

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра медико-биологических основ физической культуры  
и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ В.И. Колмаков  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

#### **БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОХОДАХ  
ВЫХОДНОГО ДНЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Научный руководитель \_\_\_\_\_ доцент, канд.пед.наук А.П.Шумилин

Выпускник \_\_\_\_\_ У.С.Сафронова

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.В.Соломатова

Красноярск 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
1 Физическая рекреация детей 7-8 лет в походе выходного дня .....	57
1.1 Физическая рекреация детей младшего школьного возраста .....	57
1.2 Подвижные игры как средство рекреации детей младшего школьного возраста .....	12
1.3 Походы выходного дня как средство рекреации детей младшего школьного возраста.....	2019
1.4 Организация походов выходного дня детей младшего школьного возраст .....	245
2 Организация и методы исследования .....	2930
2.1 Организация исследования .....	2930
2.2 Методы исследования.....	2931
3 Результаты исследования .....	3435
3.1 Контрольные показатели до эксперимента детей младшего школьного возраста в походах выходного дня.....	345
3.2 Содержание подвижных игр как средства физической рекреации детей младшего школьного возраста в походе выходного дня. ....	39
3.3 Результаты эксперимента походов выходного дня детей младшего школьного возраста <del>Сравнительная о</del> .....	49
3.4. <del>Методика подвижных игр в походах выходного дня для детей младшего школьного возраста</del> .....	38
Заключение .....	3653
Список использованных источников.....	55
ПРИЛОЖЕНИЯ А-В.....	60-64

Отформатировано: Шрифт: (по умолчанию) Times New Roman, 14 пт, не полужирный, русский

Отформатировано: русский

Отформатировано: Шрифт: (по умолчанию) Times New Roman, 14 пт

Отформатировано: Шрифт: (по умолчанию) Times New Roman, 14 пт

Код поля изменен

Отформатировано: Шрифт: (по умолчанию) Times New Roman, 14 пт

Отформатировано: русский

Отформатировано: Шрифт: (по умолчанию) Times New Roman, 14 пт

Отформатировано: Шрифт: (по умолчанию) Times New Roman, 14 пт

Отформатировано: русский

Код поля изменен

Отформатировано: Шрифт: (по умолчанию) Times New Roman, 14 пт

Отформатировано: русский

Код поля изменен

Отформатировано: Шрифт: (по умолчанию) Times New Roman, 14 пт

Отформатировано: русский

Отформатировано: Оглавление 1, По левому краю, Нет, Разрешить отрывать от следующего, Разрешить разрывать абзац

|

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «эффективность рекреационной деятельности в походах выходного дня детей младшего школьного возраста» содержит 60 страниц текстового документа, 54 использованных источника и 3 приложения.

### ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОХОДАХ ВЫХОДНОГО ДНЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Цель исследования - выявление эффективности ~~методики~~-использования в условиях походов выходного дня подвижных игр для детей младшего школьного возраста для их физической рекреации.

Объект исследования – физическая рекреация детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – организация рекреационной деятельности для детей младшего школьного возраста в условиях походов выходного дня.

Задачи исследования:

1. Выявить влияние подвижных игр на психоэмоциональное состояние детей младшего школьного возраста в условиях походов выходного дня.
2. Разработать ~~методику~~-содержание ~~походов~~-подвижных игр для детей младшего школьного возраста для рекреации в условиях походов выходного дня.
3. Выявить рекреационную эффективность ~~методики~~-использования ~~походов~~-подвижных игр для детей младшего школьного возраста в условиях похода выходного дня.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников; тесты по определению психоэмоционального состояния; психолого-педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Отформатировано: Обычный, Уровень 1, Не отрывать от следующего, Не разрывать абзац

## ВВЕДЕНИЕ

В подростковом–младшем школьном возрасте важна мотивация. Для подростка–ребенка важны мотивы интеллектуально-познавательногосоревновательного или игрового плана. Они вызывают азарт, непонимаемы, осознаваемы как жажда справедливой борьбызнаний, необходимость в их прирвөөениисостязаний, стремление к расширению кругозора, углублению, систематизации знанийсюжетно-ролевую ситуацию. Какой найти активный способ для восстановления организма ребенка? Как организовать физическую рекреацию, чтобы получить максимально положительный результат?

Игра–Игровая и соревновательная деятельность представляет собой особую деятельностьактивность, которая расцветает в детские годы и сопровождает человека на протяжении всей его жизни. Неудивительно, что игра привлекала и привлекает к себе внимание исследователей, причем не только педагогов и психологов, но и философов, социологов, этнографов, искусствоведов, биологов. В работе «Человек, как предмет воспитания» К.Д. Ушинский определил игру как посильный для ребенка способ войти во всю сложность окружающего его мира взрослых. Игра для ребенка является самым важным моментом его развития. Играя, ребенок познает мир, определяет себя в этом мире, свою роль в семье, в коллективе [24].

Подвижная игра – сложная эмоциональная деятельность детей. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции. Необходимость подчиняться правилам и соответствующим образом реагировать на сигнал, организует и дисциплинирует детей, приучает их контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность. Подвижные игры расширяют общий кругозор детей, стимулируют

использование знаний об окружающем мире, человеческих поступках, поведении животных; пополняют словарный запас; совершенствуют психические процессы. Наиболее эффективны игры на свежем воздухе, которые могут являться средством рекреации [10].

Поход выходного дня следует рассматривать как средство рекреации в конце трудовой недели. Для младшего школьного возраста более запоминающимся, эмоциональным, полезным и несущим оздоровительный эффект будет, конечно же поход с применением подвижных игр на природе [30; 31].

Игры влияют на функции органов и тканей организма, а, следовательно, оказывают влияние на здоровье человека. Часто мы уделяем массу времени развивающим играм, забывая, что активное движение на свежем воздухе тоже стимулирует умственную деятельность. Кроме пользы для здоровья, подвижные игры нужны для развития силы и выносливости, ловкости и смекалки, выдержки и находчивости, воли к победе и творческого мышления [39].

Эмоциональный мир играет важную роль в нашей жизни, поэтому проблема развития эмоциональной сферы ребенка является актуальной. Этой проблемой занимались многие педагоги, психологи Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.А. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин, Т.А. Маркова, которые утверждали, что положительные эмоции создают оптимальные условия для активной деятельности мозга и являются стимулом для дальнейшего физического развития. Эти эмоции участвуют в проявлении любой творческой активности ребенка, в развитии его двигательных навыков [53]. Наша повседневная жизнь отражает то, что отношение к обществу зависит от эмоций, событий, оценки человеческих взглядов и поступков [44].

Цель исследования - выявление эффективности использования в условиях походов выходного дня подвижных игр для детей младшего школьного возраста для их физической рекреации.

Объект исследования – физическая рекреация детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – организация рекреационной деятельности для детей младшего школьного возраста в условиях походов выходного дня.

Задачи исследования:

1. Выявить влияние подвижных игр на психоэмоциональное состояние детей младшего школьного возраста в условиях походов выходного дня.

2. Разработать содержание подвижных игр для детей младшего школьного возраста для рекреации в условиях походов выходного дня.

3. Выявить рекреационную эффективность использования подвижных игр для детей младшего школьного возраста в условиях похода выходного дня.

## **1. Физическая рекреация детей 7-8 лет в походе выходного дня**

### **1.1 Физическая рекреация детей младшего школьного возраста**

Физическая рекреация - это двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых достигается удовольствие, хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность. Занятия на уровне массовой физической культуры для здорового организма не связаны с очень большими физическими и волевыми возможностями, но они создают мощный организованный, рекреационный и взаимосвязанный фон для всех аспектов их деятельности.

Физическая рекреация – применение разных типов двигательной активности (двигательные упражнения, подвижные игры, физическая работа) в условиях двигательного совершенствования и укрепления здоровья. Его функция заключается в полном подчинении интересам, вкусам, склонностям индивида или группы единомышленников, в результате этого – отсутствие границ интересов в выборе действий и характере занятий, их периодичности и временная продолжительность, структура, способы, методика и условия организации. В этом случае индивид самостоятельно конструирует и создает, организует и управляет, контролирует и отвечает. Вот те необходимые критерии и показатели его общей и двигательной активности.

Физическая рекреация направлена на:



- пополнение комплексного восстановления физических, интеллектуальных и эмоциональных резервов организма человека;

- использование подвижных игр, увлечений, применяемых для рекреационного эффекта двигательных и интеллектуальных сил;

- переустановку функций организма и популяций общества, обеспечивающую резерв физической работоспособности при разных обстоятельствах, характере и деформациях окружающей среды;

- культурный отдых, регулируемый разными способами профилактики болезней в медицинских условиях, экскурсионно-туристическими событиями, а кроме того во время занятий двигательной активностью. Физическая рекреация включает следующие аспекты двигательной деятельности:

1. Удовлетворение биологических потребностей в двигательной активности.

2. Потребность в развлечении, получении удовольствия, наслаждения.

3. Переключение с одного на другой вид деятельности.

4. Активизация деятельности организма с помощью движения.

5. Профилактика неблагоприятных воздействий на организм человека.

6. Восстановление сниженных или временно утраченных функций организма.

Признаками, составляющими основное содержание физической рекреации, являются:

- основными средствами служат физические упражнения;

- занятия проводятся в свободное, либо специально выделенное время;

- включает культурно-ценностные аспекты;

- содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические составляющие;

- осуществляется на добровольных, самостоятельных началах;

- оказывает оптимизирующее влияние на организм человека;

- включает образовательно-воспитательные составляющие;

- носит в большей степени развлекательный (гедонистический) характер;

- характеризуется наличием определенных рекреационных услуг;
- осуществляется в большей степени в природных условиях;
- имеет определенную научно-методическую базу.

Согласно такому разнообразию признаков в физической рекреации выделяются различные её формы: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, рекреация туризма, оздоровительная физическая рекреация, физкультурно-производственная рекреация.

Из всех признаков рекреации главными, определяющими её сущность, принято считать следующие: осуществляется в свободное время, носит деятельный характер и построена на добровольной, самостоятельной основе. Это три важнейших признака рекреации, без них она теряет свое значение. Остальные же её признаки рассматриваются как производные, сопутствующие.

Средства двигательной рекреации.

С целью двигательной рекреации свойственно применение таких методов, которые используются в двигательной активности. К ним относятся: гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения.

Физические упражнения – это одно из основных специальных средств физической культуры, оказывающих разностороннее влияние на организм человека. Физические упражнения применяют для решения ситуаций физического воспитания - оздоровительных, образовательных, воспитательных; влияют на интеллектуальное, эстетическое, нравственное, трудовое воспитание; являются способом избавления от различных недугов.

Анатомо-физиологические особенности младшего школьного возраста 7-8 лет.

Тренеру, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может

привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Перемены, совершающиеся в строении, а также многофункциональном ощущении организма молодых спортсменов, обусловлены еще и влиянием регулярных мероприятий двигательной рекреации, с учетом возрастных отличительных способностей. Игра принадлежит к необычным ситуационным физиологическим процедурам, внезапной неустойчивой насыщенности. В ходе игры насыщенность активностью перемещений способна быть как наибольшей, так и умеренной, а в некоторых случаях игры двигательная функциональная возможность прерывается. Аналогичные перемены интенсивности совершаются постоянно, это обусловлено переменой ситуаций, критериями правил [27].

Приделы младшего школьного возраста, схожие с этапом получения знаний в начальной школе, формируются в период с 6-7 до 9-10 лет. В этот момент осуществляется следующее постепенное физическое и психофизиологическое развитие ребенка, дающее возможность постоянного развития в школе [34].

Включая 7-летний возраст, дети мужского пола в формировании систем организма, а также формировании высшей нервной деятельности уступают в развитии женскому полу примерно на 2 года. В данном возрасте важные нервные процессы возбуждения и торможения характеризуются особой силой, подвижностью уравновешенностью, а условные рефлексы необходимой устойчивостью. Снижение условных рефлексов осуществляется стремительнее, а надежность формирования дифференцировок усиливается относительно детей 5-7 лет. Хотя формирование узких дифференцировок, следовых, и запаздывающих условных рефлексов, образование усложненных структур временных связей часто осуществляется с усилием.

В школьный период структура зрительного ощущения по-прежнему усиливается и развивается с помощью внедрения переднеассоциативных сфер. Данные сферы, отвечающие за осуществление результатов, характеристику

важности приобретаемой информации, а также осуществления правильной ответной реакции, осуществляют установление свободного выборочного ощущения. Глобальные перемены выборочных ощущений с учетом важности мотивации отмечаются к 10-11 годам.

В младшем школьном возрасте выполняется повышение мускулатуры ребенка, происходит повышение силы мышц. Дети мужского и женского пола в возрасте 7-8 лет обладают равной силой многих групп мышц, в результате этого процесс увеличения движется разносторонне направлено. В младшем школьном возрасте мышцы скелета детей значительно изменяются, осуществляя большую подвижность и активность. Все органы и системы организма испытывают многофункциональные изменения, обеспечивающие положительную среду для выполнения значительных объемов работы мышц. Именно в этом возрасте морфофункциональное формирование мускулатуры гарантирует продолжительное обеспечение трудоспособности [39].

Формирование организма сопровождается повышением функций дыхания. Возрастает жизненная ёмкость лёгких. В состоянии покоя ребенок дышит активнее, нежели взрослый человек, при наименьшей глубине дыхания. В 5-7 лет частота дыхания соответствует 22-26 раз в 1 мин., а глубина 160-240 мл. Объем дыхания за одну минуту в дозированных цифрах с определенным возрастом нарастает. У развивающегося организма человека наиболее повышенная необходимость в кислороде. В 7-10 лет организм ребенка выбрасывает каждый литр кислорода из 29-30л. Половые изменения типа дыхания осуществляются с 7-8-летнего возраста и в полном объеме развиваются в подростковом периоде онтогенеза – в ходе персонального формирования человека от рождения до наступления смерти [5].

Количество крови в организме детей 7-12 лет на 1 кг веса тела равно 70 мл, у взрослых 50-60 мл. Для детей свойственно наиболее низкое содержание глюкозы в крови. В 7 лет 70-80 мг %, в 12-14 – 90-120 мг %, что уже соответствует данным взрослого человека. С возрастом уменьшается ферментальная способность крови к расщеплению углеводов. У взрослого

человека она в 4 раза меньше по сравнению с объемом детей 7-8 лет. У детей меньше содержание гемоглобина, ниже кислородная емкость артериальной крови. С возрастом увеличивается и абсолютные размеры сердца, особенно при систематической тренировке на выносливость. Совершенствование деятельности сердца сопровождается увеличением просвета сосудов. В возрасте 8-12 лет повышается длина внутриорганных сосудов, их диаметр, количество межсосудистых анастомозов, число сосудов на единицу объема органов человека. Благодаря этому формируются условия для наилучшего кровоснабжения тканей функционирующих систем организма. Работа мышц осуществляет создание сосудов, что повышает периферическое кровообращение. С возрастом усиливается протяженность сердечного цикла: у 6-7 летних – 0.64 с; у 12-14 летних – 0.72 с, а частота сердцебиений в 7 лет – 85-90 уд./мин.

В младшем школьном возрасте у детей наибольшая частота сердечных сокращений приближается к 200 уд./мин, а также в состоянии покоя – 90 уд./мин. К 10 годам ее возможности уменьшаются до 78 уд./мин. Особенно повышается систолический объем крови, это открывает запас способностей организма при приспособлении организма [34].

## **1.2 Подвижные игры как средство рекреации детей младшего школьного возраста**

Эмоциональное состояние младших школьников в игровой деятельности. Управление игрой приобретает несомненно колоссальную важность при осуществлении важных решений, установленных организатором оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Понимание ребенком игры и действия детей в игре, безусловно зависимы от грамотного управления игрой. Значение умелого управления процессом игры подчеркивал П.Ф. Лесгафт. По его словам, организатор «должен сам хорошо понимать смысл и значение приведенных правил и не допускать со своей стороны ни

малейшего произвола в своих размышлениях и действиях, а так же уметь всегда оставаться по отношению к ученикам вполне объективным. Чтобы занимающиеся при посредстве игры приучились к самостоятельной деятельности необходимо, чтобы они сами направляли игру и следили за точным исполнением принятых правил» [35].

Процесс игры соответствует организованному и своевременному началу. По условному сигналу (команде, свистку, хлопку в ладоши, взмаху флажком или рукой) дети приступают к игре. Условные сигналы и команды необходимо комбинировать для развития у детей внимания, быстроты реакции, меткости. В ситуации, где многие играющие ошибаются одинаково, нужно организовать остановку и внести методические указания, о том, что следует соблюдать правила игры. Нужно предлагать ребенку проявлять свои игровые способности в процессе подвижной игры.

Огромное значение у детей младшего школьного возраста проявляется при ликвидации застенчивого поведения ребенка. Все это является отличным способом избавления от застенчивости – в процессе игрой деятельности ребенок восхищается процессом, а стеснение уходит на второй план. Апатичное состояние в игре способны проявлять дети с малой активностью. Ребенок, обычно, робок и его возможности заставляют его сомневаться, он постоянно выражает обиду, неактивность, раздражение. Такому ребенку рекомендуется похвала, поощрение, положительное комментирование всех его действий, он должен поверить в свои возможности [12].

В процессе подвижной игры у воспитанников формируются умения: обращать внимание на детали игры, соблюдать алгоритм своих действий и действий игроков команды, искать компромиссы, устанавливать взаимоотношения с партнерами по команде. У ребенка появляется умение управлять и прислушиваться, трудиться ради себя и работать в группе. В процессе игры необходимо придерживаться принципа «честная игра». Важное значение приобретает возможность ребенка управлять своими эмоциями при

стремлении к высокому результату. Игра учит ребенка быть и победителем, и достойно проигрывать, в случае поражения.

Во время игры с максимальной сложностью, организатору необходимо представить детям вначале основные правила, и только после плавно внедрять в игру усложненные задания [22].

Необходимо в конце игры давать сигнал только тогда, когда участники игры все удовлетворены и от игры нет переутомления. Игра может закончиться следующим образом: «Осталась одна минута!», «Последний водящий!». Ни в коем случае, не прерывайте игру криком, взрывной командой, потому что непредвиденное для детей финальное завершение вызовет негативное ощущение и отрицательное завершение.

Очень часто в процессе игровой деятельности воспитанников необходимо сдерживать. При максимальной активной деятельности образуется определенный «самозаводящийся» процесс, основная позиция которого направлена на удовлетворение в игре. Необходимо определять психологическую атмосферу игровой деятельности, ребята должны испытывать игровой комфорт. Подобная ситуация осуществится тогда, когда активность воспитанников их творчества и самостоятельность по максимуму реализуются в подвижной игре.

Безусловно, необходимо, чтобы организатор вызвал интерес и увлеченность ребенка в игре. Игра вызовет интерес у детей в том случае, если будет соответствовать их возможностям, интересам. Важное значение имеет настроение играющих и их желания включиться в процесс игры.

Конечно же негативные эмоции будут отрицательно сказываться на нервной системе поведения детей и их самочувствии. Игра должна оказывать положительное влияние на всестороннее формирование впечатлений от нее. Чтобы способствовать этому в подвижных играх должны отсутствовать ситуации страха, обид, озлобления, ненависти, которые могут сформировать у ребенка негативные эмоции.

Нередко во время игровой деятельности у ребенка возникает желание применения обмана. Это, как правило, не коварный замысел, а определенная временная закономерность. Организатор игровой деятельности тоже склонен использовать похожую тактику во время игры, но он обязан убеждать, что дети должны придерживаться правил. Игровая деятельность - это эффективное средство по решению подобного рода задач. Состояние стыда у того, кто поступил подобным образом, послужит рычагом для борьбы от негативной привычки. Участники игрового процесса должны знать, если они совершают обман, то их удаляют из игры.

Для регулирования физической и эмоциональной нагрузки можно использовать следующие приемы: 1.Изменять продолжительность и количество повторений элементов игры. 2.Увеличить или уменьшить размеры площадки. 3.Усложнить или упростить правила игры. 4.Использовать инвентарь большего или меньшего веса и размера. 5. Ввести короткие перерывы, организовать «дома отдыха» для детей в играх с непрерывными действиями.

В случае затруднений у организатора осуществления контроля функциональных возможностей организма и индивидуальных способностей у ребенка, необходимо регламентировать определение нагрузки игровой деятельности. Организатору необходимо знать, о том, что мышечное перенапряжение вызывает быстрое переутомление, поэтому в самом начале игры не рекомендуются чрезмерные нагрузки. Игра высокой интенсивности должна чередоваться либо с отдыхом, либо с играми малой подвижности [52].

Если у ребенка перед игрой были интенсивные физические или интеллектуальные нагрузки, то необходимо включать в игровую деятельность игру малой подвижности или игру в которой не будет максимальных перенапряжений. Ведь характер предшествующей игре деятельности детей и их настроение – очень важный фактор во время дозировки подвижной игры.

Конечно же погодные условия тоже немало важных фактор в подвижной игре, когда она проводится на свежем воздухе. Рекреационный эффект от подвижной игры гораздо выше, если она проводится на свежем воздухе, так как



физиологическое действие на организм ребенка усиливается. Во время проведения подвижных игр в зимний период на открытом воздухе, играющим рекомендовано выполнять интенсивные движения, желательно без перерывов на отдых. Увеличенные кратковременные нагрузки с последующим отдыхом противопоказаны детям, чтобы не способствовать испарине и ускорить охлаждения организма. Время игр в зимний период необходимо ограничивать. Для того, чтобы избежать переохлаждение детей, необходимо обратить внимание на их одежду. При наличии легкой одежды – игра проводится в ускоренном темпе, а при наличии теплых костюмов – уменьшается интенсивность. В таком случае, подвижная игра должна оптимально соответствовать объему и интенсивности нагрузки в походе выходного дня [25].

Настроение играющих – это один из важнейших факторов успешной организации игровой деятельности. Чтобы эмоциональное состояние детей было на пике активности - задача не из легких. Положительные эмоции в игре возникают в том случае, если ребенок получает удовлетворение от энергичной работы мышц, от бодрости и азарта, от дружеского взаимодействия в коллективной игре, от получения результата. Подвижная игра выступает средством рекреации и обладает целым рядом качеств [49; 6].

Подвижная игра - комплексное сочетание двигательных качеств. С помощью игры осуществляется воспитание физически здорового и активного человека [48; 13].

Преимущество подвижных игр перед строго дозированными упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме [25].

Для участия в подвижных играх специфических особенностей в подготовке участников не требуется. Одинаковые по содержанию и характеру

игры могут быть организованы в различных условиях, с разным количеством участников, с разными по описанию правилами игры.

От рекреационной и игровой деятельности участники одновременно могут испытывать и радостные ощущения и подъем эмоционального всплеска. Поэтому при тесной взаимосвязи и подвижная игра, и физическая рекреация обладают рядом общих преимуществ, например, соревновательными элементами, в данном случае больше, чем многие иные формы физического воспитания оптимальная востребованность организма к двигательным действиям. Многие упражнения игровой направленности, которые не имеют финального сюжеты, но также, как и подвижные игры нацелены на формирование мышечного корсета. [1; 21].

Те подвижные игры, которые нацелены на соревновательный эффект несут в своей основе формирование таких качеств, как самообладание, стойкость характера, сдержанность, адекватное восприятие поражения.

На формирование и устойчивость костно-связочного аппарата, мышечного корсета, а также формирование правильной осанки ребенка, направлены подвижные игры, которые оказывает благоприятное воздействие на организм детей. Поэтому колоссальное значение проявляют подвижные игры, с помощью которых включаются в разнообразную, активную работу различные по объему и характеру, и функциональному значению группы мышц. Как следствие, участие детей в подвижных играх увеличивает у них подвижность в суставах.

Повышению активной работе сердца и легких, активной жизнедеятельности, улучшение кровообращения и эффективного обмена веществ в организме человека способствует включение ребенка в подвижную игру [43].

В содержании программного материала организации подвижных игр включена такая задача, в которой развитие силы осуществляется с применением вспомогательных и подводящих игр, включающими ограниченными по времени скоростно-силовыми напряжениями, а также

разными методами обхождению мышечного сопротивления соперника в тесном контакте. Главные содержательные аспекты содержат разнообразные приближения, констатирование, захваты, вытеснения. Качественными способами достижения поставленной цели являются динамичные элементы в непринужденной обстановке для детей отягощениями, наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки [42].

Для достижения цели по увеличению такого физического качества, как быстрота, необходимо делать акцент на подвижные игры, которые включают молниеносные действия ответной реакции на раздражитель зрительный, звуковой, тактильный. В такие игры необходимо добавлять физические упражнения с непрерывными рывковыми усилиями, резким торможением, молниеносными порывами, моментальными остановками, ускорениями на небольшие расстояния в минимальный отрезок времени и иными формами нападения, которые целенаправлены на продуманный и эффективный обгон противника.

Чтобы достигнуть цель по развитию ловкости - нужно применять игры, в содержании которых выявляются конкретное координация двигательных действий и мгновенное чередование всех движений с участниками в группе, владеющими очень хорошей физической смекалкой.

Чтобы достигнуть цель по развитию выносливости – необходимо применять игры, в содержании которых затрачивается много энергии, сил, с повторяющимися включенными двигательными действиями, а также с длительной непрерывающейся физической активностью, которая ограничивается определенными игровыми правилами [42].

Для подвижной игры создается сюжет, идея, тема, конкретные правила и физические действия. В сюжете игры поставлена конкретная цель, которую добиваются участники и от которой зависит развитие игровой ситуации.

Чтобы игра была увлекательной для детей, особое значение придается сюжету. Он направлен на синхронные действия играющих, а также овладения техникой и тактикой игры.

Ни одна игра не может существовать без определенных конкретных правил игры. Эти правила координируют местонахождение, взаимодействие, расщелоточение игроков, конкретизируют характер поведения, двигательные приемы и подведение итогов игры.

Многообразии двигательной активности в подвижной игре очень высоко. Она способна нести характер подражания, ритмичности, творчества, и выполняется в качестве двигательных целей, нуждающихся в проявлении ловкости, быстроты, силы и многих других двигательных способностей. Физические движения производится во всем многообразии комбинаций и вариантов [32].

### **1.3 Походы выходного дня как средство рекреации детей младшего школьного возраста**

Туристический поход выходного дня является одним из способов дать необходимую нагрузку всем системам организма, вне зависимости от способа передвижения, будь это пеший подход с рюкзаком, велопоход, восхождение на вершину или рафтинг. При этом адаптация к нагрузке во время туристического похода проходит намного легче, чем при занятиях другими видами спорта. Поход, осуществляемый с целью рекреации, не предъявляет высоких требований к физической подготовке участников.

#### **Классификация походов выходного дня**

Походы выходного дня, подразделяются на походы рекреационно-оздоровительные, например, оздоровительные или прогулочные, и рекреационно-познавательные - экологические походы. Доминирующими целями рекреационно-оздоровительных походов являются — полноценный отдых и оздоровление их участников. Перед рекреационно-познавательными походами ставятся познавательные и образовательные цели и задачи [54].

По средствам передвижения и месту проведения. Самыми доступными и распространенными являются пешие походы. Участники проходят весь

маршрут пешком. В основном для этих походов выбираются таежные и предгорные районы с растительностью. Горные походы проводят по горной местности выше зоны лесов. Для преодоления встречающихся на пути ледников, перевалов необходимы специальные навыки и снаряжение.

Нередки велосипедные походы для детей 7-8 лет. Велопоход – это один из полезных и интересных способов организации похода выходного дня. Регулярная езда на велосипеде помогает сохранить высокую работоспособность организма, повышают функциональные возможности жизненно важных систем организма и не имеют возрастных ограничений. Маршруты выходного дня могут быть комбинированными, когда участники в начале, например, совершают велопоход, а затем передвигаются пешком [44].

В зависимости от цели. При подготовке к походу важно поставить правильную цель. Группа, объединенная одной целью, более надежна. Чаще всего походы проводят с познавательной целью. Участники изучают незнакомую местность и знакомятся с ее достопримечательностями. К таким походам разработаны особые требования. Нередко походы предпринимаются с исследовательской целью. Многие районы полезных ископаемых открыты на туристских маршрутах. Все чаще стали проводиться походы с целью изучения экологии района.

Поход выходного дня - это наиболее распространенный и доступный вид рекреации. В нем могут участвовать туристы любого возраста, пола и физической подготовки.

Однако возраст и физические особенности членов группы следует учитывать при подготовке к походу, поскольку скорость и длительность прохождения маршрута целиком зависят от физических возможностей туристов. Интервалы передвижения по местности и отдыха должны быть хорошо подобраны. Нельзя допускать переутомления, так как оно негативно сказывается как на физических возможностях, так и на моральном настроении человека. Вовремя организованный привал, способствует снижению утомления, оптимизации двигательной деятельности, а также позволяет избежать

различных травм, связанных с усталостью и снижением концентрации внимания [36].

Таким образом, оздоровительный эффект в походе достигается посредством правильно рассчитанного графика прохождения маршрута с соблюдением оптимального режима физических нагрузок и активного отдыха, использования благотворного воздействия природных факторов на все функции организма, соблюдения правил гигиены, правильной организации питания.

Поход выходного дня является многосложным, комплексным видом деятельности. Как и любой другой вид деятельности, он обладает специфическими свойствами. Главное, что характеризует туристический поход, это его маршрут и способы его прохождения: пешком, на лыжах, на велосипеде. Объективными параметрами туристического маршрута будут являться его длина в километрах, возможные препятствия и трудность прохождения, в зависимости от которой маршруту присваивается та или иная категория сложности. Туристический поход может проходить как по уже существующему маршруту, так и по самостоятельно разработанному.

Наконец, при выборе района рекреационного путешествия немаловажным фактором является объем свободного времени, которым обладают участники похода, и их потенциальные финансовые затраты. Оздоровительные походы – это чаще всего походы выходного дня, выбираемые как действенное и недорогое средство восстановления сил после трудовой недели. Поэтому район такого похода стараются выбрать поближе к месту жительства, сократив время и материальные траты на проезд, это очередное условие для успешной подготовки и реализации туристского рекреационного похода. Поэтому последним из выделяемых критериев выбора района похода можно назвать близость к месту постоянного проживания участников, минимум финансовых вложений для его достижения.

Указанным критериям для выбора района проведения рекреационных походов с детьми младшего школьного возраста лучше всего соответствуют охраняемые природные территории с возможностью проведения туристских

мероприятий - национальные парки. Именно там развитие туристской деятельности является такой же важной задачей, как и сохранение природных рекреационных ресурсов [21].

Подготовка к походу выходного дня может рассматриваться как многомесячный процесс или сравнительно кратковременный период предпоходной подготовки. Специфика похода выходного дня включает в себя уровень подготовленности ребенка, как основное средство подготовки, и целый ряд факторов, дополняющих весь процесс организации.

Поход выходного дня развивает и совершенствует необходимые человеку физические качества – выносливость, быстроту, силу различных групп мышц, ловкость. Кроме того, в туристских походах совершенствуются морально-волевые качества, такие как смелость, решительность, дисциплинированность, коллективизм, активность, воля [22].

Для успешного осуществления учебно-тренировочного процесса в системе физического воспитания разработана научно-методическая основа спортивных тренировок. Каждая тренировка планируется и осуществляется на принципах научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, коллективности в сочетании с индивидуализацией, наглядности и прочности. Перечисленные принципы взаимосвязаны и только применение их в неразрывной совокупности обеспечивает высокую эффективность учебно-тренировочного процесса.

Соревновательный метод основан на использовании соревновательных нагрузок (типичных для туристских соревнований) в тренировочном процессе. При этом желательно воспроизводить специфические условия соревнования на тренировках и принимать участие в достаточно большом количестве соревнований.

Игровой метод основан на сочетании различных ситуаций и соответствующих самостоятельных действий занимающихся – игроков. Метод стимулирует проявление активности, двигательного творчества, ловкости; отличается эмоциональностью и комплексным характером физической и

умственной деятельности. При всех достоинствах этого метода следует учитывать и его недостатки: невозможность дозирования индивидуальных нагрузок для развития тех или иных качеств туристов. Метод следует применять преимущественно в переходном периоде при восстановлении сил и в подготовительном периоде в сочетании с другими методами для развития координации движений и быстроты.

Круговой метод заключается в выполнении специально подобранных комплексных упражнений, в их чередовании с целью развития различных групп мышц и спортивных качеств. Круговой метод в тренировках туристов должен быть преобладающим, так как позволяет наиболее эффективно использовать преимущества каждого метода выполнения упражнений в определенном сочетании. При этом методе тренировки чередуются упражнения, технические приемы заменяются игрой. При правильно подобранном чередовании упражнений достигается высокая интенсивность нагрузки при сравнительно небольшом утомлении, что дает возможность увеличить объем тренировочных нагрузок [10].

Для детей 7-8 лет важна мотивация. Для младших школьников важны мотивы игрового и соревновательного плана. Они понимаемы, сознаваемы как жажда соперничества необходимость в их присвоении роли ведущего, стремление к победе.

Это именно та группа мотивов, которая соотносится с игровой деятельностью, его соревновательной потребностью, имеющей положительный эмоциональный тон.

Основной эффект от занятия рекреационным туризмом состоит в повышении работоспособности ребенка, что субъективно выражается в виде снятия усталости, появления чувства бодрости и прилива сил, а объективно - в улучшении функционального состояния организма. Решающее влияние на улучшение функционального состояния организма детей, оказывают не климатические условия и сезон организации похода, а уровень их двигательной



активности. Физические нагрузки в рекреационно-туристских мероприятиях имеют оздоровительную эффективность [23].

Дневные переходы 2-4 км в пешеходном походе выходного дня доступны и достаточны для активной рекреации детей младшего школьного возраста. Регулировать интенсивность нагрузки в условиях туристского похода можно, например, за счет изменения скорости движения и массы переносимого груза. В частности рекомендованная максимальная масса рюкзака для тренированного участника похода 7-8 лет составляет 2-3кг. Интенсивность нагрузки зависит и от характера выбранного пути движения, например, напряженность работы туриста при ходьбе по удобной лесной дороге значительно меньше, чем напряженность работы при движении по труднопроходимым лесным, заболоченным участкам. Оценить воздействие предложенной в походе физической нагрузки на каждого конкретного ребенка можно с помощью простейших методов: учетом ЧСС после предложенной нагрузки, оценкой времени нормализации ЧСС после нагрузки.

Возрастные особенности - это важные характеристики каждого этапа развития детей, включающие новообразования в сфере их физического, психического и социального развития. Множественность схем возрастной периодизации отражает объективный факт многомерности и многовариантности человеческого развития, включающего в себя и онтогенез, и социализацию, и творческий жизненный поиск [5].

Содержание туристической деятельности может быть разнообразной, все зависит от времени проведения данной деятельности, чем разнообразней ее содержание, тем выше интерес ребенка. При проведении похода и экскурсии содержание данных мероприятий могут включать:

- рекреационно – познавательная деятельность: походы выходного дня, походы по заданным маршрутам, с включением полосы препятствий, спортивных игр;

- экологические маршруты: акции, исследования, природоохранная деятельность в походе.

Самое важное для участников - это общение в неформальной обстановке друг с другом. При совместном преодолении препятствий формируется взаимовыручка, многие в условиях похода выходного дня раскрывают скрытые способности, знания, умения, навыки, которые произведут приятное ощущение на окружающих, что немаловажно в младшем школьном возрасте [46].

Именно для маршрута выходного дня характерна активная игровая деятельность воспитанников. В свою очередь, эта деятельность приводит к закреплению и упрочнению полученных знаний. Поход выходного дня в понимании ребенка - это просто отдых и развлечения. Дополнительную привлекательность участию в туристском походе для детей младшего школьного возраста придают преодоление природных препятствий, участие в игровой и соревновательной деятельности [51].

#### **1.4 Организация походов выходного дня детей младшего школьного возраста**

Поход выходного дня - это наиболее распространенный и доступный вид рекреации дня детей младшего школьного возраста. В нем могут принимать участие туристы разного пола и физической подготовленности. Восприятие детей младшего школьного возраста отличается неустойчивостью и неорганизованностью, но в то же время остротой и свежестью, «созерцательной любознательностью». Ребята младшего школьного возраста с живым любопытством воспринимает окружающую жизнь, которая каждый день раскрывает перед ними что-то новое. Малая дифференцированность восприятия, слабость анализа при восприятии отчасти компенсируются ярко выраженной эмоциональностью восприятия. Поход выходного дня детей младшего школьного возраста рекомендовано проводить однодневный, протяженность его не более 5 км [28]. Прежде всего, не следует формировать слишком многочисленные группы, оптимальный состав группы до 10 человек. Немалое значение при подборе группы имеет возрастной фактор. Желательно,

чтобы разница в возрасте ребят не превышала 1-2 лет. К походам выходного дня группа туристов должна быть готова:

1. Должна быть намечена цель, которую надо словесно сформулировать и довести до сведения всех участников похода;

2. В походах новичков не должно быть специальных заданий. Цель такого похода заключается в успешном прохождении маршрута и овладении элементарными туристскими навыками:

- знать природоохранные и противопожарные инструкции, владеть техникой безопасности;
- применять знания по оказанию доврачебной помощи пострадавшему;
- ориентироваться на местности, правильно укладывать рюкзак, выбирать место для бивака.

Необходимо брать во внимание при подготовке к походу физические особенности участников группы, потому что, скорость и продолжительность прохождения маршрута полностью зависят от физических возможностей туристов. Промежутки следования по местности и отдых необходимо тщательно планировать. Предотвратить переутомления, потому что, оно пагубно отражается на физических способностях и на эмоциональном мотиве детей младшего школьного возраста. Своевременно спланированный привал, благоприятствует понижению утомляемости, оптимизации физической деятельности, тоже позволяет предотвратить различные травмы, связанные с переутомлением и рассеянностью внимания [36].

Следовательно, рекреационный эффект в походе определяется при помощи рационально подобранного графика прохождения маршрута с выполнением правильно подобранного режима двигательных нагрузок и интенсивного отдыха, применения благотворного влияния природных компонентов на все функции организма ребенка, выполнения основ гигиены, рациональной организации питания [44].

Пункты начала и завершения путешествия необходимо, чтобы были доступны для подъезда на общественном или личном транспорте. На месте

проведения похода необходима сеть лесных и полевых дорог, просек, троп, одним словом, путей достижения потенциальных ключевых объектов маршрута и мест туристских стоянок. По мнению охраны окружающей среды и максимального комфорта для членов рекреационного похода преимуществом владеет район похода, где имеются специально оборудованные или пригодные для оборудования силами туристов места для отдыха участников [46].

Рекреационные походы – это прежде всего походы выходного дня, определяемые как эффективное средство восстановления сил после трудовых будней. Конечно же район для такого похода подбирают ближе к месту жительства, сэкономив время и финансовые затраты на проезд, это следующее условие для эффективной подготовки и реализации туристского рекреационного похода. Соответственно последним из выбранных критериев подбора района похода следует озвучить близость к месту постоянного проживания членов, минимум финансовых вложений для его осуществления.

Обозначенным аспектам при выборе района проведения рекреационных походов для детей младшего школьного возраста эффективнее подходят охраняемые природные зоны с возможностью проведения туристских мероприятий - экологические парки отдыха, . Именно в них развитие туристской направленности является очень важной задачей, как и сохранение природных рекреационных ресурсов. В местах национальных парков расположены обозначение маршруты рекреационных походов, существуют определяющие заинтересованность у населения познавательные объекты с возможностью проведения экскурсий, оснащенные туристские биваки и пространства обеденных привалов [50]. Это именно та группа мотивов, которая соотносится со специфически познавательной деятельностью, его интеллектуальной потребностью, имеющей положительный эмоциональный тон [2].

Одной из главных характеристик личности ребенка младшего школьного возраста являются интересы. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности.

Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем двигательной активности. Состояние здоровья детей слишком ослаблено. Медики говорят, что абсолютно здоровых детей среди учащихся начальной школы не более 20 процентов. Здоровье школьников ухудшается по мере взросления: неправильное питание, стрессы и недостаток движения становятся причиной самых распространенных среди школьников заболеваний - болезней органов пищеварения, почек, нервной и эндокринной систем, а также обмена веществ и иммунной системы. Поход выходного дня эффективно способствуют формированию здорового образа жизни. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка. Основным эффектом от занятия рекреационным туризмом состоит в повышении работоспособности ребенка, что субъективно выражается в виде снятия усталости, появления чувства бодрости и прилива сил, а объективно - в улучшении функционального состояния организма. Решающее влияние на улучшение функционального состояния организма детей младшего школьного возраста, оказывают не климатические условия и сезон организации похода, а уровень их двигательной активности. Физические нагрузки в рекреационно-туристских мероприятиях имеют оздоровительную эффективность [18].

С точки зрения теории физической культуры понятие «нагрузка» характеризует величину запросов, предъявляемых к функциональным системам организма детей младшего школьного возраста тем или иным физическим упражнениям. Действительно, любое повышение физической активности, например, переход с ходьбы на бег, переход с движения налегке к движению с рюкзаком, сопровождается повышением функциональной активности организма: увеличением частоты сердечных сокращений, легочной вентиляции, потребления кислорода. Таким образом, физическая нагрузка - это дополнительная по сравнению с покоем степень функциональной активности организма, вызванная выполнением упражнений, а также степень переносимых при этом трудностей.

Считается, что физическая нагрузка, приходящаяся в маршруте выходного дня на туриста - новичка, в целом удовлетворяет понятию оздоровительной нагрузки. Однако в походах выходного дня мы имеем дело не со «среднестатистическими» туристами, а с конкретной возрастной группой детей. Поэтому организатор походов выходного дня и мероприятий в этих походах должен планировать необходимый и достаточный уровень физической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей участников - их пола, возраста, степени тренированности, характера их работы (физической или умственной), состояния здоровья [51].

Регулировать интенсивность нагрузки в условиях похода выходного дня можно, например, за счет изменения скорости движения и массы переносимого груза. В частности, рекомендованная максимальная масса рюкзака для тренированного участника похода 7-9 лет не должен превышать 2 кг. Кроме того, важно помнить о необходимости привалов на 10-15 мин через каждые 45-50 мин ходьбы. А так же о том, что скорость передвижения не должна превышать 3-4 км/час. Интенсивность нагрузки зависит и от характера выбранного пути движения, например, напряженность работы туриста при ходьбе по удобной лесной дороге значительно меньше, чем напряженность работы при движении по труднопроходимым лесным, заболоченным участкам. На время похода детей нужно обеспечивать бутилированной питьевой водой. У детей в обязательном порядке должны быть соответствующие сезону одежда, головные уборы, закрытая обувь [54].

Особые условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных качеств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплины, принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, высоких организаторских качеств [24].

## **2 Организация и методы исследования**

### **2.1 Организация исследования**

Настоящее исследование и экспериментальная работа осуществлялись нами в четыре этапа с сентября 2021 года по май 2022 года.

Первый этап – организационный, посвященный изучению, подбору и анализу научно – методической литературы, касающейся разнообразию двигательной активности в походах выходного дня и являющейся средством физической рекреации. Изучалась литература по психологии, педагогике, рекреационному и спортивному туризму, подвижным играм.

На втором этапе проводилась организация и методы исследования.

На третьем этапе проводился подбор контингента испытуемых. Возраст детей 7-8 лет. В исследовании принимали участие 20 воспитанников. Для выявления однородности двух групп детей использовался математический расчет  $t$ -критерия Стьюдента. Волейболисты группы начальной подготовки были поделены на две равных по количеству детей группы. 10 ребят были определены в экспериментальную группу, 10 – в контрольную. Испытуемые были заранее предупреждены о проведении эксперимента (открытый эксперимент). Был предложен тест САН и проба Руфье для оценки реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку и психоэмоционального состояния.

На четвертом этапе, исходя из цели и задач исследования, мы подобрали комплекс подвижных игр и проложили маршрут выходного дня, по которым можно судить об эффективности предлагаемого содержания. Затем были проведены походы выходного дня для сравнения эффективности рекреационного эффекта.

Исследование проводилось в эко-парке «Гремячая грива». Я стремилась сделать всех исследуемых активными и сознательными участниками работы. Занятия проводились по учебному плану тренировочной программы.

Походы выходного дня организовывались согласно образовательной программе: 6 походов для экспериментальной, и 6 походов для контрольной групп.

Для ребят контрольной группы были разработаны планы маршрутов для похода выходного дня. 3 маршрута протяженностью 4 километра каждый с организацией привала и перекусом были предложены ребятам контрольной группы. Участники двигались по заданным маршрутам 2 километра в течении 50 минут, затем разбивали привал для перекуса и восстановления на 20 минут, далее двигались обратно по тому же маршруту.

Ребята экспериментальной группы двигались по заданному маршруту 1 километр в течение 25 минут, затем разбивали привал для проведения подвижных игр на 50 минут и организации перекуса - 20 минут, далее двигались назад по тому же маршруту.

В начале эксперимента у занимающихся была определена физическая подготовленность, что показало по средним показателям скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей одинаковый уровень подготовленности. Приложение 1.

## **2.2 Методы исследования**

Для решения задач, поставленных в педагогическом эксперименте, нами был применен комплекс методов, обеспечивающих полную информацию и объективность:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.
2. Тесты по определению психоэмоционального состояния.
3. Психолого-педагогические наблюдения.
4. Педагогический эксперимент.



## 5. Методы математической статистики.

### 1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников

Анализ литературных источников предусматривает изучение состояния проблемы физической рекреации детей младшего школьного возраста в походе выходного дня. Всего было проанализировано 54 литературных источника. На основе анализа литературы был определен путь решения задачи - повышение эффективности рекреационного эффекта в походах выходного дня через подбор специальных подвижных игр для детей 7-8 лет, на основе знаний о двигательной активности в рекреационной деятельности. Данный подход к решению проблемы основан на значении эмоционального состояния и восстановлении физических сил в рекреационной деятельности ребенка. Была проанализирована деятельность учащихся в походе выходного дня и походе выходного дня с включением игровой деятельности.

2. Тесты по определению психоэмоционального состояния и тест на определение переносимости дозированной физической нагрузки – проба Руфье.

Методика САН.

Для проведения диагностики по методике САН детям предлагают заполнить специальный бланк. На бланке указаны 30 альтернативных состояний, например, «я счастлив — я несчастен», «мне весело — мне грустно». Между этими определениями находится шкала: 3–2–1–0–1–2–3. Если ребенок чувствует себя счастливым, он подчёркивает цифру «3», размещённую рядом с утверждением «я счастлив». Если несчастен, выбирает противоположную «тройку». Если учащийся не чувствует себя ни счастливым, ни несчастным, отмечает «0». Если чувствует, что «почти счастлив», выделяет «двойку», если «скорее счастлив, чем несчастлив» — «единицу».

Для подведения итогов используют модернизированную шкалу, в которой самый негативный ответ («я несчастлив») оценивается в 1 балл, а самый позитивный («я счастлив») в 7 баллов. Ответ «+2», соответственно, будет стоить 6 баллов, ответ «+1» - 5, «0» - 4. При этом некоторых вопросах

самый негативный вариант расположен не справа, а слева. Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие.

Для того чтобы оценить самочувствие ребенка, просуммируйте его баллы, полученные за ответы на вопросы 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26. Оценка активности производится по вопросам 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28. Настроение - сумма баллов по шкалам: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30. Оставшиеся десять вопросов помогают оценить текущее настроение ребенка.

Сумму, полученную в каждой категории, разделить на 10. Таким образом, максимальный показатель в каждой категории составляет 7, минимальный - 1.

Эта методика — надёжный и проверенный способ быстро и эффективно оценить психологическое состояние ребенка.

Проба Руфье проводится у здоровых детей старше 7 лет. Понадобится не более 10 мин, ручка, бумага и секундомер.

Необходимо подсчитать пульс ребенка в состоянии покоя, сразу после нагрузки и после короткого отдыха.

Из этих данных по формуле вычисляется индекс Руфье =  $(4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$ .

Перед тестированием ребенку нужно спокойно посидеть 3-5 минут, после чего измерить пульс за 15 сек два-три раза, пока не будет получен одинаковый результат – это будет значение P1, записать.

За 45 сек. ребенок должен выполнить 30 глубоких приседаний с вытянутыми вперед руками. Во время приседаний для исключения задержки дыхания рекомендуется считать вслух. После этого снова измерить пульс за 15 сек – это будет значение P2, записать.

Дать ребенку спокойно посидеть 1 мин и снова подсчитать пульс – P3, записать.

Уровни функционального резерва сердца определяются с учетом пяти градаций: менее 6 – высокий уровень; 6,5-11 – выше среднего (хороший), 12-16 – средний; 17-21 – ниже среднего (удовлетворительный) и более 21 – низкий.

### 3. Психолого-педагогические наблюдения

Психолого-педагогические наблюдения представляют собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода организации тренировочного процесса. Такие наблюдения имеют конкретный объект наблюдения, наличие специфических приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов (условных обозначений при записях и примеров) и конечно, проверку результатов наблюдения. В исследовании использовался прямой метод наблюдений непосредственно на занятиях. Этот метод применялся для эффективности игровой деятельности у занимающихся 7-8 лет.

### 4. Педагогический эксперимент

Известно, что те или иные явления могут считаться научными фактами только тогда, когда они способны неоднократно воспроизводиться в экспериментальной обстановке. Педагогический эксперимент как раз и создает возможность для подобного воспроизведения изучаемых явлений. Для проверки эффективности разработанной нами программы по включению подвижных игр в поход выходного дня у занимающихся 7-8 лет, был проведен преобразующий эксперимент продолжительностью 3 месяца.

### 5. Методы математической статистики

Средняя арифметическая:

$\sum$  - знак суммирования;

$X$  (среднее арифметическое) =  $(X_1+X_2+X_3+\dots+X_n)/n$

$t$  - критерий Стьюдента:

Уровень достоверности ( $P$ ) определяется по таблице. В качестве достоверного был принят 5% уровень значимости ( $P < 0,05$ ).

### 3 Результаты исследования

#### 3.1 Контрольные показатели до эксперимента детей младшего школьного возраста в походах выходного дня

Перед началом эксперимента у всех 20 участников был измерен уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы в пробах с дозированной физической нагрузкой. Были получены следующие данные по пробе Руфье.

Таблица 1 - Уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы в пробах с дозированной физической нагрузкой.

№ п/п	Имя	Величина индекса	Оценка работоспособности сердца
		до	до
1	Милена	10,2	хорошо

2	Снежана	11,3	удовлетворительно
3	Инга	8,6	хорошо
4	Алексей	10,7	хорошо
5	Кирилл	8,1	хорошо
6	Дима	10,3	хорошо
7	Мирослава	7,9	хорошо
8	Миша	6,2	отлично
9	Даша	11,3	удовлетворительно
10	Юля	6,5	отлично
11	<u>Алина</u>	9,2	хорошо
12	<u>Егор</u>	7,5	хорошо
13	<u>Аня</u>	8,6	хорошо
14	<u>Андрей</u>	11,8	удовлетворительно
15	<u>Диана</u>	10,4	хорошо
16	<u>Вероника</u>	9,1	хорошо
17	<u>Максим</u>	7,7	хорошо
18	<u>Маша</u>	14,0	удовлетворительно
19	<u>Арсений</u>	5,4	отлично
20	<u>Ангелина</u>	8,1	хорошо
Σ		182,9	
X		18,29	

После этого мы сформировали 2 группы с примерно одинаковыми показателями функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью тестирования пробы Руфье.

Таблица 2 - Результаты тестирования пробы Руфье для воспитанников группы 1

№ п/п	Имя	Величина индекса	Оценка работоспособности сердца
1	Милена	10,2	хорошо
2	Снежана	11,3	удовлетворительно
3	Инга	8,6	хорошо
4	Алексей	10,7	хорошо
5	Кирилл	8,1	хорошо
6	Дима	10,3	хорошо
7	Мирослава	7,9	хорошо
8	Миша	6,2	отлично
9	Даша	11,3	удовлетворительно
10	Юля	6,5	отлично
Σ		91,1	

X		9,11	
---	--	------	--

Таблица 3 - Результаты тестирования пробы Руфье для воспитанников группы 2

№ п/п	Имя	Величина индекса	Оценка работоспособности сердца
1	<u>Алина</u>	9,2	хорошо
2	<u>Егор</u>	7,5	хорошо
3	<u>Аня</u>	8,6	хорошо
4	<u>Андрей</u>	11,8	удовлетворительно
5	<u>Диана</u>	10,4	хорошо
6	<u>Вероника</u>	9,1	хорошо
7	<u>Максим</u>	7,7	хорошо
8	<u>Маша</u>	14,0	удовлетворительно
9	<u>Арсений</u>	5,4	отлично
10	<u>Ангелина</u>	8,1	хорошо
Σ		91,8	
X		9,18	

Сравнивая показатели средней величины индекса пробы Руфье до походов выходного дня в контрольной и экспериментальной группах у детей нет критических отличий.

Таблица 4 - Уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы воспитанников, участвующих в походе (единиц по пробе Руфье)

Статистические показатели	1 группа	2 группа
Среднее значение	9,11	9,18
Стандартное отклонение	1,908	2,413
Скос	0,63	0,04
Экссесс	-0,97	-0,85

Как видно из таблицы уровень функционального состояния воспитанников группы 1 по пробе Руфье составил  $9,11 \pm 1,908$  единиц, что соответствует, в целом для группы, оценке «хорошо» (в диапазоне 5,1–10

единиц). Показатели скаса и эксцесса меньше единицы; что характеризует показатели группы как «близкие к нормальному распределению».

Для 2 группы  $9,18 \pm 2,413$  единиц; оценка «хорошо»; показатели группы как «близкие к нормальному распределению».

Это дало возможность корректно провести дальнейший эксперимент в однородных группах.

Также до начала эксперимента было проведено тестирование двигательных качеств в контрольной и экспериментальной группах. Приложение 1.

Таблица 5 - Сравнительные показатели двигательных качеств в контрольной и экспериментальной группах в начале эксперимента

	<u>Двигательные качества</u>					
	<u>Скоростные, бег 30 м. (сек.)</u>		<u>Скоростно-силовые, прыжок в длину с места (см.)</u>		<u>Координационные, челночный бег 3x10 м. (сек.)</u>	
	Контр.гр	Экспер.гр	Контр.гр	Экспер.гр	Контр.гр	Экспер.гр
<u>Σ</u>	<u>60,1</u>	<u>59,2</u>	<u>1289</u>	<u>1295</u>	<u>106,4</u>	<u>104,7</u>
<u>X</u>	<u>6,0</u>	<u>5,9</u>	<u>129</u>	<u>129,5</u>	<u>10,6</u>	<u>10,4</u>

~~Оценка эффективности походов выходного дня как средства физической рекреации детей 7-8 лет~~ Рассмотрим результаты двигательных качеств контрольной и экспериментальной групп, полученные в ходе тестирования в начале эксперимента. Результаты, полученные в ходе тестирования, дают возможность сделать вывод о том, что уровень физической подготовленности воспитанников соответствует средним показателям детей данного возраста.

До начала каждого похода, участникам контрольной и экспериментальной групп было предложено тестирование САН.

Таблица 6 -

Результаты тестирования САН

Результаты тестирования пробы Руфье

Результаты тестирования САН в контрольной группе до эксперимента

Имя	С	А	Н
Милена	4,5	3,5	4
Снежана	4,6	4,3	5
Инга	4,1	4,2	3,8
Алексей	3,3	3,5	3,6
Кирилл	3,8	4,3	4,2
Дима	5,1	4,3	4,1
Мирослава	3,5	4,6	4,1
Миша	4,7	4,1	4,6
Даша	3,3	4,5	4
Юля	3,6	3,5	3,7
$\Sigma$	40,5	40,8	41,1
$\bar{X}$	4,0	4,0	4,1

Таблица 7 - Результаты тестирования САН в экспериментальной группе до эксперимента

Имя	С	А	Н
Алина	4,2	3,8	4,2
Егор	4	4,4	4,8
Аня	4,1	4,3	3,9
Андрей	3,5	3,3	3,8
Диана	3,9	4,1	4,2
Вероника	5,2	4,5	4,8
Максим	3,7	4,6	4,5
Маша	4,3	4,7	3,9
Арсений	3,8	4,5	4,1
Ангелина	3,3	3,5	3,7

Отформатировано: По ширине, Отступ: Слева: -0,25 см, Первая строка: 0 см, междустрочный, 1,5 строки



$\Sigma$	40	41,7	41,9
$\bar{X}$	4,0	4,1	4,2

Особых различий в показателях результатов самочувствия, активности и настроения между началом проведения первых ~~энергетического праздника и началом похода~~ аов выходного дня в контрольной и экспериментальной группах не наблюдалось.

**Отформатировано:** Справа: 0 см, Перенос, Автовыбор интервала между восточноазиатскими и латинскими буквами, Автовыбор интервала между восточноазиатскими буквами и цифрами

### 3.2 Содержание подвижных игр как средства физической рекреации детей младшего школьного возраста в походе выходного дня

~~Оценка эффективности похода выходного дня с включением подвижных игр в маршрут детей младшего школьного возраста~~

Пояснительная записка.

Основным направлением данного содержания является организация походов выходного дня с включением в маршрут подвижных игр с учётом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся. Подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, правильной осанки и развитие физических качеств.

Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, игры увеличивают подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ.

При организации игр учитывались физические нагрузки. Нагрузка во время подвижных игр строго регулировалась и ограничивалась. При систематическом включении подвижных игр во время походов, можно допускать интенсивные нагрузки, чтобы организм приспособивался к ним, однако не нужно доводить до переутомления. Подвижные игры во время похода необходимо чередовать: игры высокой интенсивности с играми малой подвижности.

Предпочтительны игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися» двигательными действиями, но не связанные с длительными силовыми напряжениями. Именно поэтому в играх не должно быть чрезмерного мышечного напряжения.

Игры, способствующие воспитанию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность выполнять их быстро и правильно. Поэтому упражнения на развитие быстроты рекомендуется выполнять в небольших объёмах. Совершенствованию быстроты могут содействовать игры, требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением действий, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Игры малой подвижности требуют от воспитанников по определенному сигналу прекратить движение, сохраняя при этом выражение лица и напряжение мышц тела в том положении, в котором они застигнуты в момент сигнала. В этих играх важны выразительность движений и одухотворенность. Они служат интервалами отдыха на всем протяжении.

Развитию выносливости способствуют игры с неоднократными повторениями действий, с непрерывной двигательной деятельностью, связанных со значительной затратой сил и энергии. Однако здесь следует учитывать возраст и физическую подготовленность играющих.

В подвижных играх в зимний период участники проявляют определенные физические качества. Для развития выносливости используются игры с зимним инвентарем, побуждающие быстро переходить от одних действий к другим в соответствии изменяющейся обстановке.

Подвижные игры - хороший активный отдых после длительной умственной деятельности. Функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игры, оказывает на них рекреационный эффект.

Преимущественное место занимали игры с короткими перебежками в рассыпную, по прямой, по кругу, с изменением направлений, игры с бегом: «Снайперы», «Волки и овцы», «Черные и белые». Продолжительность выполнения одной серии 10-20 секунд, паузы отдыха - 1-1,5 минуты.

Игра «Попрыгунчики – воробушки» построена на подпрыгиваниях, игра «Волки во рву» - на перебежках, в которые включены прыжки в длину.

Игры на соблюдение эмоционального баланса «Жмурки», «Угадай по голосу» учат ребенка контролировать свои эмоции, подчиняться правилам, учитывать действия других людей.

Описание маршрута.

~~занимающихся волейболом в группе начальной подготовки (7-8) лет были определены в контрольную группу эксперимента.~~ Для ребят контрольной группы был организован поход выходного дня, на свежем воздухе.

Маршрут первого и четвертого походов выходного дня начинались около Визит центра «Гремячая грива». Группа двигалась по березовому лесу. Первый километр маршрута проходил у подножья Николаевской сопки, следующий километр тропа шла через лес, тут постоянно встречаются пересечения с тропами, промаркированными желтым, красным и синим ~~цветом~~ цветом - это распространенные маршруты Гремячей гривы. По ходу движения встречались небольшие подъемы и спуски. Ребята двигались до смотровой площадки и обратно. Находится на холме, откуда открывается вид на Енисей и правобережную часть Красноярска с отрогами Саян.

Второй и пятый походы выходного дня так же начинались от остановки «Академия биатлон». Нить маршрута была проложена от Академии биатлона до смотровой площадки «Николаевская сопка» и включала в себя крутые подъемы и спуски на протяжении всего маршрута.

Третий и шестой походы выходного дня начинались от Визит центра «Гремячая грива» и маршрут проходил до музея геологии. Маршрут был проложен через смешанный лес. Данный маршрут был проложен преимущественно через детские игровые площадки по пешей тропе, включал в

себя небольшие подъемы и спуски. Данный маршрут доступен к прохождению в любое время года.

Для экспериментальной группы из 10 занимающихся волейболом в группе начальной подготовки (7-8) лет был организован поход выходного дня с включением подвижных игр в маршрут, на свежем воздухе.

Маршрут начинался недалеко от автобусной остановки «Сопка». Первый километр маршрута проходил у подножья Николаевской сопки, затем разбивали привал для организации перекуса и проведения подвижных игр на 1 час 10 минут, далее двигались назад по тому же маршруту. По ходу движения встречались небольшие подъемы и спуски.

Описание игр.

~~Для экспериментальной группы из 10 занимающихся волейболом в группе начальной подготовки (7-8) лет был организован поход выходного дня с включением подвижных игр в маршрут, на свежем воздухе. Маршрут начинался недалеко от автобусной остановки «Сопка». Первый километр маршрута проходил у подножья Николаевской сопки, затем разбивали бивак для организации перекуса и проведения подвижных игр на 1 час 10 минут, далее двигались назад по тому же маршруту. По ходу движения встречались небольшие подъемы и спуски.~~

Поход 1.

Игра «На санках с пересадкой». Дистанция для игры может иметь вид петли и проходить по ровному или пересеченному участку местности, можно и по прямой. Ее протяженность 50 – 100 метров. Перед началом эстафеты ребята парами выстраиваются на линии старта. По сигналу «Марш!» участники трогаются в путь, один из участников везет санки, а другой в них едет. Добежав до флажка, участники меняются ролями: кто ехал – везет, а кто вез – едет. Оббежав флажок, пары возвращаются назад, если игрок упал с санок, он должен сесть обратно, и игра продолжается. Выигрывает команда, которая первой вернется назад.

*«Льдинка».* Играющие образуют круг и становятся на расстоянии 1 – 2 шагов друг от друга. В центре круга – водящий. Он кладет перед собой гладкий кусочек льда (шайбу, деревянную чурку). По команде руководителя водящий старается ногой выбить предмет за пределы круга. Играющие препятствуют этому и отбивают его назад. Ударять по предмету можно любой частью стопы (внутренней или внешней). Переступить за линию круга нельзя. Пропустивший льдинку справа от себя идет водить. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

*«Летает, не летает».* Дети располагаются в одну шеренгу. Ведущий занимает место перед играющими. Он называет разные предметы, животных, птиц, при этом, если предмет летает, то ребята должны поднять руки вверх, а если не летает, то присесть. Ведущий выполняет задание вместе с играющими, но сам показывает не всегда верные упражнения, пытаясь тем самым запутать ребят. Если участник ошибается, то делает шаг вперед. Кто дальше всех выйдет из шеренги – самый не внимательный.

*«Взятие снежной крепости».* Игра требует предварительной подготовки: сначала нужно построить снежную крепость. Для создания атмосферы можно нарядиться в костюмы, также заранее следует подготовить щиты для укрытия от снежков, лестницы, тараны и катапульты.

Игроки делятся на две команды, для баланса игры лучше всего, чтобы количество защищающихся игроков было в два раза меньше, чем атакующих. Обе команды выбирают себе командиров и в течение 5-10 минут готовят запас снежков, которыми будут обстреливать противника.

Защищающаяся команда занимает свои места в крепости, атакующая команда – перед ней. По сигналу нападающие начинают штурм крепости. Цель атакующих – ворваться в крепость и обстреливать противника снежками и выталкивая их из крепости, а цель защитников – препятствовать этому.

Если в замке заканчиваются снежки, защитники могут собирать снежки у нападающих или рискнуть совершить набег, чтобы пополнить свои запасы.

Поход 2.

*«Салки со снежками».* Игра проводится на площадке размером примерно 30х15метров. В центре ее чертят круг – место для водящего и его помощников. Выбирается водящий, остальные играющие разбегаются по площадке. По сигналу руководителя водящий старается осалить снежками участников, которые становятся его помощниками и получают право осалить других. Осаливать можно только по ногам. Таким образом, по ходу игры постепенно уменьшается число играющих, свободно бегающих по площадке. Игра заканчивается, когда останется один не осаленный игрок. При повторной игре он может стать водящим.

*«Великан».* Из снега лепят «великана» (снежную бабу) и сквозь нее пропускают канат. Играющие делятся на две команды, становятся друг против друга в 2 – 3 м от «великана» и берут канат. По сигналу ребята начинают перетягивать его в свою сторону. Нельзя выпускать канат из рук до того, как «великан» будет повален. Побеждает команда, игрокам которой удастся натолкнуть игроков другой команды на «великана».

*«Найди себе пару».* Играющие становятся попарно в один общий круг. Водящий находится в середине круга. По команде руководителя «Лицом к лицу!» игроки в каждой паре поворачиваются лицо друг к другу, потом следует команда «На место!». По команде «Спиной к спине!» они становятся друг к другу спиной. По команде «Меняйтесь в парах!» каждый ищет себе другого партнера. В это время водящий старается встать с кем -нибудь в пару. Тот, кто останется без пары, становится водящим.

*«Рысья тропа».* На снегу по кругу вытаптывают тропинку диаметром 5 – 9 метров. Через центр круга также прокладывают несколько тропинок. Там, где эти тропинки пересекаются с окружностью, делают небольшие кружки – «рысьи норки». Их должно быть меньше, чем играющих: один игрок должен остаться без «норки». Водящий («охотник») становится в центр круга, остальные игроки («рыси») занимают места в «норках». Одна «рысь» не имеет своей «норки». По сигналу: «Начали!» «рыси» бегают по «тропам» от «охотника», пытаясь скрыться от погони. По свистку, каждая «рысь» должна укрыться в «норке», в

каждой «норке» должна быть только одна «рысь». «Рысь», которая осталась без норки становится «охотником». «Охотник» и «рыси» могут бегать только по тропинке, причем «рыси» не имеют права менять направление. Побеждают игроки, которые ни разу не были «рысями».

### Поход 3.

*«Охотник и сторож».* Из числа играющих выбирают охотника и сторожа. Сторож становится посередине площадки. Возле него чертят круг диаметром 2 метра. Остальные играющие (звери) разбегаются по площадке в разных направлениях. Охотник гонится за ними, стараясь кого-либо запятнать. Пойманные отводятся в круг под охрану сторожа. Их можно выручать. Для этого достаточно ударить стоящего в кругу по вытянутой им руке (переходить за линию круга пойманные не могут). Но если сторож или охотник запятнают выручающего, он сам отправляется в круг. Вырученные звери убегают и присоединяются к остальным. Игра прекращается по усмотрению руководителя.

*«Запрещенное движение».* Играющие образуют круг. Руководитель заранее условливается с ними, какое движение нельзя делать, например, присесть, захлопать в ладоши, помахать руками. Затем под музыку руководитель показывает различные движения, которые играющие должны в точности повторять за ним. Чем более разнообразны и забавны эти движения, тем интереснее игра. Неожиданно руководитель показывает запрещенное движение. Тот из играющих, кто по невнимательности повторит его, должен будет, потом оббежать круг один раз и станет ведущим.

*«Вороны и воробьи».* Посередине площадки проводится черта. Параллельно с ней с той и другой стороны на расстоянии 10-15 метров от нее проводятся еще две черты. За ними расположены города. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются шеренгами по обе стороны средней черты, спиной друг к другу, на расстоянии одного шага одна шеренга от другой. Одна команда – вороны, другая – воробьи. Руководитель, стоящий в стороне, неожиданно называет одну из команд, например, «Во – ро – ны!» Вороны

стремительно убегают в свой город, а воробьи поворачиваются и преследуют их, стараясь запятнать до того, как они пересекут черту своего города. Число пойманных игроков подсчитывается, после чего они отпускаются в свою команду. Так игра повторяется несколько раз. Руководитель должен выкрикивать наименование команд громко и четко, лучше по складам, чтобы до последнего мгновения никто не мог знать, придется ли ему убежать или догонять. За каждого пойманного игрока команда получает очко. Побеждает команда, набравшая к концу игры больше очков.

#### Поход 4.

«Челнок». Перед началом игры все участники должны встать в круг. В одном месте круг разомкнут. Отсюда начинается игра. Из числа играющих выделяются двое: один – догонялка, другой – челнок. Остальные участники игры поднимают руки, образуя воротца. К началу игры в первых воротцах стоит догонялка, а во - вторых – челнок. По свистку руководителя игра начинается. Челнок бежит змейкой по кругу, не пропуская ни одного воротца, а догонялка со жгутом в руках неотступно преследует его. Если догонялка успеет догнать челнок прежде, чем он дойдет до конца круга, то сам становится челноком, а прежний челнок, осаленный им, идет в конец круга и образует новые воротца. Если же челнок не будет настигнут раньше. Чем проскочит последние воротца, то он получает жгут и становится догонялкой, а челноком становится очередной игрок из круга.

«Соревнование скороходов». На земле проводят линию, за которой становятся все играющие. В 40 метрах от нее проводят вторую линию. По сигналу руководителя все начинают шагать, стараясь как можно быстрее дойти до финиша. Надо следить за тем, чтобы шаг ни у кого не переходил в бег или прыжки. Побеждает тот, кто, не нарушая правил, дойдет до финиша первым.

«Узнай по голосу». Ребята становятся в круг, в середину которого входит водящий. Ему завязывают глаза. Играющие идут по кругу вслед за руководителем, повторяя его движения (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются и говорят:



«Мы немножко поиграли,  
а теперь в кружок мы встали.  
Ты загадку отгадай,  
кто позвал тебя – узнай!»

Руководитель молча указывает на одного из играющих, который восклицает: «Узнай кто я!» Водящий должен назвать его имя. Если он угадал, признанный становится водящим, если ошибся, игра повторяется. Когда ребята начнут различать голоса товарищей, можно разрешить им изменять свой голос. Чтобы усложнить игру.

«*Коршун и наседка*». В игре выбирают коршуна и наседку. Все остальные – цыплята. Они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся друг за другом, а стоящий впереди – за наседку. Коршун становится в 3-4 шагах от колонны. По сигналу руководителя он старается схватить цыпленка, стоящего последним. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади. Если цыпленок пойман. То он становится коршуном. Но сделать это не легко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему, преграждая путь, вытянув в стороны руки, а вся колонна отклоняется в противоположную от него сторону. Игра продолжается несколько минут. Если за это время коршуну не удастся схватить цыпленка, выбирают нового коршуна, и игра продолжается.

Поход 5.

«*Шмель*». Дети располагаются по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук, лицом к центру. Мяч перекачивается внутри круга по полу. Играющие руками отбивают мяч от себя, стараясь им осалить другого. Мяч – это шмель. Если кто - либо не успеет отбить мяч и будет осален им (не выше колен), то считается ужаленным. Он поворачивается лицом к центру круга и в игре участия не принимает до тех пор, пока не будет осален следующий. Тогда первый ужаленный вновь вступает в игру, а второй поворачивается лицом к центру. Ловить мяч и отбивать его ногами нельзя.

«*Совушка*». Ребята становятся в круг. Один из играющих выходит на середину круга, он будет изображать совушку, а все остальные – жучков,

бабочек, птичек. По команде ведущего: «День наступает - все оживает!» все жучки, бабочки, птички бегают по кругу, махая крылышками. Совушка в это время спит, т.е. стоит в середине круга, закрыв глаза. Когда же ведущий скамандует: «Ночь наступает – все замирает!», птички, жучки и бабочки останавливаются неподвижно, притаившись, совушка в этот момент выбегает на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и уводит провинившихся к себе в гнездо – середину круга; они тоже становятся совушками и при повторении игры все вместе вылетают на охоту.

*«Пятнашки».* Играющие разбегаются по площадке, а пятнашка (водящий) их ловит. Тот, кого он запянает, становится «пятнашкой». В эту игру можно ввести ряд правил и осложнений. Тогда она станет еще интересней, например, пятнашка может осалить только того игрока, который бежит, но стоит ему присесть – и он уже в безопасности или нельзя осалить того, кто взялся за руки с другим играющим.

Поход 6.

*«Поймай и попади».* Участники игры становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Кто-либо из играющих получает мяч и передает его другому игроку. Тот таким же способом передает мяч дальше, и так до тех пор, пока кто-нибудь неумело отобьет или поймает мяч. Этот игрок становится водящим. Все играющие разбегаются по площадке. Водящий должен как можно скорее поднять мяч и крикнуть: «Стоп!» Все должны немедленно остановиться и стоять неподвижно там, где их застала команда. С того места, где был поднят мяч, водящий бросает его в одного из игроков. Тот, в кого целятся, не имеет права сходить с места, но может уклоняться от удара. Если водящему удастся попасть в кого-нибудь, считается, что он отыгрался. Все возвращаются на свои места, и игра продолжается. Если водящий промахнется, то бежит за мячом опять, а все разбегаются. Взяв мяч, водящий снова кричит «Стоп!» и старается осалить кого – либо из играющих. Осаленный игрок становится новым водящим. Игра повторяется.

«Через ручеек». На площадке чертятся две линии на расстоянии 1,5 — 2 метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются камешки на определенном расстоянии друг от друга.

Играющие стоят у черты — на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился — намочил ноги, идут сушить их на солнышко — садятся на скамейку. Затем снова включаются в игру.

«Снайперы». Играющие делятся на две команды. В каждой команде выбирается "снайпер", он располагается с противоположной стороны от соперников. остальные становятся обычными игроками.

"Снайпер" первой команды перебрасывает мяч своей команде (своим игрокам), пытаясь при этом попасть в любого игрока второй команды. Мяч ловит любой игрок первой команды, перебрасывает своему "снайперу", опять же при этом пытаясь выбить игрока второй команды.

В случае, если игрока выбивают, он не выбывает из игры, а переходит за линию поля и начинает дальше помогать своему "снайперу". В случае, если игрок команды поймал мяч "с лету", мяч переходит к этой команде и уже они начинают перебрасываться со своим "снайпером". Мяч, пойманным от земли, не считается — игрок выбывает с игрового поля. В итоге к концу игры, когда все игроки команды выбиты, в поле выходит «снайпер». Побеждает команда, которая быстрее выбьет соперников.

~~Результаты тестирования пробы Руфье  
По результатам пробы Руфье до похода выходного дня 4 человека  
имеют отличную работоспособность сердца, 10 детей — хорошую, а 6 детей —  
удовлетворительную. После похода выходного дня 6 человек имеют  
отличную работоспособность сердца, 10 детей — хорошую, а 4 ребенка —  
удовлетворительную. В данном случае поход выходного дня является  
средством рекреации для детей 7-8 лет.~~

Отформатировано: По ширине, Отступ: Слева: 0 см,  
Первая строка: 1,5 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 1,5 см

### 3.3 Результаты эксперимента походов выходного дня детей младшего школьного возраста

Восстановление организма детей было определено с помощью определения показателя средней величины индекса пробы Руфье.

Таблица 8 - Результаты тестирования пробы Руфье для воспитанников контрольной группы

№ п/п	Имя	Величина индекса		Оценка работоспособности сердца	
		до	после	до	после
1	Милена	10,2	10,3	хорошо	хорошо
2	Снежана	11,3	10,8	удовлет	хорошо
3	Инга	8,6	8,1	хорошо	хорошо
4	Алексей	10,7	9,6	хорошо	хорошо
5	Кирилл	8,1	7,5	хорошо	хорошо
6	Дима	10,3	11,9	хорошо	удовлет
7	Мирослава	7,9	7,7	хорошо	хорошо
8	Миша	6,2	6,0	отлично	отлично
9	Даша	11,3	9,7	удовлет	хорошо
10	Юля	6,5	6,1	отлично	отлично
Σ		91,1	87,7		
X		9,11	8,77		
Соотношение прироста показателей			-0,34		

Таблица 9 - Результаты тестирования пробы Руфье для воспитанников экспериментальной группы.

№ п/п	Имя	Величина индекса		Оценка работоспособности сердца	
		до	после	до	после
1	Алина	9,2	8,6	хорошо	хорошо
2	Егор	7,5	7,1	хорошо	отлично
3	Аня	8,6	8,4	хорошо	хорошо
4	Андрей	11,8	10,9	удовлетворительно	хорошо
5	Диана	10,4	9,6	хорошо	хорошо
6	Вероника	9,1	8,7	хорошо	хорошо
7	Максим	7,7	7,0	хорошо	хорошо

Отформатировано: Справа: 0 см, Перенос, Автовыбор интервала между восточноазиатскими и латинскими буквами, Автовыбор интервала между восточноазиатскими буквами и цифрами

8	Маша	14,0	13,6	удовлетворительно	удовлетворительно
9	Арсений	5,4	5,1	отлично	отлично
10	Ангелина	8,1	7,8	хорошо	хорошо
$\Sigma$		91,8	87		
$\bar{X}$		9,18	8,7		
Соотношение прироста показателей			-0,48		

Сравнивая показатели средней величины индекса пробы Руфье до ~~организации спортивного праздника и до~~ проведения ~~похода походов~~ выходного дня и после, показатели величины индекса у детей не значительно отличаются. Восстановление организма детей 7-8 лет эффективно осуществилось как в походе выходного дня с подвижными играми, так и в походе выходного дня без игр.

Теперь рассмотрим результаты тестирования САН в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента.

Таблица 10 - Результаты тестирования САН в контрольной группе после эксперимента

Имя	С	А	Н
Милена	4,2	4,1	4,6
Снежана	3,9	4	3,9
Инга	4,3	3	3,4
Алексей	4,1	3,5	3,4
Кирилл	4,8	3,8	3,9
Дима	3,1	3,4	3,5
Мирослава	3,1	3,5	3,8
Миша	3,3	3,5	4,1
Даша	3,8	3,1	3,3
Юля	3,4	3,7	3,6
$\Sigma$	37,2	35,6	37,5
$\bar{X}$	3,7	3,5	3,7

Таблица 11 - Результаты тестирования САН в экспериментальной группе после эксперимента

Имя	С	А	Н
Алина	5,2	5	5,7
Егор	5,1	5,4	6
Аня	5,3	6,1	5,3
Андрей	5,1	5,4	6
Диана	5,8	6	6,1
Вероника	6,1	6	6,5
Максим	6,1	6,5	6,9
Маша	6	6,2	5,7
Арсений	5,8	6,1	6,3
Ангелина	5,9	6,1	6,6
$\Sigma$	56,4	58,8	61,1
$\bar{X}$	5,6	5,8	6,1

После участия в походах выходного дня положительные изменения в динамике показателей самочувствия и настроения наблюдаются в походе выходного дня с игровой деятельностью. Поход выходного дня с игровой деятельностью особо интересен детям. Ребята активно принимали участие в этом маршруте. И наоборот, в походе выходного дня без подвижных игр, у ребят снижался интерес. Однообразный поход наскучил детям.

Отформатировано: Справа: 0 см, Перенос, Автовыбор интервала между восточноазиатскими и латинскими буквами, Автовыбор интервала между восточноазиатскими буквами и цифрами

Результаты тестирования САН

№ п/п	Имя	Самочувствие		Активность		Настроение	
		До похода	После похода	До похода	После похода	До похода	После похода
1	Алина	4,2	5,5	3,8	4,8	4,2	5,4
2	Егор	5	6,3	4	5,2	4,8	6
3	Аня	4	6,1	4,4	5,5	4	6,6
4	Андрей	4,3	6,5	5,6	6	4,7	5,8
5	Диана	4	5,2	3,8	5,4	4,2	5,3
6	Вероника	3,7	4,6	4,6	5,8	4,6	5,4
7	Максим	4,1	6,4	4,3	5,1	4,3	5,5
8	Маша	4,2	6,7	3,8	4,9	4,2	6,1

<u>9</u>	<u>Арсений</u>	<u>4,1</u>	<u>5,4</u>	<u>4,2</u>	<u>6,4</u>	<u>3,9</u>	<u>5,5</u>
<u>10</u>	<u>Ангелина</u>	<u>5,2</u>	<u>6,3</u>	<u>4</u>	<u>5,1</u>	<u>4,1</u>	<u>5,3</u>
<u>11</u>	<u>Милена</u>	<u>4,5</u>	<u>5,8</u>	<u>3,8</u>	<u>5,8</u>	<u>4,2</u>	<u>6,4</u>
<u>12</u>	<u>Снежана</u>	<u>5,3</u>	<u>6,9</u>	<u>4,1</u>	<u>5,8</u>	<u>4,8</u>	<u>6,2</u>
<u>13</u>	<u>Инга</u>	<u>4,1</u>	<u>6,2</u>	<u>4,3</u>	<u>5,6</u>	<u>4,4</u>	<u>6,6</u>
<u>14</u>	<u>Алексей</u>	<u>4,1</u>	<u>6,6</u>	<u>4,6</u>	<u>6</u>	<u>4,3</u>	<u>5,9</u>
<u>15</u>	<u>Кирилл</u>	<u>4,2</u>	<u>6,2</u>	<u>3,6</u>	<u>5,3</u>	<u>4,1</u>	<u>5,7</u>
<u>16</u>	<u>Дима</u>	<u>3,9</u>	<u>5,1</u>	<u>4,2</u>	<u>5,5</u>	<u>4,2</u>	<u>5,6</u>
<u>17</u>	<u>Мирослава</u>	<u>3,5</u>	<u>6</u>	<u>4,6</u>	<u>5,9</u>	<u>4,1</u>	<u>5,8</u>
<u>18</u>	<u>Миша</u>	<u>4,5</u>	<u>6,8</u>	<u>3,3</u>	<u>4,8</u>	<u>4,1</u>	<u>6,2</u>
<u>19</u>	<u>Даша</u>	<u>4,4</u>	<u>5,6</u>	<u>4</u>	<u>6,5</u>	<u>3,9</u>	<u>5,7</u>
<u>20</u>	<u>Юля</u>	<u>5,1</u>	<u>6,2</u>	<u>4,5</u>	<u>6,7</u>	<u>4,3</u>	<u>5,9</u>
<u>Σ</u>		<u>86,4</u>	<u>120,4</u>	<u>83,5</u>	<u>112,1</u>	<u>85,4</u>	<u>116,9</u>
<u>X</u>		<u>4,3</u>	<u>6,1</u>	<u>4,2</u>	<u>5,6</u>	<u>4,3</u>	<u>5,9</u>
<u>Соотношение прироста показателей</u>			<u>1,8</u>		<u>1,4</u>		<u>1,6</u>

Результаты тестирования пробы Руфье

<u>№ п/п</u>	<u>Имя</u>	<u>Величина индекса</u>		<u>Оценка работоспособности сердца</u>	
		<u>до</u>	<u>после</u>	<u>до</u>	<u>после</u>
<u>1</u>	<u>Алина</u>	<u>5,8</u>	<u>5,6</u>	<u>отлично</u>	<u>отлично</u>
<u>2</u>	<u>Егор</u>	<u>6,4</u>	<u>6,0</u>	<u>отлично</u>	<u>отлично</u>
<u>3</u>	<u>Аня</u>	<u>9,8</u>	<u>9,5</u>	<u>хорошо</u>	<u>хорошо</u>
<u>4</u>	<u>Андрей</u>	<u>10,8</u>	<u>10,2</u>	<u>хорошо</u>	<u>хорошо</u>
<u>5</u>	<u>Диана</u>	<u>8,4</u>	<u>8,1</u>	<u>хорошо</u>	<u>хорошо</u>
<u>6</u>	<u>Вероника</u>	<u>9,1</u>	<u>8,9</u>	<u>хорошо</u>	<u>хорошо</u>
<u>7</u>	<u>Максим</u>	<u>7,7</u>	<u>7,0</u>	<u>хорошо</u>	<u>хорошо</u>
<u>8</u>	<u>Мана</u>	<u>14,0</u>	<u>13,2</u>	<u>удовлет</u>	<u>удовлет</u>
<u>9</u>	<u>Арсений</u>	<u>5,7</u>	<u>5,5</u>	<u>отлично</u>	<u>отлично</u>
<u>10</u>	<u>Ангелина</u>	<u>7,4</u>	<u>6,4</u>	<u>хорошо</u>	<u>отлично</u>
<u>11</u>	<u>Милена</u>	<u>11,2</u>	<u>10,9</u>	<u>удовлет</u>	<u>хорошо</u>
<u>12</u>	<u>Снежана</u>	<u>15,3</u>	<u>15,1</u>	<u>удовлет</u>	<u>удовлет</u>
<u>13</u>	<u>Инга</u>	<u>8,6</u>	<u>8,5</u>	<u>хорошо</u>	<u>хорошо</u>
<u>14</u>	<u>Алексей</u>	<u>13,7</u>	<u>13,4</u>	<u>удовлет</u>	<u>удовлет</u>
<u>15</u>	<u>Кирилл</u>	<u>8,1</u>	<u>8,1</u>	<u>хорошо</u>	<u>хорошо</u>
<u>16</u>	<u>Дима</u>	<u>12,3</u>	<u>11,8</u>	<u>удовлет</u>	<u>хорошо</u>
<u>17</u>	<u>Мирослава</u>	<u>7,9</u>	<u>7,7</u>	<u>хорошо</u>	<u>хорошо</u>
<u>18</u>	<u>Миша</u>	<u>6,2</u>	<u>6,0</u>	<u>отлично</u>	<u>отлично</u>
<u>19</u>	<u>Даша</u>	<u>14,9</u>	<u>14,4</u>	<u>удовлет</u>	<u>удовлет</u>
<u>20</u>	<u>Юля</u>	<u>6,5</u>	<u>6,1</u>	<u>хорошо</u>	<u>отлично</u>

$\Sigma$	<u>189,5</u>	<u>182,4</u>		
$\bar{X}$	<u>9,5</u>	<u>9,1</u>		
<u>Соотношение прироста показателей</u>		<u>-0,4</u>		

~~Сравнительная оценка эффективности подвижных игр и похода выходного дня как средства физической рекреации детей младшего школьного возраста.~~

~~В начале эксперимента у занимающихся была определена физическая подготовленность~~

**Отформатировано:** Справа: -0,16 см, междустрочный, 1,5 строки, Без переноса, Не изменять интервал между восточноазиатскими и латинскими буквами, Не изменять интервал между восточноазиатскими буквами и цифрами

### Сравнительные результаты

	Тестирование САН						Проба Руфье	
	Самочувствие		Активность		Настроение		Средняя величина индекса	
	До	После	До	После	До	После	До	После
Спортивный праздник	4,3	5,3	4,3	5,3	4,6	5,7	9,4	9,7
Поход выходного дня	4,3	6,1	4,2	5,6	4,3	5,9	9,5	9,1
Разница показателей	0	0,8	0,1	0,3	0,3	0,2	0,1	0,6
Показатель дост. различий Стьюдента	2,5	1,7						
P	<0,05	>0,2						

~~Результаты тестирования САН, и в походе выходного дня. Но наибольший прирост показателей произошел в походе выходного дня.~~



Уровень Следовательно: ~~—~~ **повышение** динамики показателей психоэмоционального состояния детей в походе выходного ~~дня~~ дня с игровой деятельностью гораздо выше, ~~чем во время спортивного праздника.~~

Как правило, подвижные игры для детей младшего школьного возраста – это ведущий вид деятельности. Поэтому в походы выходного дня с подвижными играми с большим удовольствием ходили дети. Используя подвижные игры мы можем сформировать у детей младшего школьного возраста привычку ходить в походы выходного дня в конце трудовой недели для того, чтобы восстановить свои духовные и физические силы.

Поход выходного дня с включением подвижных игр в маршрут ~~Он~~ является хорошим активным отдыхом после длительной умственной деятельности. Ребенок легко переносит физическую нагрузку в походе выходного дня, быстро восстанавливается. Функциональный и эмоциональный подъём, возникающий у детей в процессе похода, оказывает на них оздоравливающее ~~е~~ -воздействие.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рекреационная деятельность в жизнедеятельности ребенка это своего рода релаксация растущего организма. Важно для современного ребенка сохранять и беречь свое здоровье. От того, как ребенок восстанавливает силы в настоящий момент, непосредственно зависит здоровье будущих поколений.

Двигательная активность и отдых неразрывно связаны между собой в любой деятельности человека. Недостаточный отдых ведет к развитию утомления, а длительное отсутствие полноценного отдыха к переутомлению, что снижает защитные силы организма и может способствовать возникновению различных заболеваний, снижению или потере трудоспособности. Рациональный режим труда и отдыха позволяет сохранить здоровье и высокую трудоспособность в течение длительного времени.

~~После проведенной работы в контрольной группе, по результатам пробы Руфье до походов выходного дня показатели отличной работоспособности сердца наблюдаются у 3 детей, хорошей работоспособности у 11 детей, у 6 – удовлетворительная работоспособность сердца. После походов выходного дня показатели работоспособности сердца у детей не изменились. Уровень физической подготовленности занимающихся за последние 15 лет резко ухудшился, дети идут в школу уже с ослабленным здоровьем, большие расстояния проходить им сложно. Особого интереса длительный и однообразный поход у детей не вызвал. Такой поход выходного дня их утомлял.~~ Но как показал эксперимент, если в маршрут включить подвижные игры, то у детей возрастает интерес к подобным рекреационным мероприятиям.

1.—В ходе работы было определено влияние подвижных игр на эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста. Игровая деятельность является эффективным средством повышения психоэмоционального состояния ребенка.

~~2.—Разработанное в ходе эксперимента содержание похода выходного дня с использованием подвижных игр для детей младшего школьного возраста в рекреационной деятельности помогло определить Эффективность игровой деятельности в похода-походе выходного дня. в рекреационной деятельности~~

~~неизменно прослеживается в ходе эксперимента.~~ Влияние таких факторов как: свежий воздух, наблюдение за новыми ~~объектами~~ объектами природы, движение по пересеченной местности, все это способствует восстановлению организма от трудовой недели.

3. Доказано, что поход выходного дня с использованием подвижных игр является ~~более~~ эффективным средством физической рекреации в конце трудовой недели для детей 7-8 лет. Такие походы ребята готовы посещать регулярно. Показатели тестирования САН в контрольной группе снизились С - 4,0 А - 4,0 Н - 4,1 до С - 3,7 А - 3,5 Н - 3,7, а так же прироста двигательных качеств у воспитанников контрольной группы не наблюдалось: скоростные, бег 30 м. (сек.) - 6,0; скоростно-силовые, прыжок в длину с места (см.) - 129; координационные, челночный бег 3x10 м. (сек.) - 10,6 до скоростные, бег 30 м. (сек.) - 5,8; скоростно-силовые, прыжок в длину с места (см.) - 125; координационные, челночный бег 3x10 м. (сек.) - 11,0. В экспериментальной группе, наоборот, показатели тестирования САН увеличились С - 4,0 А - 4,1 Н - 4,2 до С - 5,6 А - 5,8 Н - 6,1, так же показатели двигательных качеств улучшились: скоростные, бег 30 м. (сек.) - 5,9; скоростно-силовые, прыжок в длину с места (см.) - 129,5; координационные, челночный бег 3x10 м. (сек.) - 10,4 до скоростные, бег 30 м. (сек.) - 5,5; скоростно-силовые, прыжок в длину с места (см.) - 133; координационные, челночный бег 3x10 м. (сек.) - 10,0.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акимова Л.А. Социология досуга / Л.А. Акимова. - М.:МГУКИ, 2003. - 123 с.
2. Ананьев Б.Г. Избранные труды по психологии. Том второй. Развитие и воспитание личности / Б.Г. Ананьев - СПб.: Изд-во Санкт-Петерб. ун-та, 2007 – 546с.
3. Батаршев А.В. Диагностика темперамента и характера / А.В. Батаршев. - М.: "Издательство "Питер", 2019 - 136 с.
4. Бисярина В.П. Анатомо-физиологические особенности детского возраста / В.П. Бисярина. - М.: Медицина, 2014. - 224 с.
5. Борисова Е.М. Психологическая диагностика детей и подростков / К.М. Гуревич, Е.М. Борисова - М.: Международная педагогическая академия, 1998 – 360с.
6. Былеева Л.В. Подвижные игры: практический. Учеб. пособие / Л.В. Былеева, И.М. Коротков - М.: ТВТ. Дивизион, 2005 - 192 с.
7. Венгер Л.А. Психология. Учебное пособие для педагогических училищ / Л.А. Венгер, В.С. Мухина – М.: «Просвещение», 1988 — 336 с.
8. Виноградов Ю. Воскресные путешествия пешком./ Ю. Виноградов Т. Митрухова - Л.: Лениздат, 2008. - 144 с.
9. Власенко, Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников / Н.Э. Власенко. - М.: Айрис-пресс, 2018 - 580 с.
10. Воловик А.Ф. Педагогика досуга / А.Ф. Воловик, В.А. Воловик. - М.: Аспект, 1998. -234 с.
11. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский, Л. М. Штутина, Л. М. Малова - М.: Педагогика-Пресс, 1999 - 536 с.

12. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин - Москва: Физкультура и спорт, 1978 - 135 с.
13. Герцен А.И. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / А.И. Герцен, С.Л. Фетисова, А.М. Фокин. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015 - 237 с.
14. Гин А.Н. Приемы педагогической техники / А.Н. Гин - М.: «Вита», 2001 – 88 с.
15. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций / Ю.Б. Гиппенрейтер - М.: «Астрель», 2008 – 186с.
16. Грицак Ю.П. Организация самодеятельного туризма. Учебное пособие для студентов специальности «туризм»./ Ю.П. Грицак - Харьков: Экограф, 2008. - с. 164
17. Гуревич К.М. Индивидуально-психологические особенности школьников / К.М. Гуревич. - М.: Знание, 1998 - 79с.
18. Зайцев В.П. Здоровье в алгоритме рекреационных мероприятий: аналитический аспект / В. П. Зайцев, С. В. Манучарян, Э. А. Дармофал // Науч. ведомости Белгородского государственного университета. Сер.: Медицина. Фармация. - 2009. – Т. 67, № 8. - С. 37-42.
19. Жуков М.Н. Подвижные игры. Учебное пособие для студентов пед. вузов / М. Н. Жуков - М.: Academia, 2004 - 157с.
20. Зайцев В.П. Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов / В. П. Зайцев, С. С. Ермаков, К. Прусик // Физического воспитания студентов. - 2011. – Т. № 1. - С. 68-77.
21. Исаченко, Т.Е. Рекреационное природопользование: учебник для вузов/ Т. Е. Исаченко, А. В. Косарев. - М.: Юрайт, 2020. – 268с.
22. Климов Е.А. Учет индивидуальных особенностей / Е.А. Климов // Начальная школа. – 1992. - №12. - С. 7-10
23. Ковальчук Я.И. Индивидуальный подход в воспитании ребенка. Пособие / Я. И. Ковальчук. - М.: Просвещение, 1982 - 127 с.

24. Ковальчук Я.И. Индивидуальный подход к детям младшего дошкольного возраста / Я. И. Ковальчук – Минск. 1962 – 85с.
25. Коротков, И.М. Подвижные игры во дворе / И.М. Коротков. - М.: Книга по Требованию, 2018 - 276 с.
26. Кузин В.С. Психология. Учебник. / В.С. Кузин, Б.Ф. Ломова. - М.: Агар, 1982 - 256 с.
27. Лейтес Н.С. Мир детства: младший школьник / Н.С. Лейтес, Л.И. Айдарова, М.В. Антропова, К.В. Бардин - М.: Педагогика, 1988 - 270 с.
28. Лейтес Н.С. Физические способности и возраст / Н.С. Лейтес - М.: Педагогика, 1974 – 121 с.
29. Люблинская А.А. Учителю о психологии младшего школьника / А. А. Люблинская. - Москва: Просвещение, 1977 - 224 с.
30. Макаревич Э.А. Туристские походы выходного дня / Э.А. Макаревич - Мн.: Польша, 1985. – 79 с.
31. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации. Учебное пособие / В.С. Макеева, В.В. Бойко. - М.: Советский спорт, 2014. - 152 с.
32. Осокина Т.И. Детские подвижные игры народов СССР / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 2018 - 239 с.
33. Островская И. М. Анатомо-физиологические особенности детского возраста / И.М. Островская. - М.: Государственное издательство медицинской литературы, 2016 - 236 с.
34. Петришина О.Л. Анатомия, физиология и гигиена детей младшего школьного возраста / О.Л. Петришина, Е.П. Попова. - М.: Просвещение, 2010 - 232 с.
35. Пономаренко, В.А. Организация подвижных игр / В.А. Пономаренко // Спорт в школе. - 2007. - № 11. - С. 13 - 15.
36. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов / В.Ю. Попчиковский - М.: Профиздат, 2007. - 224 с.
37. Ратникова М.И. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / М.И. Логинова.- Спб., 1998 - 126 с.

38. Русалов В.М. Биологические основы индивидуально-психологических различий / В. М. Русалов. - М.: Наука, 1979 - 352 с.
39. Савченков, Ю.И. Возрастная физиология. Физиологические особенности детей и подростков / Ю.И. Савченков. - М.: Владос, 2014 - 735 с.
40. Сидорова Е.Н. Подвижные игры. Учебно-методическое пособие / Е. Н. Сидорова, С. Н. Чернякова - Красноярск: СФУ, 2013 - 91 с.
41. Славина Л.С. Знать ребенка, чтобы воспитывать / Л. С. Славина - Москва: Знание, 1976 - 62 с.
42. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр / Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика-Синтез, 2018. - 433 с.
43. Столяров В. Социально-педагогическая технология оздоровления, рекреации и целостного развития личности / В. Столяров. - М.: АВТОР, 2017. - 104 с.
44. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник / Ю.Н. Федотова, И.Е. Востоков. - М.: Советский спорт, 2002. - 364с.
45. Цымбалова Л. Н. Подвижные игры для детей / Л.Н. Цымбалова. - М.: МарТ, 2018. - 192 с.
46. Чижова В.П. Рекреационные нагрузки в зонах отдыха / В.П. Чижова. - М.: Легкая промышленность, 1977. - 49 с.
47. Шакуров Р.Х. Человек формируется с детства / Р.Х. Шакуров - М.: 1972 – 110 с.
48. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. Учебное пособие / Ю.Л. Шальков, В.В. Бойко. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 144 с.
49. Шаруненко Ю.М. Рекреационный туризм. Учебно-методическое пособие / Ю.М. Шаруненко. – М.: МАБИВ, 2014. – 130 с.
50. Шаруненко, Ю.М. Рекреационный туризм / Ю.М. Шаруненко. - Москва: Мир, 2014. - 460 с.
51. Шмаков С.А. Дети на отдыхе: Прикладная «энциклопедия»: Учителю, воспитателю, вожатому / С.А. Шмаков – 2-е изд., дополн. – М., 2019. – 174 с.

52. Щуркова Н.Е. Воспитание детей в школе. Новые подходы и новые технологии / Н.Е. Щуркова, Л.Т. Потанина, П.И. Арапова, И.В. Бабурова - М.: Новая школа, 2018. – 208 с.

53. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника / Д. Б. Эльконин - Москва: Знание, 1974 - 63 с.

54. Яковлев Ю.В. Особенности влияния физической рекреации на поддержание телесного здоровья человека / Ю.В. Яковлев, П.К. Кузнецов // Ученые записки университета имени Лесгафта. – 2018. - №1. – С. 283-286



## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Показатели двигательных качеств в контрольной группе в начале эксперимента

Имя	Двигательные качества		
	Скоростные, бег 30 м. (сек.)	Скоростно-силовые, прыжок в длину с места (см.)	Координационные, челночный бег 3x10 м. (сек.)
<u>Милена</u>	<u>5,6</u>	<u>128</u>	<u>10,9</u>
<u>Снежана</u>	<u>5,9</u>	<u>124</u>	<u>11,0</u>
<u>Инга</u>	<u>6,6</u>	<u>114</u>	<u>11,1</u>
<u>Алексей</u>	<u>5,4</u>	<u>150</u>	<u>9,9</u>
<u>Кирилл</u>	<u>5,8</u>	<u>138</u>	<u>10,2</u>
<u>Дима</u>	<u>6,0</u>	<u>128</u>	<u>10,3</u>
<u>Мирослава</u>	<u>6,2</u>	<u>134</u>	<u>10,8</u>
<u>Миша</u>	<u>6,0</u>	<u>143</u>	<u>10,4</u>
<u>Даша</u>	<u>6,8</u>	<u>113</u>	<u>11,2</u>
<u>Юля</u>	<u>5,8</u>	<u>117</u>	<u>10,6</u>
<u>Σ</u>	<u>60,1</u>	<u>1289</u>	<u>106,4</u>
<u>X</u>	<u>6,0</u>	<u>129</u>	<u>10,6</u>

### Показатели двигательных качеств в экспериментальной группе в начале эксперимента

Имя	Двигательные качества		
	Скоростные, бег 30 м. (сек.)	Скоростно-силовые, прыжок в длину с места (см.)	Координационные, челночный бег 3x10 м. (сек.)
<u>Алина</u>	<u>6,4</u>	<u>114</u>	<u>11,0</u>
<u>Егор</u>	<u>5,9</u>	<u>129</u>	<u>10,4</u>
<u>Аня</u>	<u>6,6</u>	<u>112</u>	<u>11,1</u>
<u>Андрей</u>	<u>5,6</u>	<u>145</u>	<u>10,2</u>
<u>Диана</u>	<u>5,9</u>	<u>123</u>	<u>10,8</u>
<u>Вероника</u>	<u>6,0</u>	<u>115</u>	<u>10,9</u>
<u>Максим</u>	<u>5,4</u>	<u>149</u>	<u>9,8</u>
<u>Маша</u>	<u>5,6</u>	<u>130</u>	<u>10,1</u>
<u>Арсений</u>	<u>5,7</u>	<u>142</u>	<u>10,1</u>

← Отформатированная таблица

← Отформатированная таблица

Ангелина	6,1	136	10,3
$\Sigma$	59,2	1295	104,7
$\bar{X}$	5,9	129,5	10,4

**-Результаты анкетирования**

По результатам анкетирования на выявление интересов можно сделать следующие выводы. (Приложение 2)

У данной группы опрошенных предпочтения по выбору времени года определились в равном соотношении между летним и зимним сезонами.

У большинства занимающихся ярко выражен интерес к игровой деятельности и проявляется желание ходить в поход – 80%.

В походе выходного дня предпочтение ребят в выборе занятий в большей степени направлено в сторону игровой деятельности – 75%.

Интерес в выборе игровой деятельности составил 85% – подвижные игры.

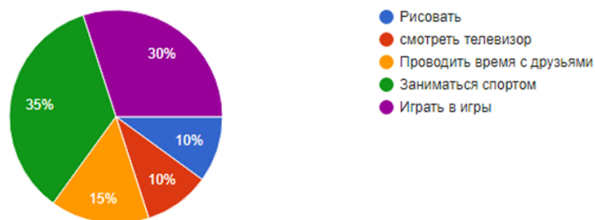
Решить проблему через взрослого готовы 45% воспитанников, 40% полагаются на свои замечания, а 15% проигнорируют происходящее.

Порадоваться за товарища по команде готовы всего 25% опрошенных, в то время как 70% будут испытывать зависть, а 5% респондентов будут безразличны к ситуации.

Таким образом, сопоставив полученные данные можно сделать вывод о том, что интересы данной группы воспитанников одинаково распределились между подвижными играми и походом выходного дня. Дети готовы участвовать и в одном и в другом виде деятельности с одинаковым интересом.

Чем больше всего ты любишь заниматься в свободное время?

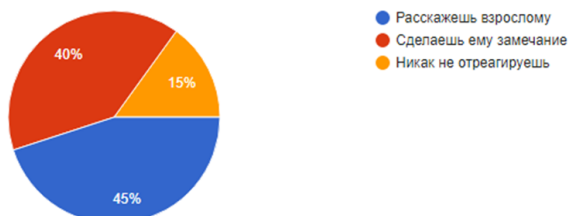
20 ответов



Отформатировано: Шрифт: (по умолчанию) Times New Roman, 14 пт

Если твой друг совершит плохой поступок

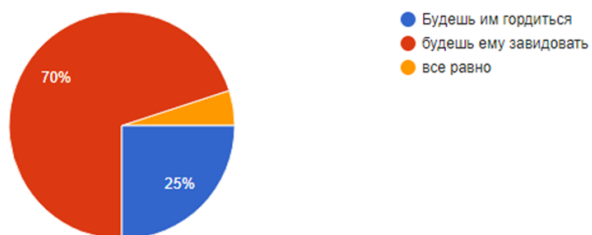
20 ответов



Отформатировано: Шрифт: (по умолчанию) Times New Roman, 14 пт

Если товарищ получил награду, то ты

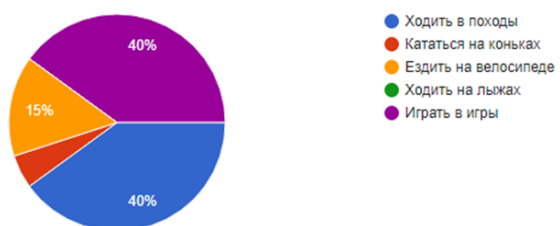
20 ответов



Отформатировано: Шрифт: (по умолчанию) Times New Roman, 14 пт

Чем ты предпочитаешь заниматься?

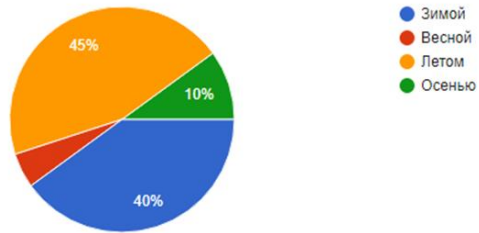
20 ответов



Отформатировано: Шрифт: (по умолчанию) Times New Roman, 14 пт

В какое время года тебе нравится гулять?

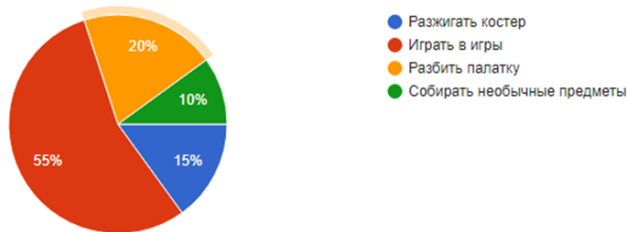
20 ответов



Отформатировано: Шрифт: (по умолчанию) Times New Roman, 14 пт

Чем ты хотел заняться в походе?

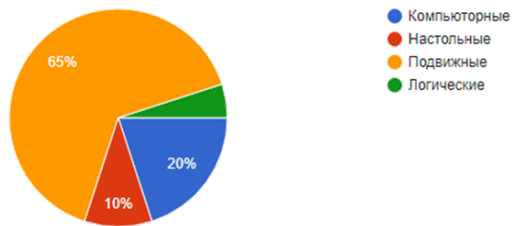
20 ответов



Отформатировано: Шрифт: (по умолчанию) Times New Roman, 14 пт

Какие игры тебе нравятся больше всего?

20 ответов



Отформатировано: Шрифт: (по умолчанию) Times New Roman, 14 пт

Показатели двигательных качеств в контрольной группе в конце эксперимента

<u>Имя</u>	<u>Двигательные качества</u>		
	<u>Скоростные, бег 30 м. (сек.)</u>	<u>Скоростно-силовые, прыжок в длину с места (см.)</u>	<u>Координационные, челночный бег 3x10 м. (сек.)</u>
<u>Милена</u>	<u>5,2</u>	<u>121</u>	<u>11,2</u>
<u>Снежана</u>	<u>5,6</u>	<u>117</u>	<u>11,5</u>
<u>Инга</u>	<u>6,3</u>	<u>117</u>	<u>11,7</u>
<u>Алексей</u>	<u>5,1</u>	<u>145</u>	<u>10,3</u>
<u>Кирилл</u>	<u>6,3</u>	<u>139</u>	<u>10,8</u>
<u>Дима</u>	<u>5,7</u>	<u>122</u>	<u>10,9</u>
<u>Мирослава</u>	<u>5,8</u>	<u>131</u>	<u>11,1</u>
<u>Миша</u>	<u>5,7</u>	<u>133</u>	<u>10,9</u>
<u>Даша</u>	<u>6,6</u>	<u>111</u>	<u>11,7</u>
<u>Юля</u>	<u>6,2</u>	<u>115</u>	<u>10,7</u>
<u>Σ</u>	<u>58,5</u>	<u>1251</u>	<u>110,8</u>
<u>X</u>	<u>5,8</u>	<u>125</u>	<u>11,0</u>

Показатели двигательных качеств в экспериментальной группе в конце эксперимента

<u>Имя</u>	<u>Двигательные качества</u>		
	<u>Скоростные, бег 30 м. (сек.)</u>	<u>Скоростно-силовые, прыжок в длину с места (см.)</u>	<u>Координационные, челночный бег 3x10 м. (сек.)</u>
<u>Алина</u>	<u>6,0</u>	<u>119</u>	<u>10,5</u>
<u>Егор</u>	<u>5,3</u>	<u>130</u>	<u>10,1</u>
<u>Аня</u>	<u>6,1</u>	<u>117</u>	<u>10,7</u>
<u>Андрей</u>	<u>5,4</u>	<u>147</u>	<u>10,0</u>
<u>Диана</u>	<u>5,4</u>	<u>129</u>	<u>10,2</u>

<u>Вероника</u>	<u>5,8</u>	<u>121</u>	<u>10,1</u>
<u>Максим</u>	<u>5,1</u>	<u>150</u>	<u>9,3</u>
<u>Маша</u>	<u>5,2</u>	<u>137</u>	<u>9,9</u>
<u>Арсений</u>	<u>5,4</u>	<u>148</u>	<u>9,8</u>
<u>Ангелина</u>	<u>5,9</u>	<u>141</u>	<u>10,0</u>
<u>Σ</u>	<u>55,6</u>	<u>1339</u>	<u>100,6</u>
<u>X</u>	<u>5,5</u>	<u>133</u>	<u>10,0</u>

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Результаты тестирования пробы Руфье до походов выходного дня в контрольной группе

№ п/п	Имя	P1	P2	P3	Величина индекса	Оценка работоспособности сердца
1	Милена	22	30	26	10,2	хорошо
2	Снежана	31	37	33	11,3	удовлет
3	Инга	19	26	16	8,6	хорошо
4	Алексей	24	31	27	10,7	хорошо
5	Кирилл	19	27	23	8,1	хорошо
6	Дима	24	29	23	10,3	хорошо
7	Мирослава	17	23	19	7,9	хорошо
8	Миша	16	21	17	6,2	отлично
9	Даша	24	33	27	11,3	удовлет
10	Юля	17	25	21	6,5	отлично

Результаты тестирования пробы Руфье после походов выходного дня в контрольной группе

№ п/п	Имя	P1	P2	P3	Величина индекса	Оценка работоспособности сердца
1	Милена	25	31	29	10,3	хорошо
2	Снежана	35	40	36	10,8	хорошо
3	Инга	21	28	23	8,1	хорошо
4	Алексей	27	37	33	9,6	хорошо
5	Кирилл	22	28	25	7,5	хорошо
6	Дима	26	32	25	11,9	удовлет
7	Мирослава	19	25	21	7,7	хорошо

8	Миша	15	19	18	6,0	отлично
9	Даша	25	31	26	9,7	хорошо
10	Юля	18	26	21	6,1	отлично

Результаты тестирования пробы Руфье до походов выходного дня в экспериментальной группе

№ п/п	Имя	P1	P2	P3	Величина индекса	Оценка работоспособности сердца
1	Алина	17	20	18	9,2	хорошо
2	Егор	16	20	17	7,5	хорошо
3	Аня	21	28	26	8,6	хорошо
4	Андрей	24	31	26	11,8	удовлетворительно
5	Диана	18	24	19	10,4	хорошо
6	Вероника	21	29	24	9,1	хорошо
7	Максим	20	27	22	7,7	хорошо
8	Маша	27	34	29	14,0	удовлетворительно
9	Арсений	16	24	18	5,4	отлично
10	Ангелина	17	25	16	8,1	хорошо

Результаты тестирования пробы Руфье после походов выходного дня в экспериментальной группе

№ п/п	Имя	P1	P2	P3	Величина индекса	Оценка работоспособности сердца
1	Алина	16	19	17	8,6	хорошо
2	Егор	15	20	16	7,1	отлично
3	Аня	22	27	24	8,4	хорошо
4	Андрей	21	30	24	10,9	хорошо
5	Диана	16	25	18	9,6	хорошо
6	Вероника	20	25	23	8,7	хорошо
7	Максим	20	25	21	7,0	хорошо
8	Маша	28	33	24	13,6	удовлетворительно
9	Арсений	15	21	17	5,1	отлично
10	Ангелина	15	21	19	7,8	хорошо

Сравнительные результаты пробы Руфье в экспериментальной и контрольной группах

	Величина индекса		прирост показателей
	До	После	
Контрольная группа	9,11	9,14	+0,03
Экспериментальная группа	9,18	8,27	-0,91
Разница показателей			0,94

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

Результаты тестирования САН походов выходного дня в контрольной группе

Имя	1 поход						2 поход					
	до			после			до			после		
	С	А	Н	С	А	Н	С	А	Н	С	А	Н
Милена	4,5	3,5	4	4,9	4,1	4,7	4,4	4	4,3	4,8	4,5	4,6
Снежана	4,6	4,3	5	4,8	5	5,2	4,2	4,7	4,6	4,9	5,1	5
Инга	4,1	4,2	3,8	4,9	4,7	4,4	4,3	4,5	4,4	5	4,9	4,7
Алексей	3,3	3,5	3,6	3,9	3,9	4,2	4	4,7	3,9	4,6	4,9	4,7
Кирилл	3,8	4,3	4,2	4,6	4,8	4,9	4,4	4,5	4,6	4,9	5	5,2
Дима	5,1	4,3	4,1	5,7	4,9	4,8	4,3	4,1	4,7	5,1	4,9	4,8
Мирослава	3,5	4,6	4,1	4,2	4,9	4,8	3,9	4,8	4,5	4,6	5,1	5,1
Миша	4,7	4,1	4,6	4,9	4,7	5	4,5	5	4,2	3,9	5,1	4,4
Даша	3,3	4,5	4	3,9	4,9	4,5	4	4,7	4,1	4,7	5	4,9
Юля	3,6	3,5	3,7	3,9	4,1	4,1	3,8	4,1	4,2	4	4,4	4,6

Имя	3 поход						4 поход					
	до			после			до			после		
	С	А	Н	С	А	Н	С	А	Н	С	А	Н
Милена	4,3	4,1	4,1	4,9	4,6	5	4,1	4,4	4,9	4,9	4,8	5,5



Снежана	4,3	4,4	4,6	5	5,1	5,1	3,9	4,1	4	4,2	4,8	4,6
Инга	4,5	4,7	4,3	5	5	5,3	4,7	4,8	4,6	4,3	4,9	4,7
Алексей	3,8	3,7	4,5	4,5	4,4	4,3	4	4,1	4,2	4,1	4,3	4,6
Кирилл	4,8	5	4,9	5,1	5,5	5,4	3,7	3,9	3,2	4,1	4,2	3,8
Дима	4,9	4,7	4,4	5,2	5,4	4,9	4,2	3,8	4,1	4,5	3,7	4,4
Мирослава	3,7	4,3	4,6	4,7	4,9	5,1	3,6	3,5	4,4	3,9	4	4,9
Миша	3,9	3,7	4,3	4,6	4,8	4,8	4,1	3,6	3,8	4,3	3,9	4,1
Даша	4,2	4,2	4,9	5,1	4,9	5,6	4,4	4,2	3,7	4,5	4,7	4,3
Юля	3,9	4	4,1	4,4	4,8	4,9	4,3	3,7	4,1	4,7	3,4	4,9
Имя	5 поход						6 поход					
	до			после			до			после		
	С	А	Н	С	А	Н	С	А	Н	С	А	Н
Милена	3,9	3,5	4,1	4,3	4	4,7	3,7	3,6	3,8	4,2	4,1	4,6
Снежана	3,5	3,7	3,9	4,2	4,5	4,7	3,6	3,5	4,3	3,9	4	3,9
Инга	3,7	4	4,2	3,9	4,4	3,8	4	3,1	3,3	4,3	3	3,4
Алексей	3,6	3,5	3,8	4	3,8	3,9	3,5	3,7	3,9	4,1	3,5	3,4
Кирилл	3,4	4,1	3,2	3,6	3,8	3,7	4,1	4,4	3,5	4,8	3,8	3,9
Дима	3,7	3,6	3,8	3,1	3,9	3,8	3,5	3,3	3,4	3,1	3,4	3,5
Мирослава	3,2	3,6	3,6	4	3,5	3,4	3,4	3,8	4	3,1	3,5	3,8
Миша	3,2	3,4	3,9	3,7	4,2	4,3	3,1	3,4	3,7	3,3	3,5	4,1
Даша	3,8	3,2	3,6	3,7	4	4,1	3,8	3,6	3,2	3,8	3,1	3,3
Юля	3,6	4	3,2	4,2	4,2	3,8	3,1	3,5	3,8	3,4	3,7	3,6

Результаты тестирования САН походов выходного дня в экспериментальной группе

Имя	1 поход						2 поход					
	до			после			до			после		
	С	А	Н	С	А	Н	С	А	Н	С	А	Н
Алина	4,2	3,8	4,2	5,5	4,8	5,4	4,4	4	4,5	4,9	4,5	5,6


Егор	4	4,4	4,8	4,8	5	5,2	4,2	4,5	4,9	4,9	5,1	5,6
Аня	4,1	4,3	3,9	4,8	5	4,4	4,3	4,5	4	4,7	4,9	4,8
Андрей	3,5	3,3	3,8	3,9	3,8	4,2	3,7	3,5	3,9	4,3	4,4	4,7
Диана	3,9	4,1	4,2	4,5	4,3	4,7	4,2	4,5	4,7	4,7	5	5,1
Вероника	5,2	4,5	4,8	5,7	5	5,2	5,3	4,7	4,3	5,8	4,9	5
Максим	3,7	4,6	4,5	4,3	4,9	5	3,9	4,8	4,8	4,7	5,1	5,3
Маша	4,3	4,7	3,9	4,8	5	4,2	4,5	5	4,2	4,9	5,2	4,9
Арсений	3,8	4,5	4,1	4,2	4,7	4,5	4	4,6	4,3	4,7	5	4,9
Ангелина	3,3	3,5	3,7	3,8	3,9	4	3,7	4	4,1	4,2	4,4	4,6
Имя	3 поход						4 поход					
	до			после			до			после		
	С	А	Н	С	А	Н	С	А	Н	С	А	Н
Алина	4,3	4,1	4,9	5	4,7	5,6	4,1	4,2	4,8	5,1	4,8	5,5
Егор	4,3	4,4	5	5	5,1	5,8	4,4	4,3	4,9	5	5,1	5,5
Аня	4,5	4,7	4,8	5,1	5,3	5,6	4,7	4,8	4,6	5,3	5,6	5,7
Андрей	3,8	3,6	4,2	4,5	4,7	5	4	4,1	4,7	4,7	5	5,6
Диана	5,2	5,5	5,4	4,9	5,7	5,5	4,7	5	4,9	5,1	5,7	5,8
Вероника	5,2	4,8	4,4	5,9	5,2	5,1	5,5	5	4,9	6	4,7	5,4
Максим	4,8	5	5,3	5,3	5,8	6	5	5,5	5,4	5,7	6	5,9
Маша	4,5	5,1	4,3	5	5,7	5,1	4,8	5,2	4,5	5,3	5,9	5,1
Арсений	4,2	4,9	4,5	5,1	5,5	5,7	4,4	5	4,7	5,5	5,7	5,8
Ангелина	4	4,1	4,2	4,7	4,8	5	4,3	4,7	4,9	5	5,4	5,7

Имя	5 поход						6 поход					
	до			после			до			после		
	С	А	Н	С	А	Н	С	А	Н	С	А	Н
Алина	4,2	4,5	4,7	5,1	4,9	5,6	4,3	4,6	4,8	5,2	5	5,7
Егор	4,5	4,7	4,9	5,2	5,5	5,7	4,6	4,5	5	5,1	5,4	6

Аня	4,9	5	4,7	5,8	6,1	5,8	4,7	5,1	5	5,3	6,1	5,3
Андрей	4,3	4,5	4,8	5	5,3	5,8	4,5	4,7	4,9	5,1	5,4	6
Диана	4,9	5,1	5,2	5,6	5,8	6	5	5,2	5,5	5,8	6	6,1
Вероника	5,7	5,1	5,8	6,1	5,9	5,8	5,8	5,3	6	6,1	6	6,5
Максим	5,2	5,6	5,6	6	6,1	6,4	5,4	5,8	6	6,1	6,5	6,9
Маша	5	5,2	4,9	5,7	6	5,3	5,1	5,4	5	6	6,2	5,7
Арсений	4,8	5,2	5	5,7	6	6,1	5	5,4	5,2	5,8	6,1	6,3
Ангелина	4,6	5	5,2	5,2	5,6	5,8	5,1	5,5	5,8	5,9	6,1	6,6

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра медико-биологических основ физической культуры  
и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
 В.И. Колмаков  
« 25 » июня 2022 г.

## БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

### ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОХОДАХ ВЫХОДНОГО ДНЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Научный руководитель



доцент, канд.пед.наук А.П.Шумилин

Выпускник



У.С.Сафронова

Нормоконтролер



О.В.Соломатова

Красноярск 2022