

Пермяков О. М., Бараковских К. Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Аннотация. В статье рассматривается роль физкультурно-оздоровительной деятельности в детском лагере, наличие необходимых условий и мероприятий для профилактики и укрепления здоровья детей.

Ключевые слова: здоровье, оздоровление, физкультурно-оздоровительная работа, дети.

Permyakov O. M., Barakovskiykh K. N.

Russian state vocational pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

FEATURES SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES IN SUMMER CAMP

Abstract. The article discusses the role of physical activity in the children's camp, the presence of necessary conditions and measures for prevention and health promotion of children.

Keywords: health, Wellness, physical exercise, children.

Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых. Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity», – что в буквальном переводе означает: «Здоровье есть состояние полного физического, душевного (в иных интерпретациях умственного или психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или недугов» [2].

Оздоровление – одна из основных функций любого детского учреждения. Деятельность ребенка и педагога направленная, с одной стороны, на собственно оздоровление ребенка, а с другой – на изменение ценностного отношения к собственному здоровью и усвоение способов его сохранения и является оздоровительной работой в детском лагере.

Особенности детского коллектива накладывают свою специфику работы в данном направлении, это проявляется в том, что оздоровительную деятельность нужно органически совмещать с творческой и образовательной. Используя это в комплексе, мы можем подтолкнуть ребенка к познанию своего тела, его физических возможностей, показать ему и проиграть вместе с ним способы укрепления организма.

В системе физкультурно-оздоровительной работы в условиях оздоровительного лагеря, формы оздоровительной работы, являются частью системы физического воспитания.

Инструктор по физической культуре в детском оздоровительном лагере, должен создавать оптимальные условия для проведения занятий с детьми, для этого он должен быть квалифицированным специалистом в данной области.

Для того чтобы инструктор смог организовать физкультурно-оздоровительную деятельность необходимо:

- наличие спортивного инвентаря;
- специально отведенные места (спортивные площадки) для проведения занятий;
- мониторинг физической активности детей;

Основные требования к организации и методике работы.

• Мероприятия по физическому воспитанию, прежде всего, должны:

- соответствовать возрасту детей;
- соответствовать здоровью ребят (осн., подготовит., спец. мед. группа) их уровню физической подготовленности;
- быть неотъемлемой частью режима лагеря;
- отражать общепринятый принцип работы детских организаций - содействие всестороннему развитию инициативы и самостоятельности детей;
- обеспечивать разнообразие занятий физическими упражнениями, в первую очередь таких, которые затруднительно или невозможно проводить в течение учебного года, особенно в условиях города (плавание, туризм, упражнения и игры на местности, подвижные игры, спорт. игры).

Физкультурно-оздоровительная работа в лагере согласуется с врачом и предусматривает следующие мероприятия:

- утренняя гигиеническая гимнастика

- закаливание (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание);
- занятия в отрядах, кружках, командах, секциях.
- экскурсии, походы с играми на местности;
- спортивные соревнования, праздники.

Летний оздоровительный лагерь – благоприятное место для сохранения и укрепления здоровья детей, создания условий для их полноценного, всестороннего, психического и физического развития [3]. Пребывание детей на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на их всестороннее развитие.

Грамотная организация летней физкультурно-оздоровительной деятельности, охватывающей всех участников процесса, предоставляет широкие возможности для укрепления физического и психического здоровья воспитанников, развития у них познавательного и спортивного интереса [1].

Оздоровительная деятельность при этом определяется как комплекс условий и мероприятий, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья детей, профилактику заболеваний, текущее медицинское и санитарно-гигиеническое обслуживание, режим питания в экологически чистой и благоприятной среде, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом.

Библиографический список

1. Третьякова, Н. В. К вопросу о выявлении факторов риска для здоровья детей и подростков в общеобразовательных учреждениях / Н. В. Третьякова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 3 (85). – С. 172–177.
2. WHO Constitution // World Health Organization [Электронный ресурс] - <http://www.who.int/governance/eb/constitution/en/>
3. Формы физического воспитания [Электронный ресурс] - <http://summercamp.ru/index.php>

Пермяков О. М., Пристолова А. С., Терешкин А. Ф.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ФИЗИЧЕСКОМ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Аннотация. В статье рассматривается проблема хронического физического перенапряжения сердечно-сосудистой системы. Говорится о