

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

В.М. Паршакова, старший преподаватель

**Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)**

DOI: 10.24411/2500-1000-2018-10011

***Аннотация.** Актуальность выбранной темы представлена, одной из главных проблем в современном обществе – организация занятости и оздоровления детей во время летнего отдыха, сегодня эта проблема интересует многих руководителей образовательных учреждений, а также сотрудников региональных органов власти. Что бы возместить недостаточные физические тренировки, предоставляемые в образовательных учреждениях, детей отправляют в специальные оздоровительные лагеря, основой действий которых, является применение физических упражнений и игр во время пребывания в нём.*

***Ключевые слова:** физические упражнения, организация занятости, использование упражнений.*

Развитие является процессами совершенствования на уровне личностного роста, и уровне общественных отношений. Оно включает в себя, все те изменения накопленных способностей, которые развиваются под действием окружающего нас мира. Физическое развитие происходит с взрослением человека, в ходе того, как он растет, его мышечная масса изменяется, другими становятся рост и его вес, и многое другое. Социальное развитие ребенка, осуществляется по мере его участия в социальной жизни общества, в изменении его поведения, в его взаимоотношении с другими людьми. В процессе взросления также происходят существенные изменения в волевых процессах, в формировании психических качеств человека. В начале жизни ребенка необходимо уделить особую роль его физическому воспитанию. В эти годы закладывается основа здоровья, и развиваются некоторые важные качества характера. Придет ли ребенок к успеху в своей жизни, во многом зависит от его физического состояния. Детский организм слаб, органы и системы недостаточно сформированы и развиты, что делает его более восприимчивым к изменениям окружающей среды. Вследствие чего, педагоги должны учитывать возможности организма ребенка и его состояние. Деятельность, осуществляемая в детских, оздоро-

вительных, летних лагерях, является абсолютно добровольной, никто не может заставить детей заниматься без их желания, даже родители. Участие в досуге определяется личным желанием детей, строящееся на их чувствах и мыслях во время его выполнения. Организация активного отдыха в лагере – уникальное средство физического воспитания, применяемое в целях оздоровления, улучшения образовательного процесса и укрепления социальных взаимодействий. Обычно в лагерях распределяют детей на 3 группы:

Коррекционно-оздоровительная – для детей со значительно менее крепким здоровьем и относительно низким уровнем физической подготовки;

Развивающая – для детей среднего уровня подготовки;

Спортивная – для самых крепких и подготовленных детей.

Для детей со слабым уровнем физического развития разрабатывают специальную программу тренировок. В них может входить: танцевальные упражнения, прогулки на недалекие дистанции, оздоровительная ходьба и легкое закаливание и другие. Все упражнения необходимо составлять с учетом общего режима дня, их продолжительность не должна превышать 1-2 часа в день. Они также должны включать в себя разные методы физической

подготовки, нетрадиционные способы и подходы к оздоровлению и его основам в течение дня, недели, месяца. Самым распространенным упражнением в лагерях, является утренняя зарядка. Она помогает взбодриться и побороть утреннюю сонливость, настроиться на рабочий процесс. Для зарядки подбирают упражнения, в которых участвуют различные мышечные группы. Ее чаще всего проводят на свежем воздухе, в плохую или дождливую погоду в спортивном зале. Заканчивают зарядку, упражнениями закаливания, либо принятием душа и обтиранием полотенцем до небольшого жжения. Все мы знаем, что некоторым детям не особо нравятся физические нагрузки, что бы удовлетворить потребности большинства, в лагере используют разные методы подхода к физическим упражнениям, а конкретно два, это игровой метод и соревновательный. Главной целью игрового метода является развитие навыков в ходе игры, такой метод всесторонне развивает физические качества, не акцентируясь на тренировки, т.к. в процессе игры они проявляются, не осознано. Однако с помощью данного метода педагоги в случае надобности могут сконцентрировать развитие определенных навыков. Также наличие в игре правил, помогает формировать личные, нравственные качества детей, чувство взаимопомощи, соперничества, коллективизм и другие. Активные игры делятся на две группы: простые и сложные, первые в свою очередь делятся на игры с сюжетом и без него. Сюжетные имеют сценарий и установленные правила, как правило сюжет в них предусматривает элементарные жизненные ситуации, с которыми ребенок будет сталкиваться в ходе своего взросления. Игры без сюжета также вбирают в себя определенные правила. Разница от

сюжетных, в том что дети будут выполнять определенное двигательное задание. Игры данного типа развивают в детях больше личностные качества, чем командные, но это не значит, что они не могут в ней работать. К сложным играм относят игры с более спортивным уклоном, требующие базовой физической подготовки от участвующих в ней. (футбол, волейбол и т.д.) Соревновательный метод направлен на использование заданий, как методов повышения качеств физической подготовки детей. Первостепенное условие данного метода – необходимый уровень подготовки обучающихся в состязании, в котором они хотят принять участие. Самым распространенным примером внедрения соревновательного метода в лагерях, есть проведение спортивной олимпиады. Весь процесс игровой олимпиады, разделяется на этапы, продолжительность этапов регулируют проводящие. Допустим один месяц, можно разбить на четыре этапа. Первая неделя может быть неделей легкой атлетики, где дети будут соревноваться в беге, прыжках и т.п.; вторую неделю уделить интеллектуальным играм, что позволит детям отдохнуть физически после тяжелой недели атлетики; третью неделю можно предоставить активным играм, устроить турниры по футболу, баскетболу, волейболу; закончить олимпиаду годится веселыми стартами или выездом на природу.

Исходя из выше сказанного, подведем итог. Учителя проводят различные виды соревнований, основа которых по физической культуре в детском оздоровительном лагере заключается, в прогрессе у ребят не только одних физических качеств, но и способствованию улучшений отношений между ними, а также привлечению их к занятиям спортом.

Библиографический список

1. *Апанасенко Г.Л.* Физическое развитие детей и подростков. Учебник. 2005.
2. *Барчуков И.* Физическая культура: методики практического обучения. Учебник. 2017.
3. *Зуева И.А., Троск В.А.* Организация физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы в летнем лагере. Учебник. 1995.
4. *Афанасьев С.П., Коморин С.В.* Что делать с детьми в загородном лагере. 2000.

**BASIC FORMS AND METHODS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
IN A CHILDREN'S CAMP**

V.M. Parshakova, *senior lecturer*

**Perm state agro-technological university named after academician D.N. Pryanishnikov
(Russia, Perm)**

***Abstract.** The relevance of the chosen topic is presented, one of the main problems in modern society is the organization of employment and health improvement of children during the summer holidays, today this problem is of interest to many heads of educational institutions, as well as employees of regional authorities. To compensate for the insufficient physical education provided in educational institutions, children are sent to special health camps, the main direction of which is the use of physical exercises and games while in it.*

***Keywords:** physical exercises, employment organization, use of exercises.*