

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра педагогики

Зуева Кристина Ивановна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
Программно-содержательное обеспечение физкультурно-спортивной
деятельности разновозрастных групп детей в условиях летнего
оздоровительного лагеря

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой доктор педагогических наук,
профессор Адольф В.А.

(дата, подпись)

Научный руководитель кандидат
педагогических наук, доцент Строгова Н.Е.

(дата, подпись)

Обучающийся Зуева К.И.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Оценка _____

(прописью)

Красноярск, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава I Теоретические основы физкультурно-спортивной деятельности разновозрастных групп детей в условиях летнего оздоровительного лагеря.....	8
1.1 Особенности организации воспитательного процесса в летнем оздоровительном лагере	8
1.2 Специфика физического воспитания в летнем оздоровительном лагере.....	14
1.3 Характеристика возрастных особенностей детей, находящихся в условиях летнего оздоровительного лагеря.....	22
Выводы по первой главе.....	28
Глава II Программно-содержательное обеспечение физкультурно-спортивной деятельности разновозрастных групп детей в условиях летнего оздоровительного лагеря.....	30
2.1 Организационные условия физкультурно-спортивной деятельности для разновозрастных групп детей в условиях летнего оздоровительного лагеря.....	30
2.2 Программа физкультурно-спортивной деятельности для разновозрастных групп детей в условиях летнего оздоровительного лагеря.....	36
2.3 Банк диагностических методик измерения уровня физических показателей детей, находящихся в условиях летнего оздоровительного лагеря.....	47
Выводы по второй главе.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	57
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	62

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время главной целью учителя физической культуры является поиск новых методов проведения занятий, а также создание комплекса эффективных упражнений для укрепления организма обучающихся в рамках урока. Это актуально в связи с тем, что в течение длительного учебного года школьники получают мало физической нагрузки. И поэтому летние каникулы играют важную роль для решения задач физического воспитания, формирования здорового образа жизни школьников, повышения двигательной активности, спортивных достижений при помощи физкультурно-массовых и спортивных мероприятий. И поэтому компенсировать недостаточную оздоровительную эффективность школьной системы физического воспитания, призваны в той или иной мере детские оздоровительные лагеря.

Основная деятельность летнего лагеря – это активный отдых при помощи физических упражнений, подвижных игр, соревнований.

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия должны проводиться по всем правилам, а это тщательная подготовка места проведения, украшения, исправный инвентарь и главное грамотное и объективное судейство. Организовывая соревнования должно учитываться, что это праздник для детей, и для этого нужно создать праздничное настроение, и на протяжении всего мероприятия нужно поддерживать это ощущения праздника и соревновательного духа.

Программы данных мероприятий включают в себя соревнования, показательные выступления, конкурсы, игры, и, самое главное, задействуют всех детей в проводимом мероприятии.

Программы разрабатываются с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов: Конвенцией ООН о правах ребенка; Конституцией РФ; Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2020 года; Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» N 44-ФЗ от 24 июля 2008 года.

Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ; методические рекомендации по организации отдыха и оздоровления детей (создание авторских программ работы педагогических кадров) (Письмо Минобрнауки России от 26.10.2012 г. № 09-260); методические рекомендации по совершенствованию воспитательной и образовательной работы в детских оздоровительных лагерях, по организации досуга детей (Письмо Минобрнауки России от 14.04.2011 г. № МД-463/06); методические МР 2.4.4.0011-10 «Методика оценки эффективности оздоровления в загородных стационарных учреждениях отдыха и оздоровления детей», утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 24 сентября 2010 г.; санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (для соответствующего типа организации отдыха детей и их оздоровления); Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 г. № 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования на 2013-2020 годы»; Федеральным Законом «О государственной поддержке системы детского и семейного отдыха», «Общим положением о детском оздоровительно-образовательном учреждении»; Постановлением Правительства РФ от 16 февраля 2011 г. «Об утверждении типового положения о детском оздоровительном лагере» детские оздоровительные лагеря отнесены к учреждениям дополнительного образования детей.

Нами было выделено **противоречие** между воспитательными и оздоровительными возможностями детского оздоровительного лагеря как педагогической системы, с одной стороны, и степенью их реализации на практике - с другой.

Данное противоречие актуализирует **проблему** организации физкультурно-спортивной деятельности разновозрастных групп детей в условиях летнего оздоровительного лагеря.

Обозначенные противоречие и проблема обусловили выбор **темы** исследования: «**Программно-содержательное обеспечение физкультурно-**

спортивной деятельности разновозрастных групп детей в условиях летнего оздоровительного лагеря»

Объект исследования: физкультурно-спортивная деятельность в летнем оздоровительном лагере.

Предмет исследования: процесс физкультурно-спортивной деятельности разновозрастных групп детей в условиях летнего оздоровительного лагеря.

Цель исследования: разработать программно-содержательное обеспечение физкультурно-спортивной деятельности для разновозрастных групп детей в условиях летнего оздоровительного лагеря.

Гипотеза исследования: эффективность программно-содержательного обеспечения физкультурно-спортивной деятельности будет повышена, если будут:

1. изучены и проанализированы существующие подходы к пониманию сущности и содержания физкультурно-спортивной деятельности в условиях летнего оздоровительного лагеря;
2. выявлены особенности организации физкультурно-спортивной деятельности для разновозрастных групп детей в условиях современного летнего оздоровительного лагеря;
3. разработана и реализована программа физкультурно-спортивной деятельности для разновозрастных групп детей в условиях летнего оздоровительного лагеря.

Задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу для выявления существующих подходов к пониманию сущности и содержания физкультурно-спортивной деятельности в условиях летнего оздоровительного лагеря.
2. Выявить особенности организации физкультурно-спортивной деятельности для разновозрастных групп детей в условиях современного летнего оздоровительного лагеря.

3. Охарактеризовать целевой, содержательный и технологический параметры программного обеспечения физкультурно-спортивной деятельности для разновозрастных групп детей в условиях летнего оздоровительного лагеря.

4. Составить программу физкультурно-спортивной деятельности для разновозрастных групп детей в условиях летнего оздоровительного лагеря.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; наблюдение; тестирование; эксперимент; обработка данных методами математической статистики.

Этапы исследования.

На **первом** этапе (сентябрь 2019 г.) анализировалась научно-методическая литература с целью определения общей концепции исследования. Были определены основные параметры исследования, его объект, предмет, гипотеза, методология и методы. На этом же этапе проводилась разработка отдельных компонентов программы позволяющая активизировать деятельность отдыхающих широкого возрастного диапазона (от 6 до 17 лет).

Второй этап исследования (сентябрь 2019 г. – середина марта 2020 г.) разработан банк диагностических методик для правоповедения констатирующих и формирующих эксперимента.

На **третьем** этапе (середина марта – май 2020 г.) планировалось проведение констатирующего и формирующего экспериментов, но данная деятельность была отложена, и эксперименты будут проведены в благоприятной эпидемиологической обстановке в нашей стране.

Опытно-экспериментальная база исследования. Эмпирическая часть исследования будет проводиться на базе Муниципальное учреждение дополнительного образования «Дом творчества» (Сланцевского муниципального района, Ленинградская область, Сланцы). В исследовании приблизительно планировалось задействовать 70 обучающихся.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что результаты исследовательской части могут быть использованы для изучения того как физкультурно-массовые и спортивные мероприятия способны укрепить здоровье детей, сформировать навыки здорового образа жизни, улучшить самочувствие и настроение, а так же поспособствовать воспитанию силы воле, трудолюбию, и уважению к своим товарищам.

Практическая значимость исследования заключается в разработке, обосновании и практической апробации программы физкультурно-спортивной деятельности разновозрастных групп детей в условиях летнего оздоровительного лагеря.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования будут использованы при проведении опытно-экспериментальной работы на базе Муниципальное учреждение дополнительного образования «Дом творчества» (Сланцевского муниципального района, Ленинградская область, Сланцы).

Структура. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, шести параграфов, выводов, заключения, списка использованных источников (41 источник), приложение , 66 страниц.

Глава I Теоретические основы физкультурно-спортивной деятельности разновозрастных групп детей в условиях летнего оздоровительного лагеря

1.1 Особенности организации воспитательного процесса в летнем оздоровительном лагере

В условиях динамического развития социально-экономической, научно-технической и духовного сфер современного общества обострилась необходимость в создании новых педагогических технологий, учитывающих индивидуальное своеобразие творческого потенциала детей и педагогов.

В связи с этим в конце XX века начал реализовываться личностно-ориентированный подход к отбору содержания, приемов и средств организации воспитательного процесса, обеспечивающих комплекс педагогических условий для личностного саморазвития ребенка.

Возникшая в этот период новая педагогика свободы выстраивается на основе формирования у педагогов отношения к ребенку как личности, реализующей собственную логику саморазвития, которую следует принять такой, как она есть.

Важная роль в реализации идеи продуктивного образования и гуманизации воспитания детей и подростков принадлежит системе учреждений дополнительного образования как наиболее мобильной, открытой и ориентированной на субъектную позицию ребенка, на лично им реализуемую вне учебную деятельность, на деформализованное диалогическое взаимодействие детей и педагогов.

Поэтому учеными и педагогами особое внимание уделяется совершенствованию системы дополнительного образования детей, обеспечивающей оптимальные условия для эффективного использования вне учебного времени в интересах физического, интеллектуального, эмоционального, духовного, нравственного развития личности каждого ребенка.

В соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», федеральным законом «О государственной поддержке системы детского и семейного отдыха», «Общим положением о детском оздоровительно-образовательном учреждении», Постановлением Правительства РФ от 16 февраля 2011 г. «Об утверждении типового положения о детском оздоровительном лагере» детские оздоровительные лагеря отнесены к учреждениям дополнительного образования детей.

С переходом лагерей под эгиду системы образования к работе в лагерях стало привлекаться больше педагогов, студентов педагогических институтов.

Каникулы традиционно рассматривались как время для рекреации, являющееся второстепенным по значению дополнением к общему образованию.

Летние каникулы для школьников – это восстановление здоровья, и развитие творческого потенциала, и совершенствование личностных возможностей, и приобщение к культурным и образовательным ценностям, и вхождение в систему новых социальных связей, и воплощение собственных планов, и удовлетворение индивидуальных интересов в лично значимых сферах деятельности.

Летний оздоровительный лагерь как учреждение дополнительного образования детей является наиболее массовой формой организации свободного времени и отдыха в период школьных каникул: свыше 9 миллионов детей и подростков ежегодно отдыхают в лагерях и здравницах РФ.

Детский оздоровительный лагерь в настоящее время выступает в качестве составляющей государственной системы образования, объединяющей общее и дополнительное образование детей в каникулярный период.

Детский оздоровительный лагерь имеет свои преимущества перед другими лагерями, во-первых, дети приобщаются к здоровому и безопасному

образу жизни находясь в естественных условиях социальной и природной среды. Во-вторых, ребята активно общаются с природой, что способствует укреплению их здоровья и повышению уровня экологической культуры. В-третьих, отдых, развлечения и всевозможные хобби детей дают им возможность восстановить свои физические и душевные силы, заняться интересным делом. Все это помогает детям в совершенствовании навыков, которые были приобретены в школе, а так же помогает открыть что-то новое в себе.

Физкультурно-спортивная направленность данных лагерей проводится с целью оздоровления детского организма и совершенствования физического воспитания, при помощи таких мероприятий как: утренняя гимнастика (зарядка); спортивные игры; подвижные игры; физкультурно-массовые мероприятия; туристические походы; закаливание организма; купание.

Н.Ю. Антиповой [2] рассматривает время каникул как период, создающий условия для обогащения социального и практического опыта детей, для творческого освоения новых знаний и умений, развитие творческих способностей.

В отличие от общеобразовательных школ, летние оздоровительные лагеря как учреждения дополнительного образования, относительно самостоятельны в определении сфер образовательной деятельности, их программного, содержательного и организационно-методического обеспечения. Их деятельность характеризуется открытостью, мобильностью и гибкостью, автономностью, меньшей регламентацией жизнедеятельности, чем в школе, высокой интенсивностью деятельности, мобилизацией творческих сил всех участников процесса.

Благодаря этому воспитательный процесс в этих лагерях в период летних каникул, сохраняя взаимосвязь с другими факторами формирования личности, во многом отличается от них. Это касается цели и задач воспитания, функций и содержания, средств, способов и форм его организации.

В.А. Волгунов [6] считает, что стратегическая цель деятельности современного детского оздоровительного лагеря является гуманистическое развитие здоровой во всех отношениях личности, отвечающей требованиям общественного заказа на подрастающее поколение. Достижение этой цели обеспечивается благодаря решению оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Воспитательная система детского оздоровительного лагеря рассматривается Н.В. Грушевской как педагогическая система. К ее основным целевым установкам она относит: воспитание и оздоровление детей, организацию их досуга, социальную адаптацию и социальную защиту [9].

Н.Ю. Антипова [1] отмечает, что основными задачами детских оздоровительно-образовательных лагерей выступают оздоровление детей, формирование познавательной мотивации, стремления к творческой самореализации. С учетом этих задач она выделяет выполняемые ими функции: воспитательную, оздоровительную, дополнительного образования, приобщения детей к социальному опыту, и организации досуговой деятельности.

Анализируя практику деятельности загородных детских центров как воспитательных организаций, О.Н. Шаблов [24] выделяет следующие выполняемые ими функции: образовательную; просветительскую; развивающую; общественно-ориентировочную.

Специфика содержания и технологии деятельности детей в процессе летнего оздоровительного отдыха находит отражение в различных формах реализации социально-культурной активности, обеспечивающих социально-адаптивную, рекреативно-оздоровительную, культуру-творческую, образовательно-воспитательную и коммуникативную функции.

М.А. Портовой [18] выделены следующие функции активного отдыха детей в условиях летнего оздоровительного лагеря, такие, как:

рекреационная, информационная, креативная, оздоровительная, социализирующая.

В.Н. Антонов [3] рассматривает деятельность детского оздоровительно-образовательного лагеря как многоуровневую, полифункциональную, открытую, динамичную педагогическую систему, реализующую социально-адаптивную, рекреативно-восстановительную, компенсаторную, образовательно-развивающую и коммуникативную функции.

Обобщая вышеизложенные, можно заключить, что большинством ученых выделяются следующие функции летнего оздоровительного лагеря: развивающая, воспитательная, образовательная, рекреационная, социализирующая, коммуникативная и креативная. Реализация этих функций позволяет решить основные задачи, стоящие перед лагерем как учреждением дополнительного образования детей: задачи развития, воспитания, образования, оздоровления и социализации детей.

Главная функция педагогического управления в летнем оздоровительном лагере заключается, по мнению большинства исследователей, в создании условий для саморазвития, самоопределения и самореализации ребенка. Поэтому содержание и организация его жизнедеятельности должны обеспечивать удовлетворение интересов и потребностей ребенка, предоставлять ему условия для творческой деятельности.

В частности, В.А. Волгунов [6] подчеркивает, что творчески работающие педагоги ставят во главу угла личность ребенка, задумываются не только над тем, созданы ли условия для полноценного отдыха каждого ребенка в лагере, но и о том, насколько эти условия способствуют его самореализации.

По мнению А.И. Рябилина [21], детские оздоровительные лагеря призваны решать задачи развития инициативы и самостоятельности детей,

формирования у них готовности к решению жизненно важных проблем и социального самоопределения.

Е.П. Шигаева [25] считает, что сущностным показателем деятельности летнего оздоровительного лагеря являются педагогические технологии саморазвития, самореализации и самоактуализации.

Он призван в краткосрочных условиях так организовать жизнедеятельность детей, чтобы максимально использовать имеющийся образовательно-воспитательный потенциал социального окружения и природной среды, силы и способности самих детей не только для их оздоровления, но и для самопознания и самореализации в различных видах деятельности.

В.Н. Антонов [2] также отмечает, что реализуемый в летнем оздоровительном лагере комплекс образовательных услуг должен в первую очередь способствовать самоопределению и самореализации детей.

Решение всех задач и реализация всех вышеприведенных функций летнего оздоровительного лагеря осуществляется на основе личностно-ориентированного подхода через вовлечение детей в различные виды деятельности на основе разработки и реализации дополнительных вариативных образовательных программ, максимально адаптированных к запросам и потребностям детей и подростков, ориентированных на определенного ребенка или группу детей, обладающих общими интересами.

Летний оздоровительный лагерь – основной тип внешкольных воспитательно-оздоровительных учреждений, организующих отдых школьников в период летних каникул.

Данные лагеря располагаются на природе, в местности экологически чистой и безопасной. В оздоровительном лагере программа направлена на различные спортивные и культурные мероприятия, но данными мероприятиями лагерь не ограничен. Если ребенок захочет, он может без проблем выбрать для себя кружки подходящие его интересам или открыть для себя что то новое. В программу отдыха данного лагеря входит

правильное питание, подвижный отдых, развлекательные мероприятия, обучающие занятия базовым видам спорта.

1.2 Специфика физического воспитания в летнем оздоровительном лагере

Наша современная жизнь оснащена высокими технологиями и психофизической интенсивности труда, которые являются факторами среды, выходящими за пределы выносливости здорового организма. «Здоровье» вот что сейчас должно быть главной ценностью человека.

Проблема здоровья детей на сегодня как никогда актуальна и поэтому обучать здоровому образу жизни необходимо с детства, чтобы личность формировалась здоровая физически, психологически и духовно, а также испытывала потребность в здоровом образе жизни.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Поэтому преподаватели физической культуры должны как находить, так и использовать инновационные направления на уроках физической культуры, которые формируют у учащихся мировоззрение здорового образа жизни, воспитывают культуру здоровья.

По определению Вилькина Я.Р., Каневца Т.М. [8]: ЗОЖ – это он способ жизнедеятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья людей, как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни.

На формирование ЗОЖ влияют стереотипы отношений между людьми, жизненный и социальные условия, которые средой и зависят от неё. Ведущая роль в формировании ЗОЖ принадлежит физическому воспитанию подрастающего поколения.

Для укрепления здоровья могут повлиять такие факторы как: физическую активность; качественные продукты, сбалансированное питание; эмоциональный настрой; правильный отдых, а так же восстановление.

Данные факторы нужно учитывать при составлении плана физкультурно-массовых и спортивных мероприятий

В условиях детского оздоровительного лагеря преподавателю по физической культуре необходимо обеспечить грамотный двигательный режим для детей, а это ежедневная утренняя пробуждающая зарядка, эффективное использование естественных сил природы для закаливания детей, что является мощным оздоровительным средством.

Оздоровительный лагерь – основной тип внешкольных воспитательно-оздоровительных организаций, которая организывает отдых школьников в период летних каникул.

Одно из основных направлений деятельности детских лагерей является активный отдых с использованием физических упражнений, игр, соревнований.

Физическое воспитание в оздоровительном лагере имеют специфические особенности, которые необходимо учитывать при организации физкультурно-массовых и спортивных мероприятий. Эти особенности обоснованы относительно коротким периодом пребывания детей в лагере, разнообразием контингента детей по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности, более широкими возможностями, чем в школе, для занятий плаванием, туризмом, подвижными играми и играми на местности.

Физическое воспитание в оздоровительном лагере направлено на решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию и закаливанию детей;
2. Совершенствование у школьников умений и навыков в естественных видах движений (особенно в плавании) и жизненно важных физических качеств;
3. Содействие формированию санитарно-гигиенических и организаторских навыков.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, школьника, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств. В программу физического воспитания в оздоровительных лагерях входят: мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, закаливание, купание); спортивно-массовые мероприятия (физкультурные праздники, спортивные конкурсы); игры и развлечения (подвижные игры, спортивные игры, игры аттракционы).

1 Мероприятия в режиме дня

1.1 Утренняя гимнастика – это система простейших упражнений, направленная на обеспечение оптимального текущего состояния организма человека. Может применяться практически во всех возрастных периодах и при любой подготовленности к физической нагрузке, которая может проходить на свежем воздухе или в хорошо проветренном месте, а так же может быть в сопровождение музыки. Утренняя гимнастика способствует хорошему настроению и помогает детям настроиться на ритм лагерного дня.

Задачами утренней гимнастики являются: пробуждение функций всех систем организма (переход организма от сна к бодрствованию); укрепление здоровья; повышение работоспособности; улучшение состояния сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной системы.

Одежда при занятиях утренней гимнастикой должна быть свободной, не стесняющая движения, обувь кроссовки, а так же могут быть чешки (если занятия проводятся в помещении).

Нагрузка должна увеличиваться постепенно, регулируется при помощи увеличения или уменьшения числа повторений каждого из упражнений, а также корректировка их скорости и темпа выполнения отдельных движений, и конечно не стоит забывать про отведение времени на отдых.

В зарядке для детей включают упражнения, помогающие овладению основными двигательными навыками – бегом, лазаньем и их совершенствованию, упражнения общеразвивающего и корригирующего

характера (вырабатывающие правильную осанку и предупреждающие развитие плоскостопия). Широко используются упражнения имитационного характера.

Дыхание должно быть ровным и глубоким при выполнении упражнений в среднем и медленном темпе дыхание согласовывают с движениями: вдох делают при разгибании корпуса, потягивании, разведении и поднимании рук и других движениях, помогающих расширению грудной клетки; при сгибании туловища, опускании рук, приседании делают выдох. При движениях в быстром темпе дыхание бывает чаще произвольным. После зарядки рекомендуются водные процедуры с соблюдением правил закаливания организма – душ, обмывание или обтирание влажным полотенцем по пояс, летом – купание.

1.2 Закаливание – важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку причиной ряда заболеваний (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т.п.) являются охлаждение организма.

Цель закаливания – выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным и инфекционным заболеваниям. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью,

высокой работоспособностью. Таких результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

2 Спортивно-массовые мероприятия

Данные мероприятия могут быть проведены несколько раз за один лагерный сезон. Формат мероприятий может быть соревнования по одному виду спорта, или в виде спартакиады по нескольким видам спорта.

В начале смены спортивно-массовое мероприятие проводится с целью решения таких задач как:

- воспитания чувства коллективизма, взаимопомощи, самодисциплины, воли и внимания;
- способствовать накоплению двигательного опыта. Формировать потребность в занятиях физической культурой, расширение кругозора;
- содействие укреплению здоровья учащихся, повышение их функциональных возможностей.

Проведение спартакиады в оздоровительном лагере намечается на протяжении всей смены. Это венце всей спортивно-массовой работы в лагере. Ей предшествуют различные конкурсы и отрядные соревнования «Старты надежд», товарищеские встречи, турниры.

В программу общелагерной спартакиады включается большое количество соревнований:

- спортивные и подвижные игры: футбол, пионербол, увернись от мяча, волейбол, баскетбол, стрит-бол, лапта, настольный теннис, бадминтон;
- виды спорта связанные с поражением цели из стрелкового оружия: стрельбы из лука, стрельба из пневматической винтовки, дартс;
- интеллектуальные игры: шахматы, шашки;
- спортивные конкурсы: веселые старты;
- плавание.

2.1 Спортивные соревнования

Традиционными являются соревнования по подвижным и спортивным играм, спартакиады. Общелагерная спартакиада проводится в конце смены,

что дает возможность подготовиться всем участникам. Ее результаты могут выступать в качестве объективной оценки работы по физическому воспитанию. Всем общелагерным соревнованиям предшествуют отрядные.

2.2 Физкультурные мероприятия на празднике, посвященном открытию лагеря (смены). В них включаются массовые подвижные игры и простейшие соревнования по отдельным видам известных и доступных школьникам упражнениям. Соревнования проводятся обычно в форме аттракционов. В программу праздника при закрытии лагеря включаются показательные массовые и индивидуальные выступления, соревнования по спортивным играм и по некоторым отдельным упражнениям.

3 Игры и развлечения

3.1 Подвижные игры

П.Ф. Лесгафт [14] отмечал, что подвижная игра – это одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в их содержании (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча). Эти двигательные действия мотивированы игровым сюжетом (темой, идеей). Они направляются на преодоление различных трудностей, препятствий на пути достижения цели игры.

Подвижные игры – один из способов физического развития ребенка. Они позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой, и это один из важных источников радостных эмоций.

Игры стимулируют активную работу, мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических процессов. Подвижные игры формируют положительные нравственные качества у детей, такие как: взаимопомощь, доброта, смелость, внимательность, поддержка и взаимовыручка.

В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

Коллективные подвижные игры – это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые классы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может наметать свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Игры, подводящие к спортивной деятельности, – это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональную деятельность организма.

В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции.

Подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в занятиях спортом.

3.2 Спортивные игры

Спортивные игры – преимущественно подвижные игры, в которых ярко выражено соревнование меж командами или отдельными игроками. У нас широко распространены игры, имеющие международные правила соревнований (футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч, теннис, водное поло, хоккей и другие), а также национальные игры (городки, русская лапта, лело и другие). Многие из спортивных игр характеризуются:

- большим разнообразием движений (ходьба, бег, прыжки, метания, броски, ловля, удары и тому подобное), выполняемых в различных сочетаниях в условиях спортивной борьбы;

- высокой интенсивной мышечной деятельностью игроков, требующей хорошего развития силы, быстроты, ловкости, выносливости и других качеств;

- непрерывно меняющимися условиями игры, требующими от участников инициативы, находчивости в разрешении возникающих игре задач;

- коллективными действиями (в командных играх), подчиненными общим интересам команды;

- высокой эмоциональностью, вызывающей повышение функций, обеспечивающих выполнение интенсивной мышечной деятельности.

3.3 Эстафеты

Эстафеты – это вид спортивных игр, веселые соревнования, которые предоставляют возможность создать хороший командный дух и сотрудничество.

Развивают такие физические качества как: сила, быстрота, ловкость, выносливость, координацию. Помогают детям взаимодействовать друг с другом в команде, учатся согласовывать свои действия и вместе идут к поставленной цели.

Командные эстафеты помогают таким детям, которые стеснительные и малообщительны, при помощи преодоления своих страхов.

3.4 Игры-аттракционы

Игры-аттракционы – это короткие игровые упражнения. Для проведения таких игр не требуется много места и сложного оборудования. Во время проведения игр-аттракционов участники выполняют упражнения по очереди, поэтому нетрудно определить, кто лучше других справляется с заданием.

Цель всех игр-аттракционов – проявить ловкость, быстроту, глазомер и координацию движений.

В конце каждого лагерного сезона проводится всеобщее лагерное мероприятие, где можно увидеть, выполнены или нет поставленные задачи, проделанной работы по совершенствованию физического воспитания детей в летнем оздоровительном лагере. И посмотреть был ли соблюден баланс спортивных занятий, культурных, развлекательных и социальных мероприятий.

1.3 Характеристика возрастных особенностей детей, находящихся в условиях летнего оздоровительного лагеря

В условиях летнего оздоровительного лагеря возраст, физическое развитие и психологическое здоровье детей являются одними из главных составляющих, так как в соответствии с возрастом ребенка подбираются физкультурно-оздоровительные упражнения, игры и так далее.

Возраст – качественно своеобразный период физического, психологического и поведенческого развития, характеризующийся только ему присущими особенностями

Физическое развитие – биологический процесс, характеризующийся на каждом возрастном этапе определенными анатомическими и физиологическими особенностями.

Психическое здоровье – это совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной саморегуляции.

Именно исходя из возраста преподаватель физической культуры может подобрать физические упражнения и мероприятия для конкретно возрастной группы. А уже исходя из возраста мы можем наблюдать физическое развитие организма ребенка, какими навыками и умениями может овладеть без затруднений. И конечно же не стоит забывать про психологическое здоровье детей.

Например, малышам нужна поддержка в виде близкого друга они только выходят из дошкольного возраста, поэтому нужно помнить, что овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проходит на уровне произвольного - запоминания. Младший школьный возраст особенно эмоционально относится к требованиям лагеря и правилам внутреннего распорядка отряда. Появляется умение сопоставлять и сравнивать наблюдаемое, критическое отношение к действиям и поступкам товарищей. Вместе с тем новый режим, новые нагрузки, прежде всего на психику ребенка, требуют разрядки, которую можно найти в играх.

Таким образом, основной вид деятельности в этом возрасте – игра.

При помощи данные определений мы сможем точно понять, как должны быть подобраны физические упражнения в соответствие с возрастными особенностями детских организмов.

Физкультурно-спортивная деятельность, включающая в себя все физкультурно-массовые и спортивные мероприятия, должна проводиться с учетом:

1. возраста детей (7-9 лет – младшая возрастная группа: 10-12 лет – средняя возрастная группа: 13-15 лет – старшая возрастная группа);
2. состояния здоровья;
3. уровня физического развития и физической подготовленности.

Все выше перечисленное является составной частью режима для летнего оздоровительного лагеря школьников. Эти мероприятия должны отвечать запросам и интересам детей, способствовать всестороннему развитию у них инициативы и самостоятельности.

Какие же физические упражнения характерны для детей разных возрастов?

Младшая возрастная группа (7-9 лет)

Данный возрастной диапазон детей отличается от всех своей: подвижностью, любознательностью, большой впечатлительностью, подражательностью и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо – вот, пожалуй, и все характерные черты. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно.

Физический рост и развитие:

- руки и ноги растут быстрее тела;
- общее управление телом хорошее;
- координация глаз и рук улучшается к 7 годам;
- сердечно-сосудистая система отстает в своем развитии от других органов и систем, что приводит к быстрой утомляемости, особенно от однообразных движений;
- невелик запас прочности опорного аппарата;
- слаба мускулатура, особенно спины и брюшного пресса, что повышает возможность различных травм во время игр (растяжение связок и т.д.), нарушение осанки;

Характерные особенности: высокий уровень активности; желание научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо; лучшая награда – похвала; стремление получить время на самостоятельные занятия; формирование целеустремленности, или самоуверенности, или агрессии; кризис 7 лет «кризис непосредственности»; считают друзьями тех, кого видят чаще других; любознательны; отличаются конкретностью мышления;

подвижны; не умеют долго концентрировать свое внимание на чем-либо одном; высокий авторитет старшего товарища

Исходя из выше перечисленных характеристик младшего школьного возраста, можно сделать вывод, что процесс физического воспитания направлен на игры сюжетной направленности, подвижные игр, игр с сопровождением каких либо стихов. Отсюда можно сделать вывод, что задача физического воспитания детей 7-9 лет является воспитание устойчивого интереса и навыков самостоятельно заниматься физическими упражнениями, а так же на развитие силы, быстроты, гибкости выносливости, ловкости. И поэтому все занятия нужно проводить организованно, энергично, заинтересовать содержанием и формой материала, создавать условия для проявления дружеских взаимоотношений.

Средняя возрастная группа (10-12 лет)

Данная возрастная группа детей уже более самостоятельны и любят спортивные игры. Акценты во взаимодействии в этом возрасте рекомендуется делать на соревновательный аспект, но при этом соблюдать справедливость. Ребята остро реагируют на ущемление своих прав. Важно детально объяснять какие баллы и за что начислены, чтобы не возникало обид.

Физический рост и развитие:

- девочки обычно выше мальчиков;
- половое созревание;
- быстрый рост мускулатуры;
- завершение роста скелета;
- мальчики отстают в развитии от девочек в среднем на 2 года;
- различия среди детей усиливаются, так как некоторые дети уже повзрослели, а некоторые только начинают взрослеть.

Характерные особенности: дети испытывают внутреннее беспокойство; антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга; мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых; дисциплина может

страдать из-за «группового» авторитета; стремятся к соревновательности; подчиняют свои интересы мнению команды; сопротивляются критике; появляется интерес к заработку; возникает потребность правильно оценить и использовать свои возможности; отчуждение от взрослых; стремление утвердить свою самостоятельность; остро ощущаемая потребность в активности; горячий энтузиазм, который быстро гаснет, если не может претвориться в какое-либо действие; формируется собственная точка зрения на взаимоотношения между людьми, моральные требования и оценки; развивается самооценка, самосознание, стремление определить свое место среди сверстников и взрослых.

Учитывая возраст данной группы, преподаватель по физическому воспитанию должен содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению правильной осанки, не забывая про правила личной гигиены. Помогать в совершенствовании базовых двигательных действий. Углубить знания об основных спортивных играх, а так же побуждать детей к самостоятельным проведением занятий. А так же воспитывать инициативность, самостоятельность и взаимопомощь.

Старшая возрастная группа (13 - 15 лет)

Физический рост и развитие:

- наступает зрелость, сопровождаемая физическими и эмоциональными изменениями (у мальчиков в среднем к 15 годам, у девочек к 13);
- завершается рост скелета;
- развивается мужское и женское поведение;
- завершается формирование социальных установок.

Характерные особенности: ориентация на мир взрослых; достижение личностного самоопределения; стремление утвердиться в мире взрослых индивидуально; желание поставить себя в позицию взрослого; мужество, одежда, смелость - важны в связи с социальной позицией; девочки начинают интересоваться мальчиками раньше, чем мальчики девочками; наблюдается беспокойство о своей внешности; рождается первая любовь; растет

социальная активность; появляется стремление к достижению независимости от своей семьи; происходит выбор будущей профессии; появляются крайности в поведении, например «я все знаю»; возникают интимные, эмоциональные отношения между юношами и девушками; «пренебрежение» к советам старших; кризис независимости; проявляется желание понять себя, отвечать за себя, за общее дело; проявляется сознательное желание принести благо другим людям.

Преподаватель по физической культуре должен содействовать гармоничному физическому развитию, помочь с правильным использованием физических упражнений, гигиенические факторы и условия среды для укрепления здоровья. Помощь с адекватной самооценкой личности, нравственного самосознания мировоззрения, коллективизма, развития целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Таким образом, на занятиях происходит постепенное увеличение сложности видов спорта и упражнений внутри каждого вида. В комплексной программе для каждого класса разработаны требования к учащимся, учебные нормативы по усвоению навыков, развитию двигательных навыков. Учителям рекомендуется строго учитывать физические и моральные возможности каждого учащегося, осуществлять вдумчивый, дифференцированный подход в процессе физического развития детей, формирования у них способностей и навыков самостоятельного физического воспитания в домашних условиях [41].

Выводы по первой главе

Главная задача летнего оздоровительного лагеря – это, прежде всего, организация отдыха детей. Обстановка в нем существенно отличается от домашней, что является ключевым фактором в определении программ и оздоровительного лагеря. Другая важная особенность жизни в лагере – возможность постоянного общения с природой. Обстановка совместного проживания детей в группе сверстников позволяет обучать нормам социальной жизни, но поведению в коллективе, культуре взаимоотношений, располагает к раскрытию способностей детей, проявлению инициативы, он способствует приобщению к духовности, усвоению принципа безопасного и здорового образа жизни.

В первой главе выпускной квалификационной работы нами были раскрыты особенности организации воспитательного процесса в летнем оздоровительном лагере, главная из которых заключается в создании условий для саморазвития, самоопределения и самореализации школьников.

В летних оздоровительных лагерях свободное время очень ограничено, так как дети постоянно заняты на многочисленных учебных и культурных мероприятиях, в том числе и физкультурно-спортивных. Нами была выявлена специфика физического воспитания в летнем оздоровительном лагере, которая обоснована относительно коротким периодом пребывания детей в лагере, разнообразием контингента школьников по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности, более широкими возможностями, чем в школе, для занятий плаванием, туризмом, подвижными играми и играми на местности.

Также нами были рассмотрены возрастные периоды отдыхающих в летнем лагере школьников, учитывая особенность нашего исследования.

Из выше изложенного можно выделить следующие преимущества летнего оздоровительного загородного лагеря:

1. Во время физических нагрузок обучающиеся находятся под присмотром преподавателя;

2. Никто не ждет конкретного результата, идет совершенствование уже приобретенных навыков;

3. Помощь в развитие таких личностных качеств как: организованность, ответственность, взаимовыручка и другое;

После проведенного сезона в лагеря существенно заметны улучшения физических возможностей организма ребенка. И поскольку организм ребенка это единый комплекс нельзя рассматривать физиологическую и психологическую стороны отдельно друг от друга, так же как и нельзя рассматривать оздоровительное воспитание по отдельным частям. А это значит, что психологическое воспитание не сможет заменить пробелы в физическом воспитание. Психологическая подготовка может приносить максимальный результат, только если в комплексе для роста физического воспитания учащегося было сделано все возможное и необходимое.

В течение всего лагерного сезона дети постоянно контактируют друг с другом, это помогает им научиться взаимодействию, пониманию и коммуникации друг с другом. В процессе постоянного проживания и коммуникации друг с другом у детей формируются такие навыки как: социального общения, культуры поведения, толерантность, уважение и понимание друг к другу, что является необходимым для детей.

Таким образом, в условиях летнего оздоровительного лагеря решаются задачи не только технической и физической направленности, но и психологической.

Глава II Программно-содержательное обеспечение физкультурно-спортивной деятельности разновозрастных групп детей в условиях летнего оздоровительного лагеря

2.1 Организационные условия физкультурно-спортивной деятельности для разновозрастных групп детей в условиях летнего оздоровительного лагеря

Начальник лагеря является главным исполнительным лицом, ответственным за организацию спортивной деятельности в летнем оздоровительном лагере. Соответственно, ему необходимо иметь опыт руководства, знать основные механизмы контроля и следование регламенту. Управление спортивной деятельностью возлагается на инструктора по физической культуре, который закрепляется за лагерем в рамках смены. Под его контролем находится использование спортивного инвентаря, правильное выполнение физических упражнений и соблюдение принципов здоровьесберегающих технологий.

Работа инструктора начинается до наступления непосредственной смены. Так, он должен не менее чем за две недели до начала смены обследовать места для проведения зарядки, различных игр на соответствие правилам техники безопасности и соответствия нормам, а также провести инвентаризацию спортивного инвентаря и оборудования. Он является ответственным лицом за поддержание материально-технического и спортивного оснащения лагеря. Также заблаговременно до начала смены им создается и подтверждается план физкультурно-массовой работы, проверяется наличие необходимой документации, согласовываются даты и условия проведения мероприятий с административным персоналом лагеря.

Вожатый выполняет ряд следующих обязанностей:

– соблюдение здоровьесберегающих технологий при проведении зарядок, закаливания, воздушных и солнечных ванн;

– организация и подготовка команд своего отряда к спортивным мероприятиям;

– контроль за исполнением лагерного режима.

В качестве приоритетного направления в работе вожатого можно назвать укрепление командного духа, взаимопонимания и уважения детей к сверстникам и взрослым. Вожатый помогает своим воспитанникам в следовании общих поставленных целей, разъясняет все моменты, связанные с подготовкой и непосредственным проведением культурно-массовых и спортивных мероприятий. Немаловажно также учитывать личные цели детей и поддерживать их целеустремленность, инициативность, активность.

Гармония соединения личных и коллективных целей определяет сплоченный коллектив и заставляет свой отряд следовать поставленным целям, учиться находить компромиссы в случае сложных ситуаций, быстро и оперативно реагировать на происходящие события. Именно вожатый объясняет и популяризирует поддержание здорового общественного мнения, принцип равенства и справедливости, оптимизм, важность и умение преодолевать трудности, дружбу и уважительное отношение друг к другу.

Проводимая в условиях лагеря эстафета «Веселые старты» является эффективным спортивно-оздоровительным мероприятием, за действующим всех участников смены детей, и позволяющий им развить такие физические качества, как быстрота, ловкость, гибкость. Ответственность каждого участника команды в борьбе за победу и коллективные действия играющих являются ценным воспитательным фактором.

Кроме того, актуализации дисциплинированности и волевых качеств, способствует исполнение строго установленных правил, оценка своих физических способностей, умение справляться со своими эмоциями. В качестве пропаганды здорового образа жизни данная эстафета позволяет приобщиться к спорту и показать все свои силы, проявить командный дух и дух соперничества. Подготовка игровых упражнений в рамках лагерной смены проводится на «часе физической культуры», во время прогулок и проведения

игр и ежедневной зарядки. Благодаря простоте и доступности упражнений к соревнованиям становится возможным привлечь на различных этапах всех отдыхающих в лагере детей в возрасте от 7 до 16 лет.

Для всех отрядов обязательными выступают внутри отрядные соревнования на первом этапе. Подразумевается, что в каждом отряде формируются и комплектуются 3-4 команды, между которыми проводятся «веселые старты». Программа составляется с учетом возрастных особенностей участников. Проводится данное действие для того, чтобы изначально были отобраны самые активные и физически подготовленные участники. Благодаря эффективно сформированной команде уравниваются шансы на победу команд. Кроме того, правильно подобранный состав участников позволяет придать более острый соревновательный дух и подойти объективно к дальнейшему определению победителя. Также благодаря учету всего вышесказанного становится возможным провести бескомпромиссную борьбу от начала до конца спортивных мероприятий.

В младших отрядах (7-8 и 9-10 лет) обязательным условием в период подготовки к играм является повтор отдельных упражнений, повторение программы игр, так как данной возрастной категории требуется частая практика и закрепление определенных двигательных действий.

Важным моментом в подготовке к спортивным мероприятиям является то, что привлекаться должны все члены отряда, так как спектр работ по подготовке и проведению спортивных игр масштабен – в него включены подготовка инвентаря, участие в судействе, подготовка приветствия и т.д. В ходе соревнований по различным спортивным действиям выделяются наиболее ловкие девочки и мальчики – претенденты в сборную отряда на первенство лагеря. В проведении встреч по играм «Веселые старты» между отрядами комплектуются смешанные команды, в состав которых входят девочки и мальчики в составе по 5-6 каждого пола. Эта команда выступает в данном составе на протяжении всей программы соревнований.

Возникает другой момент – сформированный вариант команды не обеспечивает массовости на втором этапе соревнований. В данном случае рекомендовано следующее решение способа комплектования команд: в каждом отряде создается 3-4 команды по 8-10 человек. Они выступают в 2-3 играх, после чего меняются составы для проведения следующих 2-3 эстафет и т.д. Каждая команда имеет свой номер и название. Очередность выступления команд может определяться предварительным жребием, который проводится перед началом соревнований главным судьей.

В случае проведения соревнований на уровне детских лагерей с участием отрядов разного возраста организаторы должны провести дифференцированную оценку результатов программы, соответствующей степени подготовленности команд. В данную оценку включены:

- длина дистанции бега на этапах;
- сложность преодоления препятствий;
- размер и вес предметов для передачи.

В лагере с 10-12 отрядами соревнования на втором этапе целесообразно проводить между группами отрядов одного возраста (8-10 лет, 11-12 лет и 13-14 лет). Каждую группу отрядов судит своя судейская бригада.

Известно, что в каждой возрастной группе отрядов имеются старшие и младшие ребята. Допустим, в младшей группе 10-летние мальчики и девочки, которые очевидно являются сильнее и быстрее своих 8-летних соперников. Для уравнивания шансов на победу рекомендовано выполнение следующих условий: в линейной эстафете с пробеганием дистанции и передачей следующему участнику предмета, для 8-летних длина пути составляет 8 метров, для 9-10-летних – 9 и 10 метров соответственно. Если же эстафета призвана способствовать развитию скоростно-силовых качеств, можно при единой дистанции бега давать разные веса предметов (например, 8-летним - волейбольные мячи, 9-летним – баскетбольные, 10-летним - набивные весом в 1 кг.).

В больших лагерях, где имеются 8-9 отрядов, рекомендуется проводить еще один, третий этап соревнований – между командами отрядов-победителей дружины в своей возрастной группе. Также отметим, что на третьем этапе в финальных соревнованиях могут принять участие сборные команды вожатых.

Соревнования по играм «Веселые старты» следует открывать парадом участников. Командующий парадом под марш выводит колонну и отдает рапорт о готовности команд к состязаниям. Главный судья после приветствия участников предоставляет слово почетному гостю и объявляет общий порядок проведения соревнований, порядок определения победителей и награждения. Затем происходит представление членов жюри, которые располагаются за столом главного судьи. На столе главного судьи находятся призы и грамоты победителям (кубки, вымпелы, иные сувениры). За главным судейским столом располагаются врач и медицинская сестра, готовые оказать врачебную помощь в случае травмы.

В финале следует проводить 7-8 игр – эстафет, но, как правило, более сложных, чем те, которые использовались на соревнованиях второго этапа между отрядами в каждой дружине. Обязательным условием перед началом каждой игры является объявление ведущими ее содержания и правил. Также для того, чтобы команды могли минимизировать число ошибок, помимо непосредственного объяснения игры ведущий на примере одного-двух игроков любой команды показывает для всех способ преодоления препятствий или передачи предмета в этой игре. После этого ведущий обращается ко всем участникам на предмет наличия у них вопросов по проведению эстафеты. Далее после объяснения любых непонятных моментов игры дается общий старт двум командам.

Построение команд в колонну по одному. Впереди каждой команды – капитан с повязкой на руке или отличительным знаком на майке. За капитаном стоят 5-6 мальчиков, за ними 5-6 девочек. Расстояние между командами не менее 3 метров. Это условие важно для избежания

столкновения игроков разных команд. Также с исполнением данной цели важно поставить в конце каждой команды дополнительно по одному судье, который будет не только фиксировать нарушение правил, но и поможет навести порядок в команде во время игры.

Участие во всех физкультурно-спортивных мероприятиях, в которые дети включаются в ходе всей лагерной смены, проходит под эгидой обучения в «Летней академии спорта».

Еще в начале лагерной смены дети в торжественной обстановке принимаются в «Летнюю академию спорта». Им разъясняются цель, задачи и содержание программы обучения в академии. Происходит распределение участников по спортивным домам, в которые они будут не только проживать, но и выступать в них в качестве единого коллектива в рамках проведения спортивных соревнований и различных викторин.

Физкультурно-спортивная деятельность детей базируется на двух взаимосвязанных компонентах – учебно-тренировочном процессе и подготовке к участию в интеллектуальных конкурсах. Тем самым актуализируется соревновательная деятельность по программе малых Олимпийских игр.

В начале лагерной смены детей знакомят с различными видами спорта (с применением мультимедийных презентаций), которыми они могут заниматься в ходе лагерной смены, с имеющейся в лагере спортивной базой, с вожатыми, которые будут осуществлять учебно-тренировочный процесс в каждой секции. Они выбирают ту спортивную секцию, которая им нравится. При этом за ними остается право свободного выбора и перехода из одной спортивной секции в другую. Занятия в спортивной секции не являются обязательными для всех: дети могут оставить за собой право отказаться от этих занятий. Таким детям предлагается взять на себя другие обязанности, связанные с организацией и проведением малых Олимпийских игр – они могут войти в группу поддержки или в информационные группы, взять на себя обязанности, связанные с организацией и проведением соревнований по

определенному виду спорта, интеллектуальных конкурсов и других, лагерных физкультурно-спортивных мероприятий.

Овладение детьми секретами избранного вида спорта осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий в спортивных секциях, так и в процессе участия в соревнованиях внутри спортивного дома, проводимых по данному виду спорта.

Другим направлением повышения спортивного мастерства выступает участие в соревнованиях по избранному виду спорта, проводимых по программе малых Олимпийских игр, в составе сборной команды своего спортивного дома.

Таким образом, физкультурно-спортивная деятельность, осуществляемая каждым ребенком в ходе лагерной смены, представляет собой единое целое. Она начинается с момента вступления в «Летнюю академию спорта», осознанного выбора занятий избранным видом спорта, реализуется в виде учебно-тренировочных занятий, соревнований и интеллектуальных конкурсов в рамках программы малых Олимпийских игр и завершается выдачей сертификатов об окончании академии, награждением и чествованием победителей в отдельных номинациях.

Благодаря такой организации каждое проводимое в лагере физкультурно-спортивное мероприятие и жизнь в лагере в целом наполняется для его участников личностным смыслом, что в свою очередь обеспечивает высокий уровень и творческий характер физической и познавательной активности детей.

2.2 Программа физкультурно-спортивной деятельности для разновозрастных групп детей в условиях летнего оздоровительного лагеря

Деятельность летнего оздоровительного лагеря направлена на восстановление здоровья, создания благоприятных условий для отдыха и развития личности, в частности с помощью физкультурно-спортивной

деятельности. В летнее время года наиболее вероятны теплые погодные условия, позволяющие заниматься на свежем воздухе. Также наличие спортивной деятельности внутри помещения имеет место быть. В целом комплекс эффективно проводимых спортивных мероприятий для детей разного возраста будет способствовать укреплению их командного духа, физическому развитию и популяризации спорта.

Предлагаемая программа имеет спортивно-оздоровительный профиль, так как включает в себя комплекс спортивных мероприятий и действий, целью которых является спортивно-оздоровительная и развлекательная деятельность детей в условиях пребывания в летнем оздоровительном лагере.

Продолжительность программы составляет 21 день, что соответствует одной лагерной смене. Данная программа может быть воплощена как в первой, второй, так и третьей лагерной смене по выбору ответственного лица.

Программа рассчитана на 70 человек (за одну смену).

Представим возрастной состав участников программы. К ним относятся школьники в возрасте от 7 до 16 лет. В лагере предусмотрены несколько отрядов, поделенных по возрастному принципу: 7-8 лет, 9-10 лет, 11-12 лет, 13-14 лет и 15-16 лет. Всего существует 5 делений на отряды, в каждом отряде примерно по 14 человек (актуальная комплектация зависит от числа оплаченных путевок и распределения по возрастному критерию. В случае переполнения отряда ребенок проживает в близком по возрасту отряду либо принимается решение о расширении койко-мест в конкретном отряде. Кроме того, организаторам лагеря и вожатым важно обратить внимание на детей из неполных семей, малообеспеченных, детей-сирот и другим детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Программа составлена с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Конституцией РФ;

- Законом РФ «Об образовании»;
- Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. № 124-ФЗ;
- Трудовым кодексом Российской Федерации от 30.12.2001 г. № 197-ФЗ;
- Федеральным законом «О внесении изменений и дополнений в закон РФ «О защите прав потребителей и кодекс РСФСР «Об административных нарушениях» от 09.01.96 г. № 2-ФЗ;
- Об учреждении порядка проведения смен профильных лагерей, с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха. Приказ Минобразования РФ от 13.07.2001 г. № 2688.

В концепции программы ключевая роль отдана здоровью как основополагающему аспекту жизнедеятельности человека.

Обозначим особенности оздоровительного процесса, проводимого в летнем оздоровительном лагере:

- упорядоченный ритм жизни;
- режим питания;
- закаливание;
- поддержка мышечного и эмоционального тонуса.

При соблюдении данных условий формируются и поддерживаются потребности в здоровом образе жизни. Также в рамках программы указывается развлекательная деятельность, что отражено в специфике досуговой деятельности – ее профилем выступает вовлечение детей в мероприятия с целью дальнейшего выявления их наклонностей и способностей.

Ключевое направление спортивной деятельности в рамках данной программы сконцентрировано на активном приобщении детей к спорту, а также необходимостью соблюдать здоровый образ жизни.

В рамках одного заезда реализуются следующие соревнования с применением игровых технологий:

- «Водный переполох» (для детей 7-8 лет);
- «Рыцарский турнир» (для детей 9-10 лет);
- «Поиски клада» (для детей 11-12 лет);
- «Форт-бойрд» (для детей 13-16 лет).

Организована «Школа безопасности», целью и задачей, которой стало изучение опасностей, угрожающих ребенку и разрабатывающих способы защиты от них в любых условиях обитания человека, закрепление практических навыков и умений, находясь в экстремальных ситуациях.

В данной школе проводится серия следующих мероприятий:

- «День Айболита» – в доступной форме объясняются принципы и методы оказания первой медицинской помощи, закрепляются упражнения на дыхание, осанку, проводится профилактика плоскостопия и близорукости, также дети совершенствуют навыки проведения антропометрических измерений.

- «Школа юного туриста» – организованы занятия по ориентированию, разъясняются основные правила поведения в лесу и на природе, мастер-класс по установке палатки и многие другие правила.

- «Приемы самообороны» – первые приемы и правила самозащиты.

В рамках спортивно-оздоровительного направления реализуется направление на получение детьми знаний и практических навыков поддержания здорового образа жизни, а также усвоение здоровые берегающих технологий.

В качестве средств реализации программы предлагаются:

- обязательная ежедневная гимнастика на свежем воздухе, в случае дождя и плохих погодных условий - внутри отряда;
- серия игр на спортивной площадке: футбол, волейбол, бадминтон;
- проведение эстафет;
- прием солнечно-воздушных ванн;
- проведение спортивных праздников.

Кроме данных мероприятий, с детьми также проводятся беседы на тему важности спорта, поддержания здорового образа жизни, правильного питания. Благодаря проведению спортивных мероприятий (эстафет и праздников) актуализируется важность спорта, развиваются двигательные способности, смекалка, ловкость, происходит приобщение к здоровому образу жизни.

Благодаря соревновательному духу проводимых мероприятий и применению принципа поощрения достигается максимальный результат. Помимо физических достижений и установления личных и командных рекордов дети также укрепляют командный дух, учатся кооперировать друг с другом и получают удовольствие от спортивно-игровой активности.

В лагере уделяется большое место пропаганде правильного питания и формированию навыков здорового образа жизни. С этой целью продолжает реализовываться программа «Школа безопасности».

Главным результатом деятельности спортивно-оздоровительного лагеря является гармоничное физическое и духовно- нравственное развитие ребенка.

Как следствие эффективного исполнения заложенных в рамках программы целей и действий улучшаются следующие показатели развития детей:

- ✓ общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья;
- ✓ укрепление физических и психических сил ребенка;
- ✓ приобретение новых знаний и умений.
- ✓ задействованность детей в разнообразии спортивных и культурно-развлекательных мероприятиях;
- ✓ развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности;
- ✓ развитие навыков сплоченности и социального взаимодействия в коллективе.

Кадровое обеспечение программы:

1. Начальник лагеря.
2. 5 вожатых.
3. Обслуживающий персонал (2 повара, 2 кух. рабочие, уборщица).

Начальник лагеря определяет функциональные обязанности персонала, руководит всей работой лагеря и несет ответственность за состояние воспитательной, хозяйственной и финансовой работы, соблюдение распорядка дня, обеспечение здоровья и жизни воспитанников, планирует, организует и контролирует все направления деятельности лагеря, отвечает за качество и эффективность.

Вожатые выполняют воспитательную работу и несут ответственность за жизнь и безопасность детей. Обязанности вожатого включают в себя организацию жизнедеятельности отряда – дежурство, труд по самообслуживанию, организация участия в мероприятиях. Кроме того, вожатый участвует в подготовке и проведении мероприятий, следит за соблюдением правил безопасности и вовремя устраняет любые возникающие трудности, при необходимости с участием руководящего состава.

Обязанности обслуживающего персонала закреплены начальником лагеря.

В состав участников данной программы входят дети в возрасте от 7 до 16 лет.

Соблюдению принципов организации работы по реализации программы способствуют:

- ежедневное проведение планерок с вожатыми;
- составление и строгое соблюдение планов работы отрядов, обязательный анализ проведенных событий и выявление проблем дня;
- анкетирование и измерение различных социометрических показателей воспитанников на различных этапах смены («Экран настроения», «Таблица достижений отрядов»);
- консультативная помощь вожатым;

– обеспечение сотрудников лагеря методическими пособиями, законодательными актами и иным инструментарием для эффективного проведения заложенных в программу мероприятий.

Одним из принципов воспитательной системы, заложенных в рамки программы, является реализация детского самоуправления в форме совета командиров и инициативных групп. Совет командиров призван обеспечить порядок и жизнедеятельность лагеря, оказывать посильную помощь в популяризации основ здорового образа жизни. Инициативные группы представляют собой объединения воспитанников, созданных для проведения и подготовки различных действий к спортивным мероприятиям и тематическим дням.

В обязанности командира отряда входят следующие действия:

- планирование работы своего отряда кооперативно с вожатыми,
- контроль за исполнением режима,
- посещение сбора совета командиров и доведение полученной информации до своего отряда.

Материально – техническое обеспечение: ноутбук, интерактивная доска, спортивный инвентарь.

Игровые программы включены в комплекс путешествий по Олимпийской деревне, причем каждый день назван по-новому и отражает блок мероприятий, проводимый конкретно в этот день.

День №1. Знакомство с Олимпийской деревней.

День № 2. Улица «Организационная»

День №3. Улица Безопасности

День №4. Улица Открытий

День №5. Улица Праздничная

День №6. Улица Российская

День №7. Улица Юных пожарников

День №8. Улица Дядюшки Светофора

День №9. Улица Доктора Айболита

День №10. Улица Экскурсионная

День №11. Улица Забавная

День №12. Улица Гиннеса

День №13. Улица Северная

День №14. Улица Водная

День №15. Улица Памяти

День №16. Улица Турнирная

День №17. Улица Веселая

День №18. Прощание с Олимпийской деревней

В рамках программы введена система поощрения. Дети могут получить поощрительные «медали» за их достижения в выполнении заданий в ходе мероприятий. В конце каждой смены считается общее количество полученных медалей за день. Тем самым выясняется, какой отряд был самым активным и каких ребят можно отметить за спортивные достижения (спортивные номинации). В награду отряду вручается «КУБОК ДРУЖБЫ», наполненный конфетами, что является символом дружбы и взаиморавенства.

Символика лагеря

– эмблема смены «Олимпийская деревня»;

– название отряда должно относиться к спортивной тематике, также оформляются отрядные уголки.

В качестве музыкального оформления подбираются песни о спорте и детские песни.

План работы спортивного лагеря в первую смену представлен в **Таблице 2.1**

Таблица 2.1 - План работы спортивного лагеря (первая смена)

№ дня	Мероприятие	Дата проведения
№ 1. Знакомство с олимпийской деревней.	1. Прием детей в лагерь, знакомство с распорядком, внутренними законами, режимом дня. 2. Оборудование «олимпийских домиков» (комнат). 3. Конкурс рисунков на асфальте «О, спорт – ты мир!»	4.06
№ 2. Улица «Организационная»	1. Линейка готовности и физкультминутка. 2. Самоуправление. Выбор актива, оформление отрядных уголков: название отряда, речёвка, девиз, эмблема. Защита отрядных уголков 3. Беседа «Правила поведения в летнем лагере». Организация дежурства. 4. Посещение игровых городских площадок.	5.06
№ 3. Улица Безопасности	1. Линейка готовности и физкультминутка. 2. Выставка рисунков «Олимпийские виды спорта». 3. Занятие по английскому языку на тему спорта («Спортивные команды, глаголы движения») 4. Беседа «Правила безопасности на стадионе». 5. Игры на свежем воздухе.	6.06
№ 4. Улица Открытий	1. Линейка готовности и физкультминутка. 2. Праздник открытия лагерной смены «Олимпийская деревня». 3. Игры на свежем воздухе.	8.06
№ 5. Улица Праздничная	1. Линейка готовности и физкультминутка. 2. Познавательно-развлекательная программа «Праздники Древней Греции». 3. Малые олимпийские игры. 4. Занятие по английскому языку («Олимпийская символика») 5. Игры по интересам	9.06

№ 6. Улица Российская	<ol style="list-style-type: none"> 1. Линейка готовности и физкультминутка. 2. Спортивный калейдоскоп, викторина «В мире спорта». 3. Мероприятие, посвященное «Дню России». 4. Просмотр мультфильмов. 5. Игры на свежем воздухе. 	10.06
№ 7. Улица Юных пожарников	<ol style="list-style-type: none"> 1. Линейка готовности и физкультминутка. 2. Беседа «Правила поведения во время пожара». 3. Просмотр видеороликов «Меры предупреждения пожара». 4. Экскурсия в пожарную часть города. 5. Игры по интересам. 	11.06
№ 8. Улица Дядюшки Светофора	<ol style="list-style-type: none"> 1. Линейка готовности и физкультминутка. 2. Конкурс «Дорожный марафон». 3. Конкурс рисунков «Страна СВЕТОФОРИЯ». 4. Занятие по английскому языку («Здоровый образ жизни»). 	13.06
№ 9. Улица Доктора Айболита	<ol style="list-style-type: none"> 1. Линейка готовности и физкультминутка. 2. Тематический день – «День здоровья». 3. Конкурс «Медицинская помощь». 4. Игры на свежем воздухе. 	15.06
№ 10. Улица Экскурсионная	<ol style="list-style-type: none"> 1. Линейка готовности и физкультминутка. 2. Виртуальная экскурсия по памятным местам города, по спортивным сооружениям и главным турнирам, проводимым в городе Красноярске. 3. Игры по интересам. 	16.06
№ 11. Улица Забавная	<ol style="list-style-type: none"> 1. Линейка готовности и физкультминутка. 2. Развлекательная программа «Путешествие с пословицами и поговорками». 3. Лихие забавы на Руси (игры на свежем воздухе). 	17.06
№ 12. Улица Гиннеса	<ol style="list-style-type: none"> 1. Линейка готовности и физкультминутка. 2. «Спортивная викторина». 3. Спортивно-игровая программа: «По рекордам Гиннеса»» 4. Игры по интересам. 	18.06

№ 13. Улица Северная	1. Линейка готовности и физкультминутка. 2. Игры народов Севера 3. Занятие по английскому языку на тему: Зимние виды спорта	19.06
№ 14. Улица Водная	1. Линейка готовности и физкультминутка. 2. «День Нептуна».	20.06
№ 15. Улица Памяти.	1. Линейка готовности и физкультминутка. 2. Конкурсно-игровая программа «В поисках клада 3. Игры на свежем воздухе	22.06
№ 16. Улица Турнирная	1. Линейка готовности и физкультминутка. 2. Шахматно-шашечный турнир. 3. Спортивные состязания «Веселые старты».	23.06
№ 17. Улица Веселая	1. Линейка готовности и физкультминутка. 2. День смеха или «Все наоборот» Спортивные состязания. 3. Конкурс «А вам слабо?».	24.06
№ 18. Прощание с Олимпийской деревней	1. Линейка готовности и физкультминутка. 2. Праздник закрытие лагерной смены «Закрытие олимпийского сезона».	25.06

2.3 Банк диагностических методик измерения уровня физических показателей детей, находящихся в условиях летнего оздоровительного лагеря

В начале смены силами медицинского персонала лагеря проводится врачебный осмотр детей, с учетом его результатов определяются показания и противопоказания к занятиям теми видами спорта, которые включены в программу.

В начале и в конце лагерной смены у детей измеряются показатели антропометрии (рост стоя, рост сидя, масса тела, окружность грудной клетки). С учетом этих показателей рассчитываются индекс массы тела, индекс пропорциональности физического развития и индекс крепости телосложения.

Одновременно проводится функциональная проба с 30 приседаниями за 30 сек., на основании результатов которой рассчитывается индекс Руфье, характеризующий функциональные возможности организма.

В проведении антропометрии и функциональной диагностики принимают участие и физкультурные руководители.

Также в начале и конце эксперимента у детей определяются показатели двигательных способностей в форме соревнований по общей физической подготовке. В программу соревнований входят: бег 30 м с высокого старта (скоростные способности), 6-минутный бег (выносливость), прыжок в длину с места и тройной прыжок с места (скоростно-силовые способности), подтягивание из виса на высокой перекладине для мальчиков и сгибание-разгибание рук в упоре лежа – для девочек (силовые способности), наклон вперед из основной стойки (гибкость).

Показатели *роста, индекса массы тела и двигательных способностей* детей сравниваются с нормативными значениями для данного возраста. Результаты сравнения представляются детям в наглядной форме в виде профиля, на котором в отношении каждого показателя сопоставляются два значения: реальное и нормативное. Нормативное значение принимается за

100%, реальное рассчитывается в процентах по отношению к нормативному значению.

Индивидуальные показатели индекса Руфье, индексов крепости телосложения и пропорциональности физического развития каждого ребенка детей сравниваются со средне групповыми значениями.

Внимание детей акцентируется на тех показателях, которые существенно выше или существенно ниже нормативных или средне групповых значений. С учетом этих показателей определяются виды спорта, по отношению к которым ребенок наиболее или наименее одарен.

У детей измеряются и оцениваются также показатели таких свойств темперамента, как экстраверсия – интроверсия, тревожность, ригидность, агрессивность, эмоциональная возбудимость, темп реакции, активность. Индивидуальные показатели свойств темперамента также сравниваются со средне групповыми значениями. При этом обращается внимание на случаи ярко выраженного проявления того или иного свойства темперамента. Это дает возможность выделить те виды спорта, которые по психологическому содержанию соревновательной деятельности отвечают физкультурно-спортивным склонностям того или иного ребенка. Учитывается, что экстраверты предпочитают командные спортивные игры, интроверты – индивидуальные виды спорта, «агрессивные» – различные виды единоборства, «не агрессивные» – виды спорта, где нет физического контакта между соперниками, «активные» – виды спорта, в которых соревновательная деятельность связана с большими физическими нагрузками, «мало тревожные» – экстремальные виды спорта, включающие действия с риском получения физических травм, «пластичные» – виды спорта, соревновательная деятельность в которых отличается высокой вариативностью и изменчивостью как условий, так и применяемых технико-тактических приемов, лица с высоким темпом реакций – виды спорта, где требуется быстрое реагирование.

Таким образом, опираясь на результаты антропометрии, функциональной диагностики, соревнований по общей физической подготовке и психодиагностики дети получали объективную информацию о том, какие группы виды спорта в большей степени соответствуют индивидуальному своеобразию их двигательной одаренности и особенностям динамики психической деятельности.

Протокол функциональной пробы Мартинэ-Кушелевского

Показатели ЧСС	ЧСС до нагрузки	ЧСС после нагрузки	Восстановление				
			1 мин	2 мин	3 мин	4 мин	5 мин
ЧСС, количество ударов за 10 с							

Перед проведением пробы проводятся исследования показателей ЧСС в покое. После нагрузки в течение 10 сек. проводится повторное измерение пульса и АД. А затем измерения повторяются каждую минуту. Все сведения заносятся в протокол исследования.

Рассмотрим использование трёхмоментной комбинированной пробы Летунова. Данная проба основана на определении адаптации ССС к разным по интенсивности и продолжительности нагрузкам. Применительно к детям оправдано использование следующих нагрузок:

1. 20 приседаний за 30 с.
2. 15-секундный бег на месте в максимальном темпе.

Первая нагрузка служит разминкой к последующим основным нагрузкам. Скоростная нагрузка (15-секундный бег на месте) выявляет способность ССС к быстрой мобилизации.

Функциональное состояние системы внешнего дыхания оценивается по данным общеклинических исследований и путём использования инструментальных методик.

Используются приборы: Spirolab I new, Spirolab III Oxy, Minispir, Spirodos Oxy, Spirodos Oxy и др.

Исследование ЖЕЛ является одним из важнейших показателей функционального состояния аппарата внешнего дыхания.

Величина ЖЕЛ у человека зависит от роста, массы тела, возраста, пола, размера грудной клетки, её подвижности и силы дыхательной мускулатуры, а также положения тела в пространстве. За средние показатели принято считать 4000 мл у мужчин и 3200 мл у женщин.

ЖЕЛ – это количество воздуха, выдыхаемого после максимального вдоха за один раз. Для определения ЖЕЛ используется суховоздушный спирометр.

Измерение ЖЕЛ будет индивидуально для каждого взрослого или ребёнка. Приблизительные расчёты жизненного ЖЕЛ приведены ниже.

Девочки (возраст до 17 лет, рост меньше 1 м 75 см) - коэффициент 3,75 умножают на рост и отнимают 3,15.

Мальчики (возраст до 17 лет, рост больше 1 м 65 см) - коэффициент 10 умножается на рост и отнимается 12,85.

Мальчики (возраст до 17 лет, рост меньше 1 м 65 см) - коэффициент 4,53 умножается на рост и отнимается 3,9.

Выводы по второй главе

Пребывание детей 7-16 лет в летнем оздоровительном лагере направлено на восстановление здоровья, создания благоприятных условий для отдыха и развития личности, в частности с помощью физкультурно-спортивной деятельности. Благодаря проводимым спортивным мероприятиям у детей укрепляется командный дух, поддерживается физическое развитие и в целом происходит популяризация спорта.

Предлагаемая программа имеет спортивно-оздоровительный профиль, так как включает в себя комплекс спортивных мероприятий и действий, нацеленных на отдых и оздоровление детей в условиях пребывания в летнем оздоровительном лагере. Продолжительность программы составляет 21 день, что соответствует одной лагерной смене.

В концепции программы ключевая роль отдана здоровью как основополагающему аспекту жизнедеятельности человека. Ключевое направление спортивной деятельности в рамках данной программы сконцентрировано на активном приобщении детей к физкультуре, спорту, и здоровому образу жизни.

Основные средства, применяемые в программе: утренняя зарядка; спортивные игры на спортивной площадке (футбол, волейбол, теннис, пионербол, бадминтон); подвижные игры на свежем воздухе; эстафеты; солнечные и воздушные ванны, спортивные праздники:

Воспитатели организуют воспитательную работу, отвечают за жизнь и безопасность ее участников. Функции воспитателя заключаются в полной организации жизнедеятельности своего отряда: дежурство, труд по самообслуживанию, организация участия в мероприятиях. Воспитатель несет персональную ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка своего отряда.

Игровые программы включены в комплекс путешествий по Олимпийской деревне, причем каждый день назван по-новому и отражает блок мероприятий, проводимый конкретно в этот день.

В рамках программы введена система поощрения. Дети могут получить поощрительные «медали» за их достижения в выполнении заданий в ходе мероприятий. В конце каждой смены считается общее количество полученных медалей за день.

Основная задача воспитательной работы в лагере заключается в создании спаянного коллектива, ясно представляющего цели и задачи, стоящие перед ним, и готового претворить их в жизнь.

Участие во всех физкультурно-спортивных мероприятиях, в которые дети включаются в ходе всей лагерной смены, представлены детям как обучение в «Летней академии спорта».

В начале лагерной смены дети в торжественной обстановке принимаются в «Летнюю академию спорта». Они знакомятся с целью, задачей и содержанием программы обучения в академии, распределяются по спортивным домам, в которые они будут не только проживать, но и в составе которых они будут единым коллективом готовиться и выступать в интеллектуальных викторинах и спортивных соревнованиях.

В начале и в конце лагерной смены у детей измеряются показатели антропометрии (рост стоя, рост сидя, масса тела, окружность грудной клетки). С учетом этих показателей рассчитываются индекс массы тела, индекс пропорциональности физического развития и индекс крепости телосложения.

Одновременно проводится функциональная проба с 30 приседаниями за 30 сек., на основании результатов которой рассчитывается индекс Руфье, характеризующий функциональные возможности организма.

Также в начале и конце эксперимента у детей определяются показатели двигательных способностей в форме соревнований по общей физической подготовке. В программу соревнований входят: бег 30 м с высокого старта (скоростные способности), 6-минутный бег (выносливость), прыжок в длину с места и тройной прыжок с места (скоростно-силовые способности), подтягивание из виса на высокой перекладине для мальчиков и сгибание-

разгибание рук в упоре лежа – для девочек (силовые способности), наклон вперед из основной стойки (гибкость).

Показатели роста, индекса массы тела и двигательных способностей детей сравниваются с нормативными значениями для данного возраста. Результаты сравнения представляются детям в наглядной форме в виде профиля, на котором в отношении каждого показателя сопоставляются два значения: реальное и нормативное.

Индивидуальные показатели индекса Руфье, индексов крепости телосложения и пропорциональности физического развития каждого ребенка детей сравниваются со средне групповыми значениями.

Внимание детей акцентируется на тех показателях, которые существенно выше или существенно ниже нормативных или средне групповых значений. С учетом этих показателей определяются виды спорта, по отношению к которым ребенок наиболее или наименее одарен.

У детей измеряются и оцениваются также показатели таких свойств темперамента, как экстраверсия – интроверсия, тревожность, ригидность, агрессивность, эмоциональная возбудимость, темп реакции, активность. Индивидуальные показатели свойств темперамента также сравниваются со средне групповыми значениями. При этом обращается внимание на случаи ярко выраженного проявления того или иного свойства темперамента. Это дает возможность выделить те виды спорта, которые по психологическому содержанию соревновательной деятельности отвечают физкультурно-спортивным склонностям того или иного ребенка. Таким образом, опираясь на результаты антропометрии, функциональной диагностики, соревнований по общей физической подготовке и психодиагностики дети получали объективную информацию о том, какие группы виды спорта в большей степени соответствуют индивидуальному своеобразию их двигательной одаренности и особенностям динамики психической деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье детей – вот что самое важное в работе преподавателя физической культуры. В настоящее время для привлечения детей к спорту, учителя опираясь на основные методы физического воспитания, ищут новые методы, совершенствуют старые упражнения, используют разнообразный инвентарь, усложняют упражнения с целью наибольшей пользы для здоровья ребенка, но при этом не забывают о том, чтобы ребенок сам был заинтересован в новом упражнении которое сам педагог предложит. И поскольку лето это самое благоприятное время для развития физических возможностей ребенка и укрепление его здоровья летний оздоровительный лагерь является отличным местом для данных целей.

На основании поставленной цели в данной работе были сформированы задачи. По каждой задаче была проведена работа, на основе которой мы получили следующие выводы:

На основании изученных научно – методической литературы выявили основные подходы к физическому воспитанию детей и организации физкультурно-массовой деятельности в летнем оздоровительном лагере.

В ходе исследования было выявлено, что в летних оздоровительных лагерях система физического воспитания имеет спортивно-прикладной, а не оздоровительный характер, что дает основание для формирования методических положений о том, что педагогический подход к физическому воспитанию детей в условиях летнего оздоровительного лагеря имеет специфическую направленность и отличается от уроков по физическому воспитанию в школе адекватными учебными программами и структурой средств сориентированными на оздоровительную направленность.

При изучении литературы выявили особенности физиологического и психологического особенности развития детей в разные возрастные периоды. А так же установлено, какие показатели включает в себя методика физического развития в детских оздоровительных лагерях, это: состояние осанки; жизненный индекс; весо-ростовой индекс; индекс развития грудной

клетки; максимальная сила кисти; скоростные способности; скоро-силовые способности; силовая выносливость туловища; гибкость, на основании которых целесообразно распределять детей в группы по пяти режимам для занятий физическими упражнениями, где для каждой группы будет особая направленность, интенсивность и объем физических нагрузок, а также использование средств физического воспитания:

- спортивный режим – для детей, наиболее физически развитых и подготовленных;
- поддерживающий режим – для детей с уровнем физического развития и физической подготовленности выше среднего;
- развивающий режим – для детей со средним уровнем физического развития и физической подготовленности;
- подготовительный режим – для детей с уровнем физического развития и физической подготовленности ниже среднего;
- специальный режим – для детей с низким уровнем физического развития и физической подготовленности, с выраженными отклонениями состояния здоровья.

Во второй главе была разработана программа для детского оздоровительного лагеря. Главной целью является оздоровление детского организма при помощи четкого режима дня, правильного питания, физических нагрузок, массовых мероприятий. А так же программа направлена на взаимодействие детей разных возрастных групп в условиях физкультурно-массовых мероприятий в летнем оздоровительном лагере. При взаимодействии детей разных возрастных групп у детей развиваются такие качества как взаимоуважение, взаимопомощь, чувство ответственности, коллективизм.

Программа рассчитана на 70 человек, для детей возраста от 7 до 16 лет.

Помимо того, что данная программа включает в себя физические упражнения и физкультурно-массовые мероприятия, не нужно забывать, что

для оздоровления детского организма есть такие мероприятия, как утренняя зарядка при помощи, которой вы пробуждаем организм, настраивая его на режим дня, а так же закаливание организма при помощи воздушных, солнечных и водных ванн.

Все эти мероприятия помогут нам укрепить детский организм, который за смену лагеря усовершенствует, свои физические навыки и пополнить запас энергии на новый учебный год.

А так же при помощи взаимодействия в командах, у детей разовьется чувство коллективизма, взаимоуважения и чувства ответственности. Это все поможет завести новые знакомства и возможно лучших друзей на будущее.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аникина М.Ю., Строгова Н.Е. Проблемы и перспективы развития физической культуры в образовательных организациях России // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования: сборник материалов Международной научно-практической интернет-конференции. Санкт-Петербург, 2020. С. 22-25.
2. Антипова Н. Ю. Педагогическое сопровождение творческого саморазвития подростков в детском оздоровительно образовательном лагере системы дополнительного образования детей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / Н. Ю. Антипова. - М., 2007. - 194 с.
3. Антонов В. Н. Педагогические условия деятельности детских оздоровительно-образовательных лагерей в современных условиях : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / В. Н. Антонов. - Екатеринбург, 2007. - 178 с.
4. Боярская Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская ; [науч. ред. В. Н. Люберцев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал.федер. ун-т. - Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. - 120 с.
5. Вожатская мастерская: Руководство для начинающих и опытных / под ред. Е. А. Левановой. - М.: ИКФ Омега, 2008. - 153 с.
6. Возрастные особенности содержания занятий по физической культуре [Электронный ресурс]. - URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00255506_0.html (дата обращения 14.05.2020)
7. Воспитательная система в условиях детского оздоровительного лагеря [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.bestreferat.ru/referat-115154.html> (дата обращения 15.04.2020)
8. Волгунов В. А. Педагогические условия формирования воспитательной среды детского оздоровительного лагеря : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / В. А. Волгунов. - Арзамас, 2004. - 172 с.
9. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - К.: Здоровья, 1981. - 120 с.

10. Вилькин Я. Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту : учебное пособие для институтов физической культуры / Я. Р. Вилькин. Т. М. Каневец. - Москва : Физкультура и спорт, 1985. - 172,
11. Грушевская Н. В. Содержание и методика подготовки и повышения квалификации педагогических кадров для работы в детском оздоровительном лагере : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.08 / Н. В. Грушевская. -М., 2005. - 24 с.
12. Детский лагерь [Электронный ресурс]. - URL: <https://summercamp.ru/%D0%94%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%B5%D1%80%D1%8C> (дата обращения 13.05.2020)
13. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» // Принят Государственной Думой 21.12.2012 г.
14. Зациорский В.М. Воспитание физических качеств: Учебн. ТимФВ для политеха ИФК. - М.: ФиС, 1967, с. 168-236
15. Зеленин А.Ю. Физическое развитие детей 10-12 лет [Электронный ресурс]. - URL: <https://infourok.ru/fizicheskoe-razvitiye-detey-let-3599401.html> (дата обращения 14.05.2020)
16. Коц Я.М., Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986.стр 33
17. Леванова Е. А., Сахарова Т. Н. Организация массовых мероприятий в детском оздоровительном лагере. Методические рекомендации / Батаева М. Д., Галой Н. Ю., Голышев Г. С. и др. ; Под общей редакцией Е. А. Левановой, Т. Н. Сахаровой. - Москва : МПГУ, 2017. - 212 с.
18. Лесгафт П. Ф. Педагогика. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 375 с. — Серия : Антология мысли.
19. Летний оздоровительный лагерь [Электронный ресурс]. - URL: https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00570246_0.html (дата обращения 13.05.2020)

20. Лысова Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена : Учеб. пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. — Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2010. — 398 с.
21. Методические рекомендации // «Физкультурно-оздоровительное мероприятие как одна из форм массовой работы по формированию здорового образа жизни».- 2017.
22. Нормативно - правовая база по организации детского [Электронный ресурс]. - URL: <https://incamp.ru/normativno-pravovaya-baza-po-organizatsii-detskogo-otdyikha.html> (дата обращения 23.03.2020)
23. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в детских лагерях отдыха: Методическое пособие для организации физкультурно-оздоровительной работы по плаванию в летних оздоровительных лагерях и лагерях дневного пребывания /Автор-сост. О.В. Ечевская - Тамбов,2015.
24. Организация каникулярного отдыха, оздоровления и занятости детей [Электронный ресурс]. - URL: <https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2012/04/21/organizatsiya-kanikulyarnogo-otdyikha-ozdorovleniya-i> (дата обращения 14.05.2020)
25. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в оздоровительном лагере [Электронный ресурс]. - URL: <https://lektsia.com/4x6292.html> (дата обращения 3.04.2020)
26. Паутов Ю. С., Иванова В. Н. Физическое воспитание в оздоровительном лагере: учебное пособие для преподавателей, учителей физической культуры и организаторов летнего отдыха / Ю. С. Паутов, В. Н. Иванова; Алт. гос. ун-т им. И.И. Ползунова. - Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2008. - 327 с.
27. Портова М. А. Социально-педагогическая поддержка активного отдыха детей в оздоровительном лагере : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 М. А. Портова. - Оренбург, 2003. - 163 с.

28. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2015. - 237 с.

29. Программа работы летнего спортивно-оздоровительного лагеря «Олимпийская деревня» [Электронный ресурс]. - URL: <https://infourok.ru/programma-letnego-ozdorovitelnogo-uchrezhdeniya-sportivnogo-profilya-1408099.html> (дата обращения 22.04.2020)

30. Психолого-педагогическое сопровождение деятельности вожатого: Методические рекомендации / С. А. Володина, Н. Ю. Галой, И. А. Горбенко и др. ; Под общей ред. Е. А. Левановой, Т. Н. Сахаровой. - Москва : МПГУ, 2017. - 140 с.

31. Роль физического воспитания школьников в летних оздоровительных лагерях [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.1urok.ru/categories/17/articles/14544> (дата обращения 23.04.2020)

32. Рябинин А. И. Педагогические условия формирования воспитывающей среды во временном детском объединении : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.06 / А. И. Рябинин. - Кострома, 1999. - 146 с.

33. Спортивная ориентация детей в условиях летнего оздоровительного лагеря [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.dissercat.com/content/sportivnaya-orientatsiya-detei-v-usloviyakh-letnego-ozdorovitelnogo-lagerya> (дата обращения 28.04.2020)

34. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей // Образование в документах. - 1997. - № 9.

35. Торопов Д.В., Звхарова И.С. Пакет вожатого: Методические рекомендации // МБОУ ДОД «Центр развития творчества детей и юношества» г. Ханты-Мансийска, 2015 С. 24-40

36. Физкультурно-оздоровительная работа в летнем лагере [Электронный ресурс]. - URL:

https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65635b2bd79b5c43a89421316d27_0.html

(дата обращения 13.05.2020)

37. Шаблов О. Н. Формирование ценностных отношений у подростков в условиях загородного детского центра : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / О. Н. Шаблова. - Кострома, 2002. - 24 с.

38. Шигаева Е. П. Формирование социального опыта подростка в деятельности загородного лагеря отдыха : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Е. П. Шигаева. - Оренбург, 2010. -182 с.

39. Эстафеты для детей общение [Электронный ресурс]. - URL: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/11/24/estafety-dlya-detey> (дата обращения 14.05.2020)

40. Rodriguez de la Vega L., Toscano W. N. Handbook of Leisure, Physical Activity, Sports, Recreation and Quality of Life. - Springer, 2018. - 451 p.

41. Stine J.B., Jane Stine J., Zimmerman J. The cool kids' guide to summer camp. - Four Winds Press, 1981. - 74 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ

СТАТЬЯ ОПУБЛИКОВАНА В СБОРНИКЕ XII МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ «ОБРАЗОВАНИЕ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ»

(14 - 16 АПРЕЛЯ 2020 г., г. КРАСНОЯРСК)

УДК 796

Зуева Кристина Ивановна,

Zueva K.I.

студент бакалавриата

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»

Научный руководитель: Строгова Наталия Евгеньевна,

к.п.н., доцент кафедры педагогики

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗНОВОЗРАСТНЫХ ГРУПП ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF DIFFERENT AGE GROUPS OF CHILDREN IN CONDITIONS OF SUMMER HEALTH CAMP

Аннотация. В статье рассматривается возможность организации физкультурно-спортивной деятельности разновозрастных групп детей в условиях летнего оздоровительного лагеря, даются рекомендации по выстраиванию взаимодействия детей разного возраста на принципах самоуправления и привлечению их к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Ключевые слова: летний оздоровительный лагерь, физкультурно-спортивная деятельность, разновозрастные группы детей, принципы самоуправления, взаимодействие.

Abstract. The article considers the possibility of organizing physical culture and sports activities of different age groups of children in the conditions of summer health camp, gives recommendations on building interaction between children of different ages on the principles of self-government and attracting them to participate in sports and sports events.

Keywords: summer health camp physical culture and sports activities, different age groups of children, principles of self-government, interaction.

Первостепенной целью летнего оздоровительного лагеря становится создание таких условий, при которых развлекательно-познавательный характер деятельности будет синтезирован с различными видами воспитания (духовно-нравственное, трудовое, физическое, умственное, эстетическое, гражданско-патриотическое, экологическое, экономическое и др.) и физическим развитием отдыхающих школьников. Воспитательный процесс в таком случае будет ориентирован не только на приобретение, но и на закрепление актуальных в современном социуме нравственных качеств: уважение к старшим по возрасту, заботливость, аккуратность, дисциплинированность, товарищеский дух, инициативность и ответственность [1, с. 73; 2, с. 105].

В настоящее время очень важно, чтобы дети разных возрастов уважительно относились друг к другу, младшие должны уважать старших, не бояться попросить о помощи, старшие же в свою очередь должны поддерживать маленьких, помогать узнавать этот мир, защищать, не отказывать и проявлять помощь, не вести себя равнодушно. И если в течение учебного года возвращением данных качеств занималась образовательная организация, то на время летних каникул эти обязанности выполняет оздоровительный лагерь.

В летнем лагере взаимодействию друг с другом может помочь общее дело физкультурно-спортивной направленности. Это может быть как утренняя гимнастика, так и занятия в лагерных кружках и секциях, или большое спортивное событие для всего лагеря или соревнование между командами разных лагерей. Рассмотрим данные формы взаимодействия подробнее.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Во время двигательного процесса у детей происходит организованное общение, повышение эмоционального тонуса, снятие психологического напряжения от расставания с родителями, повышение внимания и дисциплины. Как один из вариантов, можно предоставить детям самим провести утреннюю гимнастику с целью формирования у занимающихся навыков самостоятельной работы, обеспечивая при этом организационно-методическую помощь.

На *занятиях в общелагерных кружках (секциях), командах и группах* работа строится на базе разносторонней физической подготовки с учётом специфики вида спорта. Такие команды создаются для межлагерных соревнований. Спортивные занятия помогают взаимодействию детей разных возрастов, во время тренировок они учатся понимать друг друга, что является залогом для дружбы вне тренировки и в будущем вне лагеря. На таких занятиях они учатся доверять друг другу и понимать, на кого могут положиться.

Очень часто в лагерях создаются разновозрастные отряды. Работать на разновозрастном отряде достаточно просто и в то же время сложнее, чем с одновозрастным. Простота заключается в том, что при хороших отношениях внутри отряда старшие дети помогают следить и работать с младшими, а младшие «стучат» (и хорошо «стучат») на старших. А сложность заключается в организации отрядных мероприятий. Не так уж много существует игр, в которые с удовольствием соглашаются играть и старшие и младшие. Но у таких отрядов есть явные преимущества. Первым плюсом данного отряда служит то, что в необычных условиях можно взрастить

заботу старших детей о младших, взаимовыручку, уважительное отношение друг к другу. Второй плюс - формируется особый канал общения со сверстниками; по нему ребята узнают многие необходимые вещи, которые по тем или иным причинам им не сообщают взрослые. Третий плюс - дух соперничества, возможность посоревноваться с ребятами не своего возраста, чего нет в отношениях с родителями и сверстниками. «...товарищи - лучшие воспитатели, чем родители, ибо они безжалостны», - метко замечает французский писатель А. Моруа [3], и практика это подтверждает. Четвёртый плюс - эффективный вид эмоционального контакта. Сознание солидарности, товарищеской взаимопомощи с разными возрастами не только облегчает автономизацию от взрослых, но и дает чувство эмоционального благополучия и устойчивости.

Главным принципом создания разновозрастного отряда является доверие. Любые новые формы занятий вводятся в разновозрастной отряд постепенно, чтобы дети могли почувствовать свою значимость, ощутить себя личностью, причем личностью во многом равной взрослым, ибо ему доверяют. Элемент доверия является важнейшей частью самоуправления. Также к действенным в разновозрастном отряде принципам самоуправления относят:

1. Равноправие. Все отряды и все их члены имеют равные права, мнение каждого является принципиальным.
2. Добровольность. Участие в разновозрастном отряде и выбор такого именно отряда - дело добровольное.
3. Творчество. Дела отрядов - плод творчества всех ребят, их желаний и труда. Творческий элемент - основа, базис отрядного движения.
4. Законность. Выполнение законов - долг и обязанность всех отрядов, детей и вожатых.

Таким образом, мы можем утверждать, что, соблюдая данные принципы, в условиях летнего оздоровительного лагеря можно организовать продуктивную физкультурно-спортивную деятельность детей разных

возрастов, объединённых в разновозрастные отряды, которая также будет способствовать и формированию значимых нравственных качеств личности.

Библиографический список:

1. Зайцева М.С., Строгова Н.Е. Профессиональный имидж современного педагога // Образование и социализация личности в современном обществе: материалы XI Международной научной конференции. - Красноярск, 2018. - С. 72-75.

2. Озерец И.Г., Строгова Н.Е., Тютюкова О.Н. Вожатская деятельность как одно из направлений формирования профессиональных компетенций студентов педагогического вуза (из опыта подготовки вожатых) // Вестник педагогических инноваций. - 2018. - № 4 (52). - С. 104-113.

3. Цитаты известных личностей [Электронный ресурс] // citaty.net: Цитаты. URL: <https://ru.citaty.net/tsitaty/647448-andre-morua-shkolnye-tovarishchi-luchshie-vospitateli-chem-rodite/> (дата обращения 12.03.2020)