

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ИФКСиЗ

Кафедра физической культуры и здоровья

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование - Физическая
культура

КУРСОВАЯ РАБОТА

По дисциплине Теория и методика физической культуры и спорта

Задачи, содержание и формы занятий по физической культуре и спорту в
летних лагерях отдыха

Выполнил: студент 31 группы

Демиденко Владислав Витальевич

Форма обучения - очная

Научный руководитель:

Профессор, доктор педагогических наук

Сидоров Леонид Константинович

Дата _____

Оценка _____

Красноярск, 2018

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Роль физического воспитания школьников в летних оздоровительных лагерях	6
§ 1.1. Теоретические основы физического воспитания.....	6
§ 1.2. Методы физического воспитания.....	9
Раздел 2. Физическое воспитание и спорт в детском лагере	15
§ 2.1. Задачи занятий по физической культуре и спорту в летних лагерях отдыха.....	15
§ 2.2. Содержание занятий по физической культуре и спорту в летних лагерях отдыха.....	17
§ 2.3. Формы занятий по физической культуре и спорту в летних лагерях отдыха.....	22
Заключение	26
Список использованных источников	28

Введение.

Актуальность исследования.

Данная курсовая работа посвящена изучению задач, содержания и формы занятий по физической культуре и спорту в летних лагерях отдыха. Основными задачами физического воспитания большинство авторов считают - укрепление здоровья и закаливание детей, развитие у них важных для жизни физических качеств, формирование навыков и умений, отражающих здоровый образ жизни, выработку интереса и устойчивой привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, формирование санитарных, гигиенических, организаторских навыков. Л.В.Захарова утверждает: «Физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого, проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство».¹ Физическое воспитание в оздоровительном детском лагере отражает в себе специфические особенности, которые связаны с относительно коротким периодом пребывания детей в лагере, разнообразием контингента среди детей по возрасту, физиологическим качествам, уровнем тренированности и т.д. Их необходимо учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Ашмарина Б. А. подчеркивает: «Физическая культура в школе есть совокупность материальных и духовных

¹ «Физическая культура: учебник / Л.В.Захарова, Н.В.Люлина, М.Д.Кудрявцев [и др.]. Красноярск:Сиб. федер. ун-т, 2017.–8 с.»

ценностей, создаваемых обществом и используемых в школе для физической подготовки детей к жизни»².

Условия лагерного быта могут обеспечить необходимый двигательный режим активности для детей во время каникул, так как во время установленного отдыха, зачастую, значительно снижается двигательная активность детей и именно в условиях лагеря возможно проведение ежедневной утренней гимнастики, разнообразных подвижных игр и эстафет. Так же очень эффективным является использование естественных факторов природы, что положительно сказывается не только на здоровье подрастающего поколения, но и на психическом и эмоциональном состоянии детей. Отдых в детских лагерях, вместе со всеми составляющими этого процесса, такими как физическое воспитание, укрепление здоровья детей и сплочение коллектива является неотъемлемой частью воспитания детей в целом и до сих пор не теряет свою актуальность и необходимость в современном обществе.

Цель работы. На основе научно-методической литературы по теме исследования изучить и охарактеризовать занятия по физической культуре и спорту в летних лагерях отдыха.

В связи с поставленной целью необходимо решить следующие **задачи**:

1. Определить специфику детского летнего лагеря.
2. Рассмотреть формы организации активного отдыха и спорта в детском летнем лагере.
3. Охарактеризовать содержание занятий по физической культуре и спорту в детских летних лагерях отдыха.

² Ашмарина Б.А. Теория и методика физического воспитания: Пособие для учителя. - М.: Академия, 2001.- 9 с.

Объектом исследования является процесс физического воспитания детей в условиях детского летнего лагеря.

Предметом исследования является организация спортивной деятельности и физического воспитания в летнем оздоровительном лагере.

Если говорить о степени изученности данной темы, то, определенно, можно прийти к выводу, что данная тема изучена довольно хорошо, что подтверждает обилие литературы и большое количество авторов изучающих этот, несомненно, важный вопрос. В основном, педагоги и заслуженные работники в области теории и методики физического воспитания, которые изучают специфику и особенности занятий по физической культуре и спорту в летних лагерях отдыха, берут во внимание и описывают лишь формы организации активного отдыха в летнем лагере.

Безусловно, есть и те авторы, которые уделяют достаточное количество внимания на роль, задачи и содержание занятий по физической культуре и спорту в летних лагерях отдыха. Если говорить конкретно, то можно назвать труды таких известных авторов как Б. А. Ашмарина, Мурсалимов Р.М., Афанасьев С.П. и др.

Для всестороннего раскрытия обозначенного предмета курсового исследования мною были использованы такие общетеоретические методы как: теоретический анализ, обобщение, сравнение и аналогия.

Раздел 1. Роль физического воспитания школьников в летних оздоровительных лагерях.

§ 1.1. Теоретические основы физического воспитания.

Как сказал Холодов Ж. К.- «Изучение любой учебной дисциплины, как правило, начинается с освоения ее понятийного аппарата, т.е. со специфических профессиональных терминов и понятий»³. Физическое воспитание - это педагогический процесс, который направлен на совершенствование формы и функций организма индивида, формирование двигательных умений и навыков, связанных с ними знаний, а так же развития физических качеств. По мнению Л. А. Архиповой: «Первостепенную роль в использовании, усвоении, передаче и умножении ценностей в сфере физического совершенствования еловека играет система физического воспитания (ФВ)»⁴.

Физическое воспитание является одним из видов воспитания, специфическим содержанием которого выступает обучение различным движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными необходимыми в жизни знаниями и формирование осознанной человеком потребности в освоении и использовании двигательных умений.

В физическом воспитании можно выделить две основные стороны: физическое образование и развитие физических качеств.

Из этого следует, что физическое воспитание выступает как средство решения определенных воспитательных и образовательных задач, которому

³ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 5 с.

⁴ Л. А. Архипова. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2013.- 8 с.

свойственны все отличительные свойства процесса педагогического воспитания. Основной отличительной особенностью в физическом воспитании можно выделить системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, ведь именно они в решающей мере определяют его физический уровень развития и дееспособность в обществе.

В процессе физического воспитания реализуются такие задачи, как: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Оздоровительные задачи:

Оздоровительные задачи отвечают за увеличение сопротивляемости организма человека различным раздражителям со стороны внешней среды путем его укрепления и развития. При помощи разумной дозировки оздоровительных ресурсов природы, таких как: солнечные, водные, и воздушные, довольно слабые защитные силы детского организма значительно увеличиваются. Следствием чего является повышение сопротивляемости различным заболеваниям, таким как: ринит, кашель и ОРВ, а так же и различным инфекционным заболеваниям, из них можно выделить: ангину, корь, краснуху и грипп.

Особое внимание приковывает к себе укрепление опорно-двигательной системы и формирование правильной осанки. Необходимо обращать внимание на развитие и укрепление таких мышц, как стопы и голени, с целью предотвращения плоскостопия, этот недуг особенно опасен, так как может значительно снизить двигательную активность ребенка.

Нельзя оставить без внимания и функциональные возможности вегетативных органов. «Физическое воспитание как многогранный процесс организации активной познавательной и физкультурно-оздоровительной деятельности детей, направленной на укрепление потребностей в занятиях физкультурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ,

развитие физических сил и здоровья, выработку санитарногигиенических навыков и привычек, здорового образа жизни, необходимости соблюдения режима умственной и физической работы»⁵ - утверждает Кругликова Г. Г.

Бурная двигательная активность ребенка положительно влияет на сердечнососудистую и дыхательную систему, улучшает обменные процессы в организме ребенка и оптимизирует функции пищеварения, а так же терморегуляции.

Процесс воспитания таких физических способностей, как координация, быстрота и выносливость не должен выступать как первичный и специально-направленный в отношении к каждому из них. Напротив, на основании принципа гармоничного развития личности необходимо выбирать подходящие средства, чередовать деятельность в отношении содержания и характера и управлять направленностью двигательной активности, для того чтобы обеспечивать полное воспитание всех физических особенностей организма.

Образовательные задачи:

Образовательные задачи играют важную роль в формировании основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

Формирование двигательных умений протекает непосредственно параллельно с физическим развитием. Именно в период формирования необходимо привить ребенку устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Детский возраст наиболее благоприятный для формирования целенаправленного интереса к занятиям физическими упражнениями, но при этом необходимо соблюдать ряд важных условий: 1) С самого начала

⁵ Теория и методика организации летнего отдыха детей и подростков: Учебное пособие. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2011. — 11 с.

необходимо обеспечить доступность заданий, ребенок должен четко понимать поставленную цель, успешное выполнение которой будет стимулировать детей на более высокий уровень двигательной активности. Постоянная рефлексия по итогу выполненных заданий, участие в процессе и похвала за выполнение будут вырабатывать положительную мотивацию и поощрять к систематическому выполнению физических упражнений. Преподносить детям элементарные физкультурные знания в доступном виде, способствуя развитию их интеллектуальных способностей. Все это позволит расширить познавательные возможности детей и их умственный кругозор.

Воспитательные задачи:

Воспитание морально-волевых качеств, таких как честность, решительность и смелость, содействует умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, на первый взгляд обособлены друг от друга, хотя на самом деле тесно связаны между собой, поэтому решение этих задач происходит непосредственно в комплексе. Именно при всестороннем развитии личности ребенок приобретает необходимую базу для дальнейшего развития, не только в физическом плане, но также и в духовном.

§ 1.2. Методы физического воспитания.

Метод является одним из главных способов обучения, метод обучения является наиболее рациональным способом преподнесения материала учителем и имеет наибольшую степень усвоения.

Для проведения физического воспитания в школьной среде, применяют разнообразные формы организации занятий физическими упражнениями.

1) Урок физической культуры в школе является основной формой занятий физическими упражнениями. Если сравнивать урок с различными

формами физического воспитания, то можно сказать что эта форма занятия имеет ряд преимуществ, таких как самая массовая форма организованных, систематических и обязательных занятий школьников, может проводиться на базе, которая научно обоснована государственной программой, которая, в свою очередь, рассчитана на длительные сроки обучения. Уроки проводятся под контролем педагога, который обязан учитывать возрастные, гендерные и индивидуальные особенности ученика. Такая форма как урок помогает всестороннему и гармоничному физическому развитию всех учащихся, вне зависимости от их двигательных способностей, уровня тренированности и принадлежности к медицинской группе. В среднем, уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся 3 раза в неделю по 40-45 минут и их основная составляющая - двигательная активность.

2) Физкультурно-оздоровительные мероприятия, проходящие во время учебного процесса, решают такие задачи, как увеличение двигательной активности в течение учебных занятий и внедрение физической культуры в повседневную жизнь школьников, а так же поддерживают необходимый уровень работоспособности в учебной деятельности.

Очень популярна и утренняя гимнастика, основная цель которой - подготовить организм ребенка к началу учебного дня. Из плюсов можно выделить улучшение самочувствия, повышение работоспособности учеников на первых уроках. Основой гимнастики считаются комплексы из 7-9 физических упражнений динамического характера, которые охватывают разные мышечные группы.

Физкультминутки и физкультурные паузы способствуют снятию утомления, повышают продуктивность умственной и физической работы, предупреждают нарушения осанки. Они проводятся на общеобразовательных уроках при выявлении первых признаков утомления - нарушение внимания, снижение активности.

Игровая деятельность на удлинённых переменах служит отличным средством активного отдыха, способствует восстановлению работоспособности учащихся в течение учебного дня. Основными условиями проведения активных игр на перемене являются подготовленные места для занятий, разнообразие инвентаря и оборудования. Дети в игровой деятельности участвуют добровольно.

3. Внеклассные формы организации занятий. К внеклассным формам физического воспитания школьников относятся - спортивные секции по видам спорта, секции общей физической подготовки, школьные соревнования, туристические походы и слеты, праздники физической культуры, дни здоровья.

Смысл внеклассных форм занятий заключается в помощи овладению материалом программы по предмету физической культуры, удовлетворении интересов школьников к занятиям массовыми видами спорта и на этой основе выделять детей, которые хорошо проявляют себя в определенных видах спорта. Содержание занятий по внеклассной форме работы определяется с учетом возраста, пола и интересов учеников.

4. Формы физического воспитания в семье. К самым распространенным формам физического воспитания детей школьного возраста в семье относят:

утреннюю гимнастику, индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях, активный отдых на свежем воздухе, в свободное от занятий время, а так же прогулки, катание на велосипеде, купание, ходьбу на лыжах, различные активные игры, семейные походы любого вида, которые проводятся в выходные дни и в каникулярное время.

Физическое воспитание детей в семье требует от родителей определенных знаний, навыков, опыта, терпения и непосредственного участия.

Родителям нужно время от времени проводить беседы со своими детьми на темы здорового образа жизни, приучать их к постоянным занятиям физическими упражнениями и спортом, участвовать в совместных с детьми занятиях по оздоровительной физической культуре и наблюдать за состоянием физического развития организма ребенка.

В физическом воспитании выделяют две основные группы методов: специфические, которые характерны только для процесса физического воспитания и общепедагогические, которые применяются во всех формах обучения и воспитания.

К специфическим методам физического воспитания относятся: методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, где физические упражнения используются в игровой форме и соревновательный метод.

При помощи этих методов решаются конкретные задачи, которые связаны с обучением техники выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Общепедагогические методы включают в себя: словесные методы и методы наглядного воздействия.

Ни одним из перечисленных методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как лучшим из всех. Только рациональное сочетание всех упомянутых методов в соответствии с методическими принципами способно обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

К наглядным методам относится метод непосредственной наглядности, показывается упражнение самим преподавателем или по его выбору того ученика, который выполняет данное упражнение лучше всех остальных в классе.

К методам опосредованной наглядности относятся, демонстрация учебных видеофильмов, двигательных движений, рисунков и схем.

Методы срочной информации также очень популярны, механизмы и различные спортивные тренажеры быстро и точно корректируют нагрузку и указывают на основные ошибки детей.

В системе физического воспитания различные спортивные игры используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Суть игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Соревновательный метод - это способ выполнения и изучения необходимых двигательных навыков в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнования, как качественного средства повышения уровня физической подготовленности. О. Е. Ечевская отмечает - «Учитывая эмоциональный характер соревнований, необходимость проявления участниками больших физических напряжений, нужно обращать особое внимание на профилактику травматизма».⁶ Ее эффективность связана с сознательностью участников, хорошей дисциплиной, высокой организацией соревнований и рациональным распределением игрового материала в комплексе, разумной дозировкой нагрузок. Основным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех соревновательных задач и упражнений, в которых они должны конкурировать.

⁶ 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:- 24 с.

В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:

- 1) в виде официальных соревнований различного уровня спортивные игры, соревнования по различным видам спорта;
- 2) как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

Соревновательный метод способствует:

- 1) Стимулированию максимального проявления двигательных способностей и выявлению уровня их развития.
- 2) Выявлению и оцениванию качества овладения двигательными действиями.
- 3) Помогает обеспечивать максимальную физическую нагрузку, а так же содействует воспитанию волевых качеств.

Формы и методы физического воспитания направлены, в первую очередь, на сохранение, укрепление и формирование здорового образа жизни школьников.

Раздел 2. Физическое воспитание и спорт в детском лагере.

§ 2.1. Задачи занятий по физической культуре и спорту в летних лагерях отдыха.

Физическое воспитание в летнем лагере имеет ряд важных особенностей, которые необходимо учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Как говорит Г.С.Головнёва: «Планирование спортивно-массовых мероприятий в летнем лагере осуществляется преподавателями физического воспитания с учетом специфики подготовки и возраста детей»⁷. Особенности нахождения в лагере обусловлены: относительно коротким сроком присутствия детей в летнем лагере, различие контингента детей по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности. Так же лагерь дает возможности для занятий плаванием, туризмом и спортивными играми, что значительно превышает возможности и охват физического воспитания детей в школе. Именно условия лагеря располагают к проведению организованной, ежедневной утренней гимнастики, наиболее эффективно начинают использоваться естественные силы природы для закаливания детей, организации и проведения крупных многосоставных спортивных соревнований и спартакиад.

Физическое воспитание в летнем лагере направлено на решение таких задач, как:

1) Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию детей.

⁷ Физическое воспитание и туризм в летних лагерях: практическое пособие для студентов высших учебных заведений / Авт.-сост.: Г.С.Головнёва, Д.А.Ковалёв; М-во обр. РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 5 с.

2) Совершенствование у школьников умений и навыков в естественных видах движений, которые необходимы ребенку в жизни и трудовой деятельности.

3) Помощь в формировании санитарно-гигиенических и организаторских навыков, выработка полезных привычек, приводящих к систематическому использованию средств физического воспитания в целях собственного оздоровления и физического совершенствования, обучение рациональному использованию режимов труда и отдыха в течение учебного дня.

Так же условия летнего лагеря помогают обеспечить правильный двигательный режим для детей во время каникул, что является полезным и мощным оздоровительным средством. «Существует широкий выбор физических упражнений и видов спорта для занятий. Например, ходьба и бег, плавание, спортивные и подвижные игры, разнообразные комплексы физических упражнений, туристические походы, занятия на тренажерах и др. При подборе упражнений и дозировании нагрузки важно учитывать свой пол, возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности».- С. И. Бочкарева.⁸

Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия проводятся с учетом возраста детей: 7 -9 лет - младшая возрастная группа, 10-12 лет - средняя возрастная группа, 13-15 лет - старшая возрастная группа. Состояние здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности являются основными критериями для составления режима летнего оздоровительного лагеря. Проводимые в лагере мероприятия должны отвечать запросам и интересам детей, способствовать всестороннему

⁸ Физическая культура: учебно-методический комплекс / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 212 с.

развитию инициативы и самостоятельности. Физическое воспитание является важной, неотъемлемой частью всей системы воспитательной работы в летнем лагере.

§ 2.2. Содержание занятий по физической культуре и спорту в летних лагерях отдыха.

Уровень здоровья детей, которые принадлежат к небольшой по количеству представителей, но наиболее благополучной основной группе здоровья, значительно ухудшается с каждым годом, что отражается в уменьшении адаптационных возможностей организма и в последовательном истощении резервов организма ребенка. «Снижение сопротивляемости к разным инфекциям, снижение физической выносливости детей и восприимчивости к учебным нагрузкам – вот тенденции, к которым ведет современный образ жизни подрастающего поколения».⁹ – Арзуманов С. Г. выделяет важную проблему в наше время. Летний период года несет в себе особую, важную роль, он предоставляет хорошую возможность для использования уникальных, по силе и характеру, воздействий, естественных природных факторов, которые способствуют повышению уровня здоровья и служат профилактикой от падения уровня здоровья страны в целом. В связи с этим, необходимо создавать минимальные дополнительные условия, которые, прежде всего, носят организационный характер. В условиях детского летнего лагеря создается благоприятная почва для широкого применения физкультурной и спортивной видов работы среди воспитанников. Школьники во время летнего каникулярного отпуска имеют ничем не ограниченные возможности для осуществления групповых занятий в коллективе или индивидуальных занятий на свежем воздухе, к ним

⁹ Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 37 с.

относятся такие занятия как: игры, спорт, туризм и спортивное ориентирование, различного рода физическая активность. Все виды активного отдыха, которые были перечислены, в сочетании со строгим режимом и закаливанием, могут дать огромный прогресс в физическом развитии и положительно сказаться на здоровье детей. Вся воспитательная работа в лагере, осуществляется исключительно с учетом возрастных особенностей детей, их интересов и запросов. Организаторам летнего отдыха не нужно забывать о том, что основной задачей лагеря является обеспечение детям здорового отдыха, поэтому перенасыщенность детей различными массовыми и культурными мероприятиями, которые идут в ущерб отдыху и здоровью, следует исключить. Работа должна протекать в соответствии с ранее подготовленным распорядком. Учебное пособие для детей, посещающих лагерь, содержит в себе теоретические знания об организации и проведении физкультурных и оздоровительных мероприятий, с учетом возрастных особенностей воспитанников, методические принципы подготовки спортивных мероприятий, комплексы утренней гимнастики, подвижные и спортивные игры, программы различных спортивных праздников и конкурсов. В современной жизни физическая культура выступает как основа для здорового образа жизни подрастающего поколения, она представляет собой неотъемлемую часть мировой культуры, включает в себя удовлетворение жизненно необходимых потребностей в двигательной активности, решает различные задачи по физическому совершенствованию личности, помогает рационально использовать свободное время с пользой для себя и для общества. Постоянные умственные перенапряжения в школе требуют от учеников не только усердия, но и хорошего здоровья, достаточной психической и физической подготовленности и полноценного отдыха на каникулярную паузу. В наше время ни у кого не вызывает сомнения целесообразность и необходимость занятий различными видами спорта в детском возрастном периоде, а также оздоровление и закаливание растущего организма. Летнее время, время отдыха в летнем лагере –

наиболее пригодно для занятий физической культурой и спортом в полной мере. Главная роль в этом принадлежит инструктору по физической культуре, который может привлечь соратников из отдыхающих детей и организовать спортивно-оздоровительную работу. В условиях детского оздоровительного лагеря предоставляются большие возможности для закаливания детей даже за короткую смену. Можно заложить хорошую основу для продолжения начатого дела и, прежде всего, нужно понять, что не одними процедурами можно производить закаливание детей. Закаливание должно быть существенной частью физического воспитания ребят. Оно должно распространиться на занятия физкультурой и на трудовые процессы, на игры, на прогулки, на сон. Вожатым, проводящим все время с ребятами, нужно принять самое непосредственное участие в закаливании. От вожатых зависит, будут ли их воспитанники продолжать дома начатое в лагере закаливание, что будет способствовать закладке прочного фундамента для здоровья. Говоря о роли воспитателя, имеется в виду, что закаливание происходит в лагере под руководством медицинского персонала и контролем главы лагеря. Даже в отсутствие руководства, что, к сожалению, является частым явлением, консультанты не должны упускать возможность осуществлять закаливание детей, несмотря на то, что индивидуальный подход очень сложен. Закаливающие процедуры и мероприятия могут быть опасны, если они выполняются неправильно, например, долгое пребывание в первые дни под солнцем или купание при температуре воды ниже 18 градусов. Чрезмерное страхование также часто лишает детей необходимых процедур. В процессе закалки ни в коем случае нельзя забывать об основных правилах. Первое - обратить внимание на закаливание не периодически, а систематически, иначе смысл процедуры теряется. Второе условие - постепенное увеличение продолжительности купания и других процедур, стремление к оптимальному максимуму. Кроме того, следует отметить, что не все дети одинаково подготовлены к закаливанию, поэтому нужно обращать внимание на более слабых парней. Основные средства закаливания

- воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры. Зарядка осуществляется в любую погоду, а одежда, как мы уже говорили, должна быть в шортах, футболке и кроссовках (мальчики без футболок). И даже если утро не очень теплое, бояться холода нечего: ведь зарядка идет относительно быстро и в движении. В этом же костюме необходимо проводить и другие спортивные занятия и соревнования. Для приема воздушных ванн можно использовать прогулки и игры. Например, во время прогулки в пасмурную погоду предложить сделать сорочки и пройти этот путь за 10-15 мин. На завтра, эта "доза" может быть увеличена на 3-5 мин, в зависимости от силы ветра и температуры. Но ни в коем случае нельзя доводить детей до озноба, а потому необходимо помнить, что разнообразные физические упражнения и пробежки помогут избежать этого состояния. Во-первых, физические нагрузки получают не только мышцы, внутренние органы и кровеносные сосуды кожи. Они реагируют на изменения окружающей среды: температуру, влажность, повышенную устойчивость к сквознякам. Во-вторых, значительная часть газообмена осуществляется через кожу. Так, организму дается дополнительная возможность "дышать". И ночной сон способствовал закаливанию, воздух в спальне всегда должен быть свежим. Консультант всегда присутствует, когда ребята ложатся спать и проверяют состояние комнаты. Солнечная ванна. "Куда солнце редко заглядывает, туда часто приходит врач", - гласит старая пословица. Солнечные ванны усиливают рост, улучшают обмен веществ, состав крови, защитные свойства кожи. Под воздействием солнечного излучения повышается работоспособность, улучшается настроение. Но нужно помнить, что злоупотребление солнечным светом способствует перегреву организма, появлению вялости, головных болей, потере аппетита и сна. А чтобы солнце приносило только пользу, лидер с группой должен соблюдать определенные условия. Солнечные ванны проводятся в оздоровительном лагере под руководством медицинского персонала и инструктора физкультуры. В нем принимают участие вожатые. Отряд должен иметь постоянное место, где

обычно проводятся солнечные ванны. Во время принятия солнечных ванн все дети должны иметь легкие шапочки из легких тканей. Дозировать время легко проконтролирован. В первые дни продолжительность солнечных ванн не должна превышать 4-6 минут, и к концу смены может быть увеличена до 35-40 минут в середине смены, когда ребята уже успели позагорать, страхи ожогов и перегрева уменьшается. В первые дни пребывания в лагере изменяется чувствительность кожи к солнечному свету относительно высока. Необходимо в это время проводить различные мероприятия на свежем воздухе в затененных зонах. Известно, что влияние солнечной радиации на здоровье проявляется уже при таких дозах, которые не вызывают солнечных ожогов. Поэтому для закаливания нет необходимости добиваться сильного загара. Но если в результате неумелого использования солнечного света ребенок получил ожоги, жар или солнечный удар (первые признаки жары или солнечного удара - головная боль, вялость, учащенное дыхание и пульс), его следует немедленно перенести в прохладное место и оказать медицинскую помощь. Водные процедуры. Водные процедуры - самое мощное и приятное закаливающее средство, на которое организм энергично реагирует. В результате резкого сужения кровеносных сосудов кожи из-за оттока крови к внутренним органам человек на несколько мгновений испытывает чувство холода, после чего возникает приятное ощущение тепла из-за расширения сосудов - это своего рода гимнастика сосудов. Слишком длительное охлаждение вызывает повторяющиеся ознобы. Это должен быть сигнал, что может произойти переохлаждение. Следовательно, нам нужна процедура по воды для того чтобы остановить и сделать некоторые ядерные движения. Главное при закаливании водой - не продолжительность, а температура. Все это ребята не знают. Задача консультанта - рассказать о преимуществах систематического приема различных водных процедур для закаливания и о вреде из самых мощных процедур, без постепенного перехода к ним. В то же время очень важен личный пример. Вот несколько видов закаливающих водных процедур, которые отсложка может применять в разное время: утром

- протирание туловища влажным полотенцем, обливание, утреннее купание; днем - купание, душ; вечером - мытье ног прохладной и холодной водой. Одним из сильных закаливающих средств является утреннее купание. Его можно проводить в тех лагерях, которые имеют поблизости пруд или бассейн. Сначала дети только окунаются, а через несколько дней (в зависимости от температуры воды и воздуха) купаются 1-2 минуты, затем следует растирание тела полотенцем. После купания сделайте ряд упражнений для разминки или пробежки. При проведении утреннего купания необходимо учитывать возраст, физическую подготовку детей, местные и погодные условия. Вместе с врачом необходимо решить, как проводить данную процедуру. Например, нельзя рекомендовать его детям до 11 лет и ослабленным детям старшего возраста. Однако такое исключение нельзя сделать в южных регионах. И наоборот, в быстротекущих реках, где вода плохо нагревается, в озерах с большим количеством ключей старшим ребятам следует разрешать только купаться. В оздоровительном лагере, где нет возможности организовать купание из-за отсутствия водоемов, необходимо организовать душевые в достаточном количестве, чтобы все дети могли пройти водную процедуру или организовать обливание. Следует отметить, что вода в этих случаях будет холоднее, чем в реке или озере, поэтому дозировка должна быть небольшой. Как и на купание, дети организованы по группам, имея с собой полотенце для протирания тела. Там нет необходимости нагревать воду, чтобы вымыть ноги вечером. Тогда эта процедура может преследовать не только гигиенические цели, но и быть отвердителем.

§ 2.3. Формы занятий по физической культуре и спорту в летних лагерях отдыха.

С. Б. Тихвинский утверждает, что: «Опираясь на опыт многолетней организации летних лагерей, выработалась закономерная система в организации физического воспитания в его условиях».¹⁰

1) Физкультурные и воспитательные мероприятия в режиме лагерного дня. Они входят в ежедневный распорядок лагерного режима и являются обязательными для всех воспитанников. Из основных можно выделить: утреннюю гимнастику, солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание и спортивные мероприятия.

2) Физкультурная работа в отряде. В нее входят звеньевые и отрядные физкультурные занятия, сборы отрядов, связанные с физкультурной тематикой, прогулки, экскурсии, походы, игры на местности.

3) Массовая спортивная работа. К ней относятся: спортивные игры, конкурсы, соревнования по разнообразным видам спорта, многоборья, настольный теннис, бадминтон, городки, шахматы, шашки, товарищеские встречи, спартакиады, перетягивание каната и т.д.

4) Учебно-тренировочные занятия различных кружков и команд по разным видам спорта. В летний период дети, занимающиеся в ДЮСШ и в школьных секциях, вынуждены прерывать спортивные занятия. Под присмотром инструктора по физической культуре и вожатых, для них создаются команды, кружки, которые помогают компенсировать нехватку занятий спортом и приобщить к нему людей далеких от спорта.

5) Общественно-полезные формы организации труда. Большая часть лагерей выезжает ежегодно места, которые проверены годами. С течением времени у таких лагерей есть возможность подготовить спортивные площадки, сооружения, спортивный инвентарь. Множество из

¹⁰ Тихвинский, С. Б. Роль физического воспитания в здоровье подростка: учебник / С. Б. Тихвинский. - СПб.: Педагогика, 2007. - 76 с.

перечисленного делают сами воспитанники, что также очень хорошо и этот метод проверен временем. Они принимают участие в строительстве и разметке площадок, ремонте инвентаря, все это помогает освоить необходимые в жизни навыки.

б) Агитационно-пропагандистская работа в лагере. Детям необходимо доносить информацию о пользе систематических занятий физическими упражнениями, о пользе утренней гимнастики, об именитых спортсменах, все это способствует популяризации спорта и пропаганду к здоровому образу жизни.

Некоторые виды пропаганды и агитации: беседы, викторины, встречи с мастерами спорта, плакаты, систематические занятия, хорошо спланированные и отлично организованные спортивно-массовые мероприятия.

Таким образом, для решения задач физического воспитания в пионерском лагере большую роль играет умелое использование всех вышеперечисленных форм.

Работа с детьми в летних лагерях должна планироваться как решение задач, которые обеспечивают формирование новых детских и подростковых сообществ, объединенных не только симпатией друг к другу, но и интересами к спортивным видам деятельности, которые сохраняются и после летнего лагерного сезона. Добиться данного эффекта возможно через создание устойчивых групп детей, не только начинающих заниматься спортом в летних оздоровительных лагерях, но и способных сохранить этот интерес и продолжить занятия в зимний период в секциях и кружках детско-юношеских спортивных школ.

Физическое воспитание в летнем лагере несет в себе специфические особенности, обусловленные сравнительно коротким периодом пребывания в лагере, разнообразием контингента детей по возрасту, состоянию здоровья,

уровню физического развития и физической подготовленности. Эти особенности следует учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Физическое воспитание в лагере представляет один из важнейших участников работы с детьми и направлено на решение следующих задач:

укрепление здоровья, содействие физическому развитию и закаливанию детей;

совершенствование у детей умений и навыков в естественных видах движений;

привитие интереса и привычки к занятиям физической культуры и спорта.

Работа по физическому воспитанию в оздоровительном лагере должна способствовать формированию у детей морально-волевых качеств, чувства патриотизма, осознание необходимости здорового образа жизни, что на сегодняшний день наиболее важно, чем непосредственный оздоровительный эффект всех мероприятий лагерной смены в целом.

Заключение.

Детский летний лагерь - разновидность детского отдыха, который ежегодно пользуется огромной популярностью. Для детей, различной возрастной группы, путёвка в летний лагерь является шансом проявить себя, стать взрослее и самостоятельнее. Как правило, во всем мире летние лагеря разбиваются на природе, преимущественно в лесной местности. Условия лагерного отдыха помогают обеспечивать необходимый двигательный режим и рационально расходуют свободное время воспитанников. Нахождение в условиях работы летних оздоровительных лагерей подразумевает добровольную основу, ведь он опирается на такие вещи как: чувственная основа приятных ощущений, переживания и мысли, удовлетворение личных интересов и притязаний. Занятия детей в летнем лагере строятся таким образом, чтобы они были взаимосвязаны с общим режимом дня и другими оздоровительными мероприятиями. Утренняя зарядка, питание по строгому графику, режим дня, положительно сказываются на общем самочувствии детей, позволяют организму быстрее включаться в работу и именно условия лагеря позволяют изменить образ жизни ребенка на постоянной основе. Игры - это очень популярный и полезный метод активного отдыха. Они разнообразны по своему сценарию и исполнению. В системе физического воспитания игры можно использовать для решения огромного количества задач, а лагерь является наиболее подходящим местом для реализации игрового метода и приобщения детей к нему. В наши дни в стране под влиянием различных факторов социально-экономического и экологического характера наблюдается снижение уровня физической активности, физической подготовленности и здоровья у детей школьного возраста. Развиваются: гиподинамия и гипокинезия, обусловленные интенсификацией современного образования в школе. Недостаточность индивидуальных занятий физической культурой и нарушение правил здорового образа жизни тоже не несут в себе ничего положительного. Именно поэтому,

компенсировать недостаточную оздоровительную направленность школьной системы воспитания, призваны детские лагеря, основное направление которых – деятельность, связанная с активным отдыхом и использование физических упражнений, игр и соревнований, как основных средств, для достижения запланированных задач.

На мой взгляд, физическое воспитание в детском лагере, как организованный процесс воздействия на детей, включает в себя: физические упражнения, гигиенические мероприятия, использование естественных сил природы для поддержания и повышения необходимого уровня физического развития и физической подготовленности и призвано занять ведущие места в деятельности учреждений, организуемых в период школьного каникулярного отдыха.

Список используемой литературы.

- 1) Ашмарина Б.А. Теория и методика физического воспитания: Пособие для учителя. - М.: Академия, 2001.- 287с
- 2) Л. А. Архипова. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2013. 264 с
- 3) Физическое воспитание и туризм в летних лагерях: практическое пособие для студентов высших учебных заведений / Авт.-сост.: Г.С.Головнёва, Д.А.Ковалёв; М-во обр. РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 70 с
- 4) «Физическая культура: учебник / Л.В.Захарова, Н.В.Люлина, М.Д.Кудрявцев [и др.]. Красноярск:Сиб. федер. ун-т, 2017.–612 с.»
- 5) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
- 6) Физическая культура: учебно-методический комплекс / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.
- 7) 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:- 83 с.
- 8) Теория и методика организации летнего отдыха детей и подростков: Учебное пособие. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2011. — 236 с.
- 9) Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.

10) Тихвинский, С. Б. Роль физического воспитания в здоровье подростка: учебник / С. Б. Тихвинский. - СПб.: Педагогика, 2007. - 138 с.