

3. Ведмеденко Б.Ф. Основні принципи організації виховного процесу спортсменів // Проблеми науково-методичного забезпечення розвитку у молоді інтересу до футболу: Всеукраїнська наук.-практич. конф. Чернівці, 2000. – С. 38.

4. Гріневич І.І. Сутність здорового способу життя: історично-педагогічний аналіз проблеми // Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. – Ніжин, 2001. – № 1. – С. 92-99.

*Олександр Непша, Віктор Ушаков,
Андрій Проценко, Максим Купрєєнко
(Мелітополь)*

СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА В ЛІТНІХ ДИТЯЧИХ ТАБОРАХ

Оздоровча фізкультура в дитячому віці – це частина системи оздоровчого комплексу. У процесі занять фізичною культурою в дитячих оздоровчих закладах (ДОЗ), в основу яких покладено ігровий метод і широке використання імітаційних рухів, у дітей формуються навички та вміння, воля і свідомість. Це допомагає підтримувати дисципліну, створює позитивний емоційний фон. Існують різні форми фізичного виховання у дитячих оздоровчих закладах: оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, загартовування сонцем, повітрям, водою, прогулянки, плавання); фізкультурна робота (екскурсії, туристичні походи, рухливі ігри, естафети, вечори, вікторини, КВК); спортивна робота (“Веселі старты”, “Козацькі ігри та забави”, турніри, змагання з різних видів спорту, спортивні ігри, товариські між табірні зустрічі зі спортивних ігор).

Найсприятливіші умови для фізичного виховання дітей, використання в цьому процесі всіх відомих засобів створюються в дитячих оздоровчих закладах. Наявність достатньої кількості інвентарю та обладнання, націленість усього колективу закладу на масово-оздоровчу і спортивну роботу, постійний контроль за її ходом сприяють розв’язанню цих питань на належному організаційному і методичному рівні. У ДОЗ є великі можливості для оздоровлення організму шляхом використання усіх природних факторів, а також через заняття ранковою гігієнічною гімнастикою на свіжому повітрі [5].

Мета фізкультурно-спортивної роботи:

- сприяння нормальному розвитку і загартуванню дітей;
- зміцнення їхнього здоров'я, виховання інтересу до систематичного заняття спортом;
- формування навичок дотримання здорового способу життя;
- формування санітарно-гігієнічних навичок;
- формування пізнавальних інтересів про історію і розвиток спорту.

Але успішне виконання програми фізичного виховання дітей у дитячих оздоровчих закладах значною мірою зумовлене попередньою роботою організатора спортивно-оздоровчої роботи та начальника табору, що полягає у створенні матеріальної бази, своєчасному плануванні та інструктуванні педагогічного персоналу.

Спортивно-оздоровча робота у дитячих оздоровчих закладах має свої особливості. Вони пов'язані з контингентом дітей, різних за віком, станом їх здоров'я, рівнем фізичного розвитку. Головним завданням фізичного виховання дітей у дитячих оздоровчих закладах є охорона життя та зміцнення здоров'я, загартовування організму дітей. Всі оздоровчі, фізкультурно-масові та спортивні заходи потрібно проводити з урахуванням віку дітей (7-9 років, 10-13 років, 14-15 років, 16-17 років).

Фізкультурно-оздоровча робота з дітьми планується відповідно до принципів послідовності, систематичності, комплексності використання природних сил природи і гігієнічних факторів, а також методів оздоровчої спрямованості. Для чіткого керівництва фізичним вихованням потрібно скласти перелік основних заходів. План розробляє організатор спортивно-масової роботи за участю інструктора з плавання, начальника табору,

лікаря. Із приходом у табір дітей зміст плану може мінятися і доповнюватися згідно з їхніми побажаннями. Він погоджується з начальником табору та обговорюється і затверджується на педагогічній раді. Крім цього, на кожен зміну розробляються календарі спортивно-масових і оздоровчих заходів табору і загонів, успіх реалізації яких залежить від організаторської роботи керівника спортивно-масової роботи [1].

Орієнтовна план-схема роботи з фізичного виховання у дитячому оздоровчому закладі:

I. Організаційна робота передбачає складання календаря спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів; розробку положення про спартакіаду, графіків експлуатації місць занять; проведення семінару з педагогічним колективом щодо організації загонних і загально-табірних фізкультурних заходів; виявлення дітей, що займалися у дитячо-юнацьких спортивних школах і шкільних секціях, для залучення їх до виконання функцій громадських інструкторів, суддів, капітанів команд; вибори ради фізкультурного колективу табору, фізоргів та їхніх заступників у загонах, проведення інструктажів з ними; виявлення тих, хто не вміє плавати, і планування роботи з ними.

II. Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота передбачає організацію медичного огляду, бесіди лікаря про оздоровче значення занять фізичними вправами; проведення ранкової зарядки; налагодження занять із дітьми, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи; купання і навчання плаванню; проведення фізкультурних занять і спортивних заходів у загонах, турпоходів і естафет, різноманітних оглядів і конкурсів, фізкультурно-художніх свят, ігор, вікторин, спортивно-художніх вечорів; активізацію спортивних секцій і тренування збірних команд; участь у між табірних заходах.

III. Просвітницька робота передбачає випуск блискавок, фотомонтажів; проведення звітів-конкурсів загонів; випуск інформаційних радіогазет; організацію зустрічей із цікавими людьми; показ спортивних фільмів і журналів.

IV. Методична робота передбачає підготовку 2-3 семінарів у кожен зміну з фізорганами, капітанами команд, громадськими інструкторами і судьями; обговорення програми і сценаріїв передбачуваних заходів; щоденні інструктажі з різними категоріями активу та консультації; семінари фізоргів, керівників загонів та ін.

V. Господарська робота передбачає обладнання місць занять, нових майданчиків; придбання спортивного і туристичного інвентарю, спорядження, спортивної форми, відповідних бланків, значків, медалей, призів; закріплення місць занять за загонами.

Більшість цих заходів повинна бути реалізована до початку першої табірної зміни [1, 2].

Важливим фактором розвитку особистості в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в оздоровчому закладі є ігрова діяльність. Виконуючи у грі різні ролі, діти отримують соціальний і комунікативний досвід, можливість для фізичного, психічного, духовного, естетичного розвитку. Ігри є незамінними помічниками вихователя, вожатого, допомагають сформувати і згуртувати дружній творчий колектив.

Ігри можуть проводитися між таборами і загальнотабірні, між загонами і в загоні та здійснюватися як у приміщенні, так і на повітрі: на території табору (на різних спортивних площадках, у басейні), на природі (в поході, на екскурсії, прогулянці, у лісі, на полі, біля води і на воді). При їх проведенні, вихователі зобов'язані ознайомити дітей із правилами внутрішнього розпорядку, поведінкою за межами табору особливо на природі, біля води, щоб уникнути випадків травматизму і захворювань, тобто вони повинні бути відповідальними за безпеку життєдіяльності і здоров'я дітей.

Отже, ефективність оздоровчої роботи з дітьми буде залежати від використання засобів оздоровлення і рівня володіння студента-практиканта методикою організації та проведення традиційних (загартовування водою, повітрям, сонцем у поєднанні із «стежкою здоров'я» та фізичними вправами), а також нетрадиційних способів оздоровлення (ароматерапія, фітотерапія, кольоротерапія, фітонцидотерапія, металотерапія ігротерапія, камнетерапія і т.д.).

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА:

1. Банникова Т.А. Организационно-методические основы физического воспитания детей в летнем оздоровительном лагере: Дис. канд. пед. наук: 13.00.04. – СПб., 1995. – 136 с.
2. Барышев В.И. Методическая разработка по организации и проведению педагогической практики студентов в школе и пионерском лагере. – Запорожье, 1982. – 129 с.
3. Пундик Л.Є. Підготовка майбутніх соціальних педагогів до виховної діяльності в умовах оздоровчого табору: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05. – К., 2000. – 206 с.
4. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 232 с.
5. Шутка Г.І. Фізичний розвиток дітей у літніх оздоровчих таборах як актуальна соціально-педагогічна проблема // Соціалізація особистості. – К.: НПУ, 2000. – С. 69–76.

*Тетяна Омельченко
(Київ)*

**ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО
СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ**

Передовий світовий досвід та велика кількість наукових досліджень свідчать, що рухова активність – це біологічна потреба кожного живого організму, невід’ємна частина здорового способу життя [1].

В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього здоров’я [1, 2, 3]. Результати соціологічного дослідження «Здоров’я та поведінкової орієнтації студентської молоді» Українського інституту соціальних досліджень ім. О. Яременка в межах міжнародного проекту «Health-Behavior in School-Aged Children» (HBSAC), свідчать, що лише 6–10% студентів можуть вважатися здоровими, тоді як більше ніж половина (а саме 52,6%) з них мають морфо-функціональні відхилення різного характеру, а у 36–40% відзначаються хронічні неінфекційні захворювання [1].

За результатами соціологічного опитування лише 12% українців мають необхідний, фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тим часом як у країнах Європейського Союзу – 40–60 %, а в Японії – 70–80 % [1]. Необхідно зазначити, що дефіцит рухової активності студентської молоді в Україні становить 60–75%. У зв’язку з цим виникає потреба залучення студентської молоді до систематичних занять руховою активністю.

В інших країнах світу також гостро стоїть проблема оптимізації рухового режиму молоді. Наприклад, у Фінляндії, Японії, Канаді, Австралії завдяки державній політиці, спрямованій на впровадження в повсякденне життя різних форм рухової активності смертність людей молодого та середнього віку скоротилася у кілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 10–20 років, різко підвищилася життєздатність населення, що своєю чергою, забезпечило значне економічне зростання [5].

В Європейському Регіоні і країнах світу немає офіційно прийнятих рекомендацій відносно рівня рухової активності однак на думку міжнародних експертів є рекомендації щодо об’єму рухової активності. Молоді люди, що ведуть малорухливий спосіб життя, повинні займатися руховою активністю хоча б помірної інтенсивності принаймні 30 хвилин в день. Помірна інтенсивність була визначена як фізична активність, еквівалентна швидкій ходьбі.

Американський коледж спортивної медицини [5] пропонує свої рекомендації – це три-п’ять занять на тиждень по 15-60 хв., вправи аеробної спрямованості з 60-90 % максимальної