

Список литературы

1. Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафронов А.А., Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/ Е.Н.Захаров, А.В.Карасёв, А.А.Сафронов, – М.: Лептос, 2002.-368с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для ВУЗов/ В.И. Ильинич – М.: Гардарики, 2010-368с.
3. Мысина Г.А. Создание условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов в здоровьесберегающей среде вуза/ Г.А. Мысина – Тула, 2011 – 48с.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ КАК УСЛОВИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ДЕТЕЙ

Извина А.С., Симонова И.М.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет юному спортсмену наработать свой определенный жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. Наряду с физической культурой и спортом, внедряются здоровьесберегающие образовательные технологии, целью которых является становление осознанного отношения ребенка к своему здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье, развиваются умения оберегать его. Так же развивается умение поддерживать свое здоровье и сохранять его. Все это невозможно в полноценном объеме усвоить на полуторачасовых тренировках во время учебного года. Летний спортивный лагерь помогает решить проблему не только более полного получения знаний по здоровому образу жизни, но и в полной мере позволяет освоить и закрепить технико-тактические знания и умения в игровой обстановке. В данном случае при занятии детей волейболом.

Целью организации оздоровительного спортивного лагеря является сохранение и укрепление здоровья учащихся детей, развивает у детей мотивацию к занятиям волейболом, популяризирует выбранный ими вид спорта.

Современная подготовка юных волейболистов - это сложный педагогический процесс. Спортивная подготовка включает в себя саму тренировку, которая в узком смысле слова означает применение физических нагрузок, осуществляемое посредством физических упражнений, с целью обеспечения успешного участия в соревнованиях. Тренировочный процесс и участия в соревнованиях тесно взаимосвязаны между собой. Кроме соревнований и тренировок чрезвычайно важным является процесс восстановления. Эти три компонента – тренировка, соревнование и восстановление – формируют содержание спортивной тренировки. А сама система спортивной подготовки состоит из большого числа взаимосвязанных и взаимодействующих компонентов (физическая, техническая, тактическая, психологическая и интеллектуальная подготовки). Каждый из компонентов имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

Без высокоразвитых функциональных способностей невозможно эффективное проявление скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости в игре, что, в свою очередь, сказывается на безошибочности выполнения технических приемов. С другой стороны, при хорошей физической подготовке, но при недостаточном владении техникой, игроку трудно показать результативную игру в нападении, в защитных действиях, при приеме подач соперника и т.д. Отставание в техническом мастерстве при отличной функциональной и двигательной подготовке, не позволит спортсмену полноценно использовать тактику игры, т.к. нет основы для ее осуществления. Тактическое умение волейболиста немислимо без большого запаса теоретических знаний о положениях спортивной тактики и закономерностях развития волейбола. Без высокоразвитых психологических качеств нет успеха в

тренировке и соревновании. Поэтому все стороны подготовки в определенной степени одинаково значимы и взаимно дополняют друг друга [1; с. 119].

Спортивная школа и спортивный лагерь способствуют развитию социально-личностных компетенций детей, через создание необходимых условий для личностного развития учащихся и удовлетворения индивидуальных потребностей при занятиях различными видами спорта, обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического и трудового воспитания.

Основными задачами, которые решаются при построении программы детского спортивно-оздоровительного лагеря являются:

1. Укрепление здоровья учащихся, путем правильно построенного режима дня и тренировочного процесса. При нахождении ребенка в лагере тренер может наблюдать за ним большее количество времени, чем во время тренировочных процессов во время учебы в других образовательных учреждениях.

2. Развитие мотивации к занятиям волейболом, путем проведения встречи с выпускниками детской юношеской спортивной школы, которые продолжают заниматься спортом на более высоком уровне, создание благоприятной атмосферы на время пребывания в спортивном лагере, как в процессе тренировки, так и в коллективе.

3. Формирование осознанного отношения к собственному здоровью и уровню своей физической подготовленности. Проведение лекций о здоровом образе жизни, применение навыков в игровой форме на практике.

4. Совершенствование технико-тактических умений и навыков игры в волейбол. Помимо более длительного тренировочного процесса, пребывание в лагере отличается более частыми соревнованиями между отрядами или внутри своего отряда.

5. Формирование коммуникативных (командных) навыков. В спортивно-оздоровительном лагере проводится масса мероприятий, которые направлены на развитие таких навыков.

Для решения задач по здоровьесбережению учащихся применяются на практике следующие технологии:

1. Дозированные физические нагрузки – нагрузки дозируются соответственно возможностям занимающихся (учитывается их возраст, пол, подготовленность на данный период и индивидуальные особенности).

2. Чередование интенсивности и релаксации – определяется процессами утомления и восстановления, требующими чередования нагрузок и отдыха, изменением величин и характера нагрузок в микроциклах, этапов и периодах подготовки.

3. Использование принципа постепенности и доступности нагрузок – постепенное увеличение нагрузок в течение года и ряда лет вытекает из необходимости готовить юных волейболистов к предельной мобилизации сил во время соревнований.

4. Учет физической подготовленности детей и развития физических качеств – постоянно ведется контроль развития физических качеств, посредством сдачи нормативов. На основе этого определяется, каким качествам необходимо уделить больше внимания в тренировочном процессе, контролировать их выполнение, учитывая рост показателей при сдаче нормативов и т.д.

5. Правильное построение тренировочных занятий – соблюдение структуры занятия (вводная, основная и заключительная части занятия). Правильное применение различных компонентов тренировки (физическая, техническая, тактическая и т.д.).

6. Соблюдение гигиенических требований. Личная гигиена во время и после тренировки, на выездных соревнованиях.

7. Благоприятный эмоциональный настрой. Создание положительных эмоций в тренировочном занятии различными интересными упражнениями играми и эстафетами.

8. Создание условий комфортности при обучении. Создание ситуации успеха, налаживание отношений между учащимися [3].

Для реализации этих целей и задач используются следующие методы:

1.Метод упражнения.

Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность технических приемов. Повторность предлагает изменение условий (вариативность и постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

2.Применение усложнений в тренировочный процесс.

Например, введение нескольких мячей, усиление сопротивления на блоке, увеличение числа действий в единицу времени, быстрые переключения и т.д.

3.Выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивной нагрузки).

4.Метод сопряженных воздействий.

Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития физических качеств, а также задачи технической подготовки и формирование тактических умений.

5.Применение специальных заданий в учебной игре, которые тесно связаны с задачами решаемые на данном этапе технической подготовки.

6.Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических и тактических приемов или их сочетаний в виде игры [2; с. 91].

При работе в летнем спортивно-оздоровительном лагере были проведены тесты в начале и в конце смены. Они показали, что у детей повысились как физические показатели, так и технические навыки игры в волейбол. В данной статье приведены результаты сдачи некоторых нормативов, проведенных во время второй смены спортивно-оздоровительного лагеря в г.Североуральске.

Приведены показатели группы девочек 12-13 лет.

* Выполнение броска набивного мяча из-за головы в положении сидя за время пребывания в лагере вырос на 10%;

* Результаты челночного бега 5х6 метров улучшились на 8% ;

* Прыжок в длину и высоту у учащихся увеличился на 3% ;

* В начале лагерной смены количество ошибок по выполнению верхней передачи в паре составляла 40%, а в конце смены - 26%;

* Подача по зонам на точность: в начале результативность составила 37%, а в конце - 24%.

Здоровьесберегающие технологии – важный фактор обучения, позволяющий ребенку осознанно относиться к своему здоровью и жизни. Летний спортивно-оздоровительный лагерь благоприятно влияет как на здоровье детей в целом, так и на их физическое состояние. Каждый день дети занимаются спортом, находятся на свежем воздухе в летнее время года. Использование оздоровительных сил природы также оказывает большое влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Во время лагерной смены дети получают знания, которые способствуют формированию представлений о здоровьесбережении и позволяют им учиться вести правильный и здоровый образ жизни. Помимо получения более полных знаний о здоровьесбережении, дети, находясь летом в спортивно-оздоровительных лагерях, получают возможность улучшить свое здоровье, заниматься любимым спортом, общаться со своими друзьями и заводить новых знакомых, что мотивирует их продолжать занятия физической культурой.

Список литературы

1. Беляев А.В, Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов – М. ФиС, 2009.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М. ФиС, 1988.
3. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол.