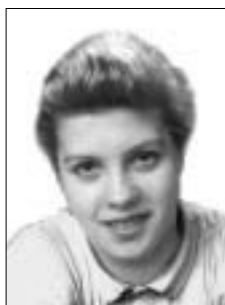


СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ ЛАГЕРЯ



Вы приехали в летний оздоровительный лагерь и вам предстоит вести физкультурную работу с детьми. Позади школа, уроки, гиподинамия, и ваши питомцы на первых порах резвятся, как телята на лужайке, — бегают, прыгают, не унять их. Вы, конечно, дадите им возможность насладиться свободой, раскованностью. Но лагерь хоть и не школа, а всё равно требует упорядоченности действий специалиста по физической культуре — физрука, руководителя по плаванию, инструктора. Конечно же, содержание физкультурных и спортивных занятий, которые вы запланировали, должно соответствовать возрасту и уровню подготовленности школьников, все мероприятия должны согласовываться с режимом лагеря и на всех занятиях должна обеспечиваться безопасность детей.



Светлана Ерегина,
докторант
Российского
государственного
университета
физической культуры

Если вы опытный руководитель, много раз выезжавший за город с детьми, то всю свою «профессиональную кухню» уже знаете. А молодые порой не знают, с чего начать.

Советую начать с главного: в самом начале смены непременно ознакомьтесь с состоянием здоровья ребят, выявите детей, имеющих хронические заболевания или только что перенесших болезнь. Разделите школьников (условно) на две группы: на тех, кто занимается всеми физическими упражнениями, и тех, кому некоторые виды двигательной деятельности противопоказаны (предложите им упражнения со сниженной интенсивностью).

В летнем лагере есть и свои особенности дозировки нагрузки при выполнении физических упражнений. Увеличивайте её постепенно, начиная с конца первой недели пребывания в лагере, когда дети уже адаптировались к распорядку дня. Не забывайте, что резкое, чрезмерное увеличение двигательной активности детей может отрицательно сказаться на здоровье, повлечь за собой возникновение стресса, поскольку детскому и подростковому организму необходимо постепенное привыкание к нагрузке.

Спортивная работа в лагере также имеет свои особенности. В отрядах, как правило, часто оказываются школьники одного возраста, но различной физической и волевой подготовленности. При проведении спортивных занятий (в основном по видам спорта, включённым в общелагерную спартакиаду) нецелесообразно разделять ребят на «сильных» и «слабых». Постарайтесь всех заинтересовать, увлечь занятиями спортом, но при этом каждому подберите нагрузку по силам. В работе с детьми, имеющими слабые физические способности, установите поддерживающий режим занятий, детям со средними способностями давайте вариативные и индивидуальные задания. Слабых ребят полезно стимулировать к активности: пусть они участвуют в разминке, в подготовке и уборке спортивного инвентаря — мячей, скакалок и т.д.

Несмотря на кажущуюся простоту работы в оздоровительном лагере, специалиста по физической культуре часто ожидает ряд непредсказуемых ситуаций: участие в работе педагогического совета с малознакомыми коллегами, круглосуточное взаимодействие со школьниками, резкие изменения погоды и т.д. Все эти особенности труда вызывают психическую усталость педагога, негативные переживания, нервное истощение от длительного напряжения. Это вызывает равнодушие к детям, к работе.



САМОВОСПИТАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО СУЩНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

В оздоровительном лагере физкультурно-оздоровительную работу обычно ведут учителя физической культуры и студенты вузов физкультурного профиля. Многие из них впервые попадают в условия постоянного общения с детьми. А для некоторых первая поездка в лагерь в качестве специалиста по физической культуре остаётся единственной. Поэтому в ходе практической деятельности полезно заняться и самовоспитанием профессионально существенных качеств, таких, как педагогическая и человеческая коммуникабельность, взаимопонимание и взаимодействие с коллегами и школьниками, положительное отношение к своей работе, способность увидеть в ней увлекательные стороны. Назову некоторые методы саморазвития основ педагогической коммуникации у специалистов по физической культуре в оздоровительном лагере.

Методы саморазвития:

- обогащение и обмен знаниями с коллегами и администрацией, способность «делиться» профессиональной информацией;
- объединение усилий для проведения спортивно-массовых и воспитательных мероприятий в оздоровительном лагере;
- прогнозирование поведения школьников в различных ситуациях, возникающих при занятиях физическими упражнениями;
- педагогическое общение, наблюдение;
- изучение психологических свойств и особенностей поведения школьников различного возраста;
- умение воспринимать здоровье детей как главную ценность.

Задания

Попробуйте выполнить некоторые (примерные) задания, повышающие уровень вашей педагогической коммуникативности:

- подготовьте сообщение для педагогического совета о физических возможностях школьников, приехавших в лагерь;
- сделайте сообщение для школьников о психологических особенностях спортивных соревнований;
- проведите анализ техники двигательного действия, которое изучаете со школьниками, и покажите пути коррекции ошибок;
- проведите анализ итогов товарищеской игры между отрядами;
- побеседуйте со школьниками разного возраста о технике безопасности;
- примите участие в обсуждении темы «Общелагерная спартакиада» (с распределением заданий для специалистов по физической культуре, воспитателей, вожатых);
- организуйте группу судей из школьников старшего отряда для судейства внутриотрядных и товарищеских соревнований (по пинг-понгу, футболу) для школьников младших отрядов;
- проведите обсуждение темы «Здоровье современного школьника» со старшими отрядами.

Беседа

Проведите с ребятами беседу, которая, возможно, выльется в дискуссию. Вот её основные вопросы:

- Анализ типичных причин, снижающих здоровье.
- Профилактика «вредных» привычек, характерных для учащихся различного возраста.
- Самостоятельная деятельность подростков по укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Деловая игра

На основе беседы можно провести деловую игру на эту же тему, в процессе которой смоделировать деятельность учащихся 9-х классов, «родителей», оценивающих важность здорового образа жизни для подростков, «учителя физической культуры», раскрывающего ценностные основы здорового образа жизни учащихся различного возраста, «экспертов», оценивающих деятельность «родителя» и «учителя».

Игровые роли отражают в какой-то мере реальные, которые исполняют участники образовательного процесса. На игру отведите не более 2 часов (2 дня в неделю по 1 часу). Ознакомьте ребят с ключевыми понятиями:

- здоровье — физическое, душевное, социальное благополучие;
 - закаливающие процедуры;
 - регулирование свойств телосложения.
- В процессе игры дети должны овладеть ключевыми умениями:
- делать утреннюю гимнастику;
 - проследить влияние физической культуры на здоровье;
 - осмыслить ценностное отношение к здоровому образу жизни.

Ведущий обсуждает с игроками цель и содержание игры, условия применения изучаемых знаний, роли игроков. Затем делает анализ потребностей, ставит цели — что нужно сделать для формирования основ здорового образа жизни, определяет условия, в которых формируется здоровый образ жизни (в семье, в школе).



Проведение игры

«Ученики» 9-го класса высказывают мнения об отношении к здоровому образу жизни (о роли семьи и школы).

«Учитель физической культуры» даёт комментарии о пользе здорового образа жизни для ребят.

В игру вступает «родитель», оценивающий важность здоровья для подростков. Заканчивается эта игровая дискуссия рекомендациями «учителя физической культуры».

В лагере, где время общения педагогов с ребятами ограничено, полезно помнить о методах улучшения взаимопонимания и взаимодействия и применять их. Методы эти просты и понятны:

- педагогическое наблюдение,
- дискуссия,
- рефлексия,
- внимание к индивидуальным особенностям школьников.

Готовясь к работе с детьми, полезно наметить примерные действия, повышающие уровень взаимопонимания с ребятами:

- продумать ситуации, в которых должно проявляться ваше взаимодействие с детьми;
- разработать рекомендации для занятий физическими упражнениями хорошо и слабо подготовленным школьникам;
- предусмотреть конфликтные ситуации в лагере (ученик — ученик, ученик — педагог), их причины, а в процессе работы ликвидировать их.

Главный же совет руководителю физкультурно-спортивной жизни в лагере — будьте предельно внимательны к детям, помогите им избежать травм, перегрузок. И тогда ваша работа будет для вас радостной, а для лагерной детворы максимально полезной. **НО**



В ЭЛЕКТРОННОЙ ВЕРСИИ ЖУРНАЛА

Бережём здоровье детей смолоду

Елена Демидова, директор муниципального учреждения для детей дошкольного и младшего школьного возраста — прогимназии № 63 г. Краснодара, кандидат биологических наук

В образовательном процессе значение двигательной активности учитывается недостаточно, статическая нагрузка превышает динамическую.

В муниципальной образовательном учреждении — прогимназии № 63 с 90-х годов используется расширенный двигательный режим, создаются условия для самостоятельной двигательной активности детей. Число физкультурных занятий увеличено до 5 раз в неделю (от 15–20 мин. у детей 3–4 лет, до 30–40 мин. у старших дошкольников и младших школьников).

Опыт прогимназии № 63 обобщён в книге «Физкультурно-оздоровительная работа в условиях гимназии». Она получила высокую оценку. 4 февраля этого года вице-премьер бывшего правительства Г.Н. Карелова вручила директору школы Елене Валентиновне Демидовой диплом лауреата Президента РФ в области образования.

Статья, которую мы вам предлагаем, раскрывает технологию работы этой школы здоровья.

Физическая активность студентов высших учебных заведений как особый вид деятельности в процессе профессиональной подготовки будущих специалистов по социальной работе

А. Лейфа, доцент Амурского государственного университета г. Благовещенска, кандидат педагогических наук

Формирование физической активности студента в процессе обучения в вузе должно быть взаимосвязано с будущей профессиональной деятельностью. Выделенные в статье предметные и структурные компоненты, наиболее полно выражают состав основных факторов, направленных на формирование физической активности как особого вида деятельности студентов, обучающихся в вузе по специальности «Социальная работа».