников, нуждаются в уточнении.

В исследовании была поставлена задача: выявить наиболее эффективные программы занятий физической культурой в летних оздоровительных лагерях. Исследование проводилось на базе оздоровительного лагеря «Колос», в Брестской области, в течение трех лагерных смен. К эксперименту были привлечены более 400 детей и подростков в возрасте от 9 до 14 лет. Три предложенные программы, помимо традиционных форм работы, включали следующие содержания:

1. программа А – 30% учебного материала обязательного курса физической культуры в средней общеобразовательной школе по разделам легкой атлетики и гимнастики (1 смена);
2. программа Б – 70% данного материала (2 смена);
3. программа В – 50% (3 смена).

Статистическая обработка и анализ результатов педагогического эксперимента выявили (табл. 1), что группы, привлеченные к эксперименту, в его начале практически не отличались друг от друга /  $p < 0,05$  /. Это свидетельствовало об их статистической однородности. Однако, в конце эксперимента было выявлено, что во всех экспериментальных группах (ЭГ), выполнявших программы А (ЭГ-1), Б (ЭГ-2) и В (ЭГ-3) произошел позитивный сдвиг.

Анализ результатов физической подготовленности занимающихся показал, что статистически достоверный прирост произошел у мальчиков и девочек 9-10 лет ЭГ – 2 в беге на 60м и в выполнении смешанных упоров, где он составил в беге 17,8% (мальчики) и 17,6% (девочки) и в смешанных упорах 22,3 и 18,8% соответственно. Анализ функциональной подготовленности отдыхающих выявил также максимальный прирост результатов во 2 экспериментальной группе, где использовалась программа Б. Так, коэффициент выносливости у мальчиков и девочек 9-10 лет за одну лагерную смену улучшился в среднем на 40,1 и 36,4% соответственно; 11-12 лет на 36 и 34,6%; 13-14 лет – на 25,8 и 30%. Этот показатель, характеризующий степень тренированности сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке, оказался наиболее чувствительным по сравнению с другими, которые выросли в среднем от 5 до 15%.

Приведя прирост результатов физической подготовленности школьников 9-14 лет к общему знаменателю и вычислив среднее арифметическое для каждой экспериментальной группы, видим, что в ЭГ-1 прирост составил в среднем 5,1%; в ЭГ-2 – 21,1%; в ЭГ-3 – 10,6%.

Таким образом, анализ динамики результатов физической подготовленности и функционального состояния школьников 9-14 лет за одну лагерную смену пребывания в летнем оздоровительном лагере показал, что позитивные сдвиги произошли во всех

экспериментальных группах. Однако в ЭГ-2 они носили более выраженный характер. Это заключение подтверждает эффективность программы Б.

Табл. 1

Динамика показателей физической подготовленности и функционального состояния школьников 9-14 лет за одну лагерную смену, % к исходному уровню.

Показатели	Пол	Возраст		
		9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет
Бег 60м	м	17,8	7,3	7,2
	д	17,6	10,6	7,3
Челночный бег	м	9,9	14,6	11,8
	д	20,7	19,5	10,2
Прыжки в длину с места	м	17,8	20,9	12,2
	д	19,5	12,4	11,2
Метание мяча на дальность	м	52,9	21,2	10,8
	д	56,8	42,8	35,5
Смешанные упоры	м	22,3	15,7	7,9
	д	18,8	8,7	9,4
Подтягивание на высокой и низкой перекладине	м	51,2	50,0	40,1
	д	29,9	44,4	22,2
ЧСС в покое	м	13,1	12,3	9,2
	д	11,6	10,5	11,1
Коэффициент выносливости	м	41,1	36,0	28,5
	д	36,4	34,6	30,0
Индекс Гарвардского степ-теста	м	7,9	6,4	6,8
	д	7,6	13,2	7,8
Максимальное потребление кислорода	м	10,8	9,8	4,5
	д	13,2	2,9	6,6