

Физическая культура в летнем оздоровительном и спортивном лагере

Рекомендации

Светлана ЕРЁГИНА, кандидат педагогических наук

Студенты 3-го курса проходят летнюю педагогическую практику в оздоровительных лагерях в качестве инструкторов по физической культуре (физруков), плаванию (плавруков), туризму, педагогов-воспитателей, вожатых отряда или в спортивных лагерях в качестве тренера-преподавателя по избранному виду спорта.

Летняя педагогическая практика выступает как самостоятельная работа студентов: они включены в штатное расписание, соблюдают трудовую дисциплину, получают заработную плату, на них распространяется действие соответствующих законодательных документов. Студенты не только занимаются физическим воспитанием детей, но и несут юридическую ответственность за жизнь и здоровье воспитанников.

Цель летней педагогической практики — формировать качества руководителя, организатора и воспитателя детского коллектива, способствовать профессиональному становлению личности педагога.

На основе применения и закрепления знаний и умений, полученных при изучении педагогики, психологии, возрастной физиологии, гигиены, теории и методики физического воспитания, решаются задачи дальнейшей профессиональной подготовки студентов:

— знакомство с современным опытом организации отдыха и физического воспитания детей в летних оздоровительных лагерях;

— изучение методики воспитательной работы в условиях летнего отдыха школьников на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей;

— формирование профессиональных умений и навыков ведения самостоятельной педагогической работы с детьми разного возраста в качестве инструктора по физической культуре, инструктора по плаванию, воспитателя, вожатого отряда, тренера-преподавателя по избранному виду спорта;

— формирование навыков организации разумного, интересного, педагогически целесообразного отдыха детей;

— формирование личностных и профессиональных качеств будущих педагогов (педагогической наблюдательности, требовательности, организаторских способностей, такта, общительности и т.д.);

— развитие педагогических и творческих способностей студентов.

Решению этих задач способствует специальная теоретическая и практическая подготовка студентов, а также их непосредственная работа в оздоровительном или спортивном лагере.

Физическое воспитание детей

К организации и методике работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере предъявляются следующие требования: во-первых, необходимо сделать занятия физическими упражнениями неотъемлемой частью режима лагеря, обеспечив участие в них всех детей; во-вторых, содержание, методы и формы организации занятий должны дифференцироваться в соответствии с возрастным делением детей, состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности; в-третьих, следует обеспечить разнообразие занятий на основе широкого варьирования их содержания, форм и условий проведения; в-четвёртых, вся работа по физическому воспитанию должна сочетаться с трудовой деятельностью (работа по благоустройству летнего оздоровительного лагеря, подготовка и оформление мест занятий, ремонт и изготовление простейшего инвентаря и т.д.).

Начальник лагеря. До выезда в лагерь помогает инструкторам по физической культуре и

по плаванию наметить основные направления работы по физическому воспитанию. Организует и контролирует работу по созданию материальной базы для занятий в лагере физической культурой, спортом и туризмом (строительство и оборудование площадок, мест для купания и обучения плаванию, приобретение спортивного инвентаря и т.д.).

Инструктор по физической культуре. Составляет планы работы по физическому воспитанию. Руководит работой вожатых и детей по строительству и оборудованию спортивных площадок, изготовлению простейшего спортивного инвентаря; составляет перечень необходимого инвентаря и участвует в его приобретении. Руководит физкультурно-оздоровительной работой. Организует общелагерные игры на местности, проводит занятия по спорту в общелагерных секциях и по отрядам, массовые спортивные соревнования, оказывает помощь в проведении соревнований по отрядам. Комплектует сборные команды лагеря и организует их тренировку. Обеспечивает участие команд лагеря в межлагерных спортивных соревнованиях. Проводит общелагерные походы, туристские соревнования, игры с ориентированием на местности. Проводит семинары для подготовки юных инструкторов и судей по спорту.

Инструктор по плаванию. Проводит занятия по обучению детей плаванию и соревнования по плаванию. Направляет работу вожатых по подготовке мест для купания и обучения детей плаванию. Помогает инструкторам по физической культуре проводить утреннюю гимнастику, занятия по физкультуре, спорту и туризму, соревнования в отрядах.

Педагог-воспитатель. Помогает провести намеченные планом оздоровительные, спортивные, туристские мероприятия.

Вожатый отряда. Организует жизнь детей по лагерному режиму. Планирует и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия (утреннюю гимнастику, игры, прогулки, купание); занятия спортом, отрядные соревнования, подготовку команд к участию в лагерной спартакиаде, занятия туризмом (походы, туристские соревнования).

Планирование работы

Основные документы планирования физического воспитания в оздоровительном лагере: план работы по физическому воспитанию и календарный план массовых физкультурных и спортивных мероприятий лагеря. Они составляются физруком до начала лагерной смены и согласовываются с общим планом работы лагеря. План должен предусматривать ежедневные занятия физической культурой для всех детей и определять последовательность проведения различных мероприятий с учётом имеющихся условий. Примерная схема плана работы по физическому воспитанию представлена в табл. 1.

Таблица 1 Примерный план работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере

Содержание работы	Сроки выполнения	Ответственный
<i>1. Организационная работа</i>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Составление календарного плана спортивно-массовых мероприятий отряда на смену 2. Составление положения о спартакиаде отряда 3. Составление плана на ненастную погоду 		
<i>2. Физкультурно-оздоровительная работа</i>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение утренней гимнастики 2. Проведение оздоровительных мероприятий (солнечные и воздушные ванны, купание) 3. Организация отрядных физкультурных занятий и занятий с детьми, имеющими ослабленное здоровье 4. Организация прогулок, экскурсий, туристских походов 5. Проведение игр на местности в отрядах и общелагерной игры 6. Проведение вечера аттракционов 		
<i>3. Спортивно-массовая работа</i>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение спортивных игр отряда 2. Организация в отрядах соревнований по подвижным и спортивным играм, лёгкой атлетике и т.д. 3. Проведение товарищеских встреч с командами и отрядами соседних лагерей 4. Проведение спартакиад в отрядах и лагере 5. Проведение «Весёлых стартов» 		
<i>4. Агитационно-пропагандистская работа</i>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Оборудование уголков «Физкультура и спорт» в отрядах 2. Проведение физкультурной викторины по отрядам и между отрядами 3. Встречи с известными мастерами спорта или спортсменами 4. Показ видеофильмов о спорте 5. Беседы о физической культуре и спорте 		
<i>5. Хозяйственная работа</i>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Оборудование площадок для игр и мест купания и плавания 2. Приобретение и изготовление спортивного оборудования и инвентаря 3. Ремонт спортивного инвентаря и т.д. 		

На основе плана работы по физическому воспитанию составляется календарный план массовых физкультурных и спортивных мероприятий отряда на одну смену. Сначала в план включаются те общелагерные мероприятия, в которых отряд принимает участие (например, лагерная спартакиада), а затем — “свой” отрядные мероприятия. При составлении календарного плана следует иметь в виду, что по распорядку дня в лагере на физическую культуру и спорт отводятся часы в первой половине дня с 11.00 до 13.00 и во

второй половине дня с 16.30 до 19.00. Примерная схема календарного плана спортивно-массовых мероприятий представлена в табл. 2.

Таблица 2 Примерный календарный план спортивно-массовых мероприятий отряда на одну смену

Дни п/п	Дата	Первая половина дня (после завтрака)	Вторая половина дня (после полдника)
1		Приезд	
2			Открытие лагеря
3		Конкурс бегунов и «силачей»	Начало шахматного и шашечного турниров
4		Конкурс метателей	Начало турнира по настольному теннису
5		«Игровая карусель»	Спортивная викторина «Что? Где? Когда?»
6		День эстафет	Пионербол
7		Конкурс «Ловкие, умелые»	Кросс
8		Конкурс «А ну-ка, мальчики!» «А ну-ка, девочки!»	Спортивная викторина «Эрудит»
9		Туристический поход (тренировочный) с играми на местности	
10		Конкурс «Самый! Самый! Самый!»	«Час физкультуры»
11			
12			
13			
14			
15		Отрядная спартакиада	
16		Отрядная спартакиада	
17		Товарищеская встреча по футболу	Встреча с мастерами спорта
18			Конкурс «Весёлые старты»
19		Товарищеская встреча по настольному	
20		теннису	
21		Общелагерная спартакиада	
22		Общелагерная спартакиада	
23			Заккрытие лагеря
24		Отъезд	

На случай ненастной погоды рекомендуется иметь запасной план: показ спортивных видеофильмов, спортивный КВН, шахматно-шашечные турниры, соревнования по настольным спортивным играм и т.д.

Физкультурно-оздоровительная работа в лагере включает:

утреннюю гимнастику (зарядку), купание, прогулки, экскурсии, походы, отрядные занятия физической культурой и спортом, простейшие соревнования.

Утренняя гимнастика — ежедневное выполнение непосредственно после пробуждения (через 5–7 мин) комплекса специально подобранных 7–10 упражнений в течение 10–15 мин. Одна из задач утренней гимнастики в лагере, где она считается обязательной и является неотъемлемым элементом режима дня, — привить ребятам устойчивый интерес и привычку продолжать её выполнять дома. Как дисциплинирующее средство зарядка должна способствовать организованному началу дня. А чтобы она решала и такие важные задачи, как укрепление здоровья, закаливание организма, и др., руководителю необходимы определённые знания и опыт её проведения. Важно помнить, что весь комплекс упражнений должен равномерно воздействовать на все крупные мышечные группы, на весь организм и внутренние органы. Составлять его следует в определённой последовательности, руководствуясь следующими положениями:

1) первые упражнения должны тонизировать организм, способствовать переходу от сна к бодрствованию, усилению его функций, выпрямлению позвоночника. Поэтому и

рекомендуется начинать зарядку с ходьбы, с небольшой пробежки (“трусцой”) и упражнений в потягивании;

2) последующие упражнения постепенно включают в работу мышцы рук, туловища и ног;

3) упражнения на силу, быстроту и на растягивание включить в середину или ближе к концу комплекса. Завершают комплекс прыжковые упражнения или бег с последующим переходом на постепенно замедляющуюся ходьбу с глубоким дыханием;

4) количество повторений следует постепенно увеличивать по мере повышения тренированности;

5) при подборе упражнений следует учитывать возрастные особенности.

Чтобы избежать однообразия, которое может притупить желание ребят выполнять зарядку, нужно разнообразить её, изменяя и усложняя отдельные упражнения (или комплексы) через 6–7 дней.

Составной частью режима дня служат ежедневные занятия по плаванию. Организуются они в следующих формах: 1) купание (по отрядам); 2) учебно-тренировочные занятия (в секциях); 3) занятия по обучению неумеющих плавать. Соответственно конкретным задачам определяется содержание занятий. Проводит учебно-воспитательный процесс инструктор по плаванию (плаврук). Занятия должны проводиться только в специально отведённых и оборудованных местах с соблюдением всех мер безопасности, определённых специальными инструкциями.

Лучшее место для проведения занятий по плаванию — пологий песчаный берег, обращённый на юг, с небольшой скоростью течения воды и песчаным дном, постепенно понижающимся к середине реки. Глубина воды в местах занятий должна доходить до уровня груди или пояса, но не превышать 120 см, скорость течения — не более 10 м/с. Желательно, чтобы вода была достаточно прозрачной. Это даст инструктору возможность наблюдать за правильностью движений учеников, а также вовремя предотвращать несчастные случаи.

Занятия по плаванию лучше всего проводить ежедневно утром с 10 до 13 часов и вечером с 17 до 19 часов при минимальной температуре воды для старших групп +18°C — для младших групп +20°C и при температуре воздуха на 4–5 выше температуры воды. На специальной “Доске объявлений” вывешивают расписание 30–45-минутных уроков по плаванию, учебные плакаты по технике и методике обучения плаванию, правила безопасности и описание приёмов помощи тонущему.

В средней полосе нашей страны за смену проводится в среднем 12–16 занятий. Этого вполне достаточно, чтобы научить ребят свободно держаться на воде, проплыть 10–15 м кролем или брассом.

Начальное обучение детей плаванию в летних оздоровительных лагерях осуществляется на основе плана-графика прохождения учебного материала. Примерная схема плана-графика представлена в табл. 3.

Таблица 3

Учебный материал	номера занятий											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теория												
Основы техники плавания	+	+	+	+								
Практические занятия												
Упражнения для освоения дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения с водой	+	+	+	+	+							
Скольжение на груди		+	+	+	+							
Движение ногами			+	+	+							
Скольжение на груди с движением ног			+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Движение рук при плавании кролем на груди							+	+	+			
Скольжение на спине		+	+	+		+	+					
Движение ног при плавании кролем на спине		+	+			+	+	+	+	+	+	
Движение рук при плавании кролем на спине							+		+			
Согласование движений рук при плавании кролем на груди с дыханием									+	+	+	
Плавание кролем на груди										+	+	+
Плавание кролем на спине										+	+	+
Старты, повороты											+	+
Игры на воде		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

За 2–3 дня до окончания смены или закрытия лагеря проводятся соревнования по плаванию (дистанции 25 м и 50 м кролем на груди и на спине, транспортировка “тонущего” на 25 м) и праздник на воде “Нептун”.

Спортивная работа. Подготовка команд отрядов и сборных команд лагеря по видам спорта (лёгкая атлетика, плавание, баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис и др.), обучение детей плаванию, соревнования в отрядах, лагерная спартакиада, межлагерные соревнования, игры на местности, выступления на праздниках.

Туристская работа. Включает в себя занятия по технике туризма в отрядах, отрядные походы, общелагерный поход, туристские соревнования, участие в слётах туристов оздоровительных лагерей.

Для работы по туризму в лагере необходимо иметь как минимум 8 четырёхместных палаток, 35–40 рюкзаков, 5–6 вёдер, 35–40 котелков, 5–6 топоров, 10 компасов, 35–40 спальных мешков (или одеял).

За время пребывания в лагере дети 7–9 лет должны побывать в походе на расстояние 5–6 км (в оба конца); дети среднего возраста — в 2–3-х походах на расстояние 8–10 км (в оба конца), один из них — с ночёвкой; дети старшего возраста — в 2–3-х походах на расстояние до 20 км (в оба конца), один из них — с ночёвкой.

Для учащихся детско-юношеских спортивных школ в период летних каникул организуются оздоровительно-спортивные лагеря, чтобы обеспечить круглогодичные учебно-тренировочные занятия и активный отдых учащихся. Учебно-тренировочные занятия проводятся в учебных группах отделений по видам спорта. Учебно-спортивная и воспитательная работа в лагере является продолжением учебно-воспитательного процесса, проводимого в ДЮСШ. Она осуществляется тренерско-преподавательским составом на основе программ по видам спорта и проводится по плану и расписанию, утверждённому начальником лагеря. Планом предусматривается проведение ежедневной утренней гимнастики (зарядки), учебно-тренировочных занятий по видам спорта, занятий и тренировок по индивидуальным планам, туристских походов, спортивных и культурно-массовых мероприятий.

В оздоровительных и спортивных лагерях проводятся разнообразные спортивные соревнования. На празднике открытия лагеря организуются массовые игры, простейшие состязания на ловкость, быстроту в форме аттракционов. На празднике закрытия лагеря проводятся соревнования по лёгкой атлетике, финальные встречи по спортивным играм, массовые подвижные игры. Демонстрируются заранее подготовленные массовые и индивидуальные гимнастические выступления.

При составлении программы и сценария праздника надо учитывать, что зрелищная часть должна быть разработана с соблюдением определённых принципов: ограниченность во времени (перенасыщенность номерами и растянутость по времени утомляет зрителей); нарастающая динамика; логическая связь номеров; хороший темп выступлений и сведение до минимума возможных пауз.

Структура и содержание дневника летней педагогической практики

Основным документом планирования, учёта, отчётности и оценки деятельности студента-практиканта является дневник педагогической практики. Для ведения дневника необходима ученическая тетрадь в 18–24 листа. Первый (титульный) лист оформляется следующим образом (образец на следующей стр.).

На следующей странице дневника указываются:

- 1) название оздоровительного (спортивного) лагеря;
- 2) место нахождения лагеря (адрес);
- 3) смена;
- 4) должность;
- 5) начальник лагеря;
- 6) старший вожатый (воспитатель).

Далее в дневнике должны быть последовательно раскрыты следующие разделы:

1. Материально-техническая база оздоровительного (спортивного) лагеря: спортивные сооружения, спортивный инвентарь и оборудование.

2. Распорядок дня в лагере.

3. План физкультурно-оздоровительной работы в лагере на одну смену.

В план работы включаются: проведение зарядки; занятия общей физической подготовкой в отрядах; прогулки, экскурсии и походы с играми на местности (спортивные аттракционы, эстафеты и др.); занятия общелагерных групп и команд по видам спорта; спортивные соревнования; мероприятия по физической культуре и спорту на праздниках, посвящённых открытию и закрытию смены, дню “Нептуна” и др.; развлечения на игровой площадке (подвижные игры и т.п.).

Все мероприятия должны:

- соответствовать возрасту детей, состоянию их здоровья;
- физическому развитию и физической подготовленности;
- быть неотъемлемой частью режима лагеря;
- отвечать запросам детей, их стремлению к любознательности;
- вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в оздоровительном лагере;
- проводить разнообразные занятия, в первую очередь такие, которые трудно или вовсе невозможно проводить в течение учебного года в условиях города (плавание, туризм и игры на местности, лёгкая атлетика, преодоление полосы препятствий и т.д.).

4. Расписание работы секций в оздоровительном лагере (или расписание учебно-тренировочных занятий в спортивном лагере).

5. Положение о соревнованиях.

6. Отчёт о проведённых соревнованиях.

7. Отчёт о педагогической практике.

В отчёте даются сведения о лагере, об отряде; указывается, какими знаниями и

умениями обогатился студент в процессе проведения практики; что дала практика для педагогического становления студента как учителя-воспитателя. Раскрываются успехи, трудности, встретившиеся в работе. Даются предложения по улучшению подготовки студентов к практике (в университете и в лагере), а также по улучшению условий работы в лагере.

По окончании практики студент представляет факультетскому руководителю дневник практики и характеристику, выданную начальником лагеря и старшим вожатым (воспитателем) о профессионально-педагогической деятельности практиканта и его личностных качествах.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет физической культуры
ДНЕВНИК
летней педагогической практики
студента _____ курса _____ группы

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Начало практики _____

Окончание практики _____