



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО—УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО—
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО—ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Формы и методы организации досуга и оздоровления детей в условиях
летнего лагеря**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:
96,23% авторского текста

Работа рекомендована/ не рекомендована
к защите

«1» марта 2023 г.

Директор института

Гнатышина Е.А.

Выполнила:

Студент(ка) группы ЗФ—409—106—3—
13Л

Келтон Мария Леонидовна

Научный руководитель:

доктор биологических наук, профессор

Мамылина Наталья Владимировна

Челябинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ	5
1.1. Характеристика детского оздоровительного лагеря	5
1.2 Специфика досуговой деятельности в детском оздоровительном лагере.....	13
1.3 Характеристика форм и методов организации досуга и оздоровления детей в условиях летнего лагеря.....	16
Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГОВОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОЛ	21
2.1. Цели, задачи и организация досуговой и оздоровительной деятельности детей и подростков.....	21
2.2 Реализация методики организации досуговой и оздоровительной деятельности в ДОЛ.....	29
2.3. Анализ результатов экспериментальной работы по организации досуговой и оздоровительной деятельности ДОЛ.....	40
Выводы по второй главе.....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	50
Приложение 1	56
Приложение 2	59

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность выбранной темы выпускной квалификационной работы обусловлена тем, что детские лагеря являются неотъемлемой частью организации досуга детей во внеучебное время на протяжении долгих лет.

Детский оздоровительный лагерь – это место, куда стремятся дети, чтобы отдохнуть, найти друзей, весело и полезно провести время, проявить себя, ощутить свою значимость, заняться любимым делом. Именно на это важно ориентироваться педагогам, чтобы оправдать ожидания детей, не разочаровать их. В то же время взрослым необходимо, максимально используя воспитательные возможности временного коллектива, духовно, интеллектуально, физически развивать детей, стимулировать их активность и творчество, упорство в преодолении трудностей, проявление заботы о других людях.

Системно выстроенная жизнедеятельность детского лагеря – это результат общих усилий всех педагогов, работающих в загородном лагере. Опыт показывает, что именно комплексный подход в решении организационных и воспитательных задач, полное программное обеспечение деятельности, является залогом успешной работы педагогического коллектива.

Важно помнить, что детство – это отрезок большого пути, по которому дети идут за руку с взрослыми, и задача педагогического коллектива — сделать это время счастливым и незабываемым.

В настоящее время общество осознало необходимость осуществления культурных ценностей образования, ориентированных на личность и её саморазвитие в конкретных педагогических системах, в том числе в летних оздоровительных лагерях. 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 сил, здоровья, развитие творческого потенциала. Эти функции выполняет летний оздоровительный лагерь.

Цель исследования – разработка, обоснование и апробация методики организации досуговой и оздоровительной деятельности в ДОЛ.

Объект исследования – деятельность детского оздоровительного лагеря.

Предмет исследования – процесс организации досуга и оздоровления детей и подростков в ДОЛ.

Гипотеза: комплексный подход в решении организационных, воспитательных и оздоровительных задач, полное программное обеспечение деятельности, является залогом успешной работы педагогического коллектива если:

- 1) изучены теоретические основы проблемы исследования;
- 2) разработана методика организации досуга и оздоровления детей в условиях летнего лагеря
- 3) выявлены педагогические условия, позволяющие оценить эффективность предложенной методики организации досуговой и оздоровительной деятельности детей в летнем лагере.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования определены следующие **задачи**:

1. Изучить теоретические основы проблем организации досуговой и оздоровительной деятельности в ДОЛ.
2. Разработать методику организации досуга и оздоровления для детей и подростков в ДОЛ.
3. Выявить педагогические условия эффективной реализации методики организации досуговой и оздоровительной деятельности в ДОЛ.

Организация отдыха, оздоровления и занятости детей и подростков была исследована Н.И. Никитиной, М.Е. Сысоевой, Н.Ф. Дик и другими.

В ходе выполнения данной работы были использованы следующие **методы исследования:**

– теоретический метод – изучение литературы по проблеме исследования;

– психолого—педагогические методы – анкетирование детей и подростков.

Практическая значимость: материал выпускной квалификационной работы может являться дополнительным материалом для изучения организации досуга и оздоровления в детском оздоровительном лагере и способах улучшения его эффективности и востребованности.

База исследования: МАУ ДОЛ «Солнечная поляна», г. Челябинск, п. Каштак.

Организация исследования. Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап –поисково—аналитический – анализ научно—методической литературы и других тематических источников по выбранной теме для формирования цели и задач исследования.

Второй этап – опытно—экспериментальный – проведение педагогического эксперимента.

Третий этап – итоговый – обобщение и обработка полученных в ходе педагогического эксперимента результатов. На третьем этапе исследования были проанализированы полученные результаты, сделаны по ним выводы, а также определены практические рекомендации. Также на данном этапе, проводилось оформление выпускной квалификационной работы в соответствии с требованиями и стандартами, помимо этого подготавливалась электронная презентация.

Структура и объем. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений, Текст содержит 3 таблицы и 2 рисунка. Объем выпускной квалификационной работы составляет 61 страницу вместе с приложением.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

1. 1. Характеристика детского оздоровительного лагеря

Под детским оздоровительным лагерем понимается стационарное детское учреждение, приспособленное для отдыха и оздоровления детей в возрасте от 6 до 17 лет. В советские времена подавляющее большинство наших детей отдыхало в таких лагерях, расположенных на всей территории огромной страны, по путевкам, которые предоставлялись родителям бесплатно или с большой скидкой. В постперестроечное время количество детских оздоровительных лагерей сократилось в несколько раз, да и много изменилось в самой системе организации детского отдыха.

Традиционно в нашей стране сложилась система классификации детских лагерей по условиям и по содержанию пребывания.

По условиям пребывания детские лагеря делятся на **стационарные и палаточные.**

В зависимости от расположения и направленности лагеря классифицируются как: загородные оздоровительные лагеря, лагеря дневного пребывания (при школах), туристские, профильные. Есть также лагеря санаторного типа, где оказываются медицинские услуги.

По длительности работы детские лагеря бывают **круглогодичного и сезонного действия.**

Лагеря круглогодичного действия имеют корпуса капитальной постройки с отапливаемыми помещениями, удобствами в спальнях корпуса для пребывания в них детей в течение всего года, закрытыми помещениями для занятий спортом, проведением культурно—массовых мероприятий и при необходимости – учебными классами [12].

Лагеря сезонного действия работают только в летний период времени (июнь – август), имеют условия для занятий спортом на открытых площадках и проведение досуга в закрытом или открытом помещении, но корпуса не отапливаются.

Все детские лагеря относятся к определенным организациям, которые по виду собственности делятся на категории:

1. Федеральные (лагеря находятся на балансе Министерства просвещения Российской Федерации («Орленок» и «Смена» в Краснодарском крае, «Океан» на Дальнем Востоке и «Артек» в Крыму);

2. Муниципальные (лагеря находятся на балансе муниципальных органов и их структурных подразделений. На сегодняшний день это преобладающая форма собственности лагерей в России, примерно 90% всех стационарных загородных лагерей);

3. Общественные (принадлежат общественным организациям и объединениям: лагеря некоммерческих/общественных организаций, православные лагеря, туристские клубы и объединения и др.);

4. Ведомственные (лагеря принадлежат и находятся на балансе министерств, ведомств, организаций, предприятий например, сеть детских лагерей на территории страны, принадлежащих ОАО «РЖД». В последние десятилетия количество ведомственных лагерей в силу экономического положения предприятий резко сократилось и продолжает сокращаться);

5. Частные (принадлежат коммерческим фирмам/индивидуальным предпринимателям или частным лицам. В последние годы появилась устойчивая тенденция увеличения числа таких частных лагерей).

У всех детских лагерей одна главная задача – организовать полноценный безопасный, интересный и познавательный отдых детей, создать условия для их оздоровления [6, 10, 11,14].

Детский лагерь считается оздоровительным, если смена по продолжительности составляет не менее 21 дня, т.е. времени, которое, по рекомендациям медиков, необходимо для курса адаптации и оздоровления

ребенка. На практике день приезда и отъезда включают в общее число дней путевки [12, 13, 14].

В течение трех недель в оздоровительных лагерях реализуются программы: водные процедуры, трекинги, занятия спортом; дети находятся в климатических условиях, благоприятных для восстановления жизненных сил организма. Как правило, оздоровительные лагеря располагаются в курортной или лесопарковой зоне вблизи реки, озера или моря, что уже само по себе очень благоприятно влияет на здоровье. В дополнение к этому, активная программа спортивных, интеллектуальных и развлекательных мероприятий способствует получению знаний, приобретению детьми определенных навыков [13, 15].

Пребывание детей в ДОЛ продолжительностью 1—2 недели, не более 3—х недель считается отдыхом [12].

Санаторно—оздоровительные лагеря относятся к стационарным лагерям, и, помимо указанной выше структуры, имеют специально оборудованные помещения для проведения медицинских процедур по программе лечения, которая определяется для каждого ребенка индивидуально по рекомендации лечащего врача.

Лагеря могут существенно отличаться друг от друга по количеству указанных хозяйственных объектов и их техническому состоянию, а также в различных регионах Российской Федерации существует разница в оснащенности лагерей.

Стационарные детские лагеря представляют собой комплекс на огороженной территории, на которой располагаются спальные корпуса, пищеблок для приготовления пищи и столовая, футбольное поле, волейбольная, баскетбольная и др. спортивные площадки, стадион, (бассейн открытого или закрытого типа в больших лагерях); помещения для проведения досуга: летняя эстрада, клуб, кинозал, помещения для занятий в кружках различной направленности, отрядные места, костровая площадка; медицинский пункт (кабинет, изолятор, процедурные кабинеты),

вспомогательные хозяйственные постройки (прачечные, душевые, туалеты, гараж или автостоянки, скважины, котельные и т.д.), автотранспорт, при наличии водоема может быть собственный оборудованный пляж.

Обязательным условием для открытия детского лагеря является обеспечение его питьевой водой, а также водой для гигиенических процедур, мест для сушки белья, прачечной. Каждый детский лагерь обязан иметь медицинский пункт, где детям могут оказать первую медицинскую помощь. В зависимости от количества детей в лагере помимо фельдшера может быть 1—3 и более врачей—педиатров, изолятор. В лагерях санаторного типа, где организован курс лечения, работает медицинский персонал соответствующего профиля [11, 12]. Есть специализированные лагеря—санатории по профильным заболеваниям.

Если детский лагерь не обеспечивает необходимые условия по оказанию профессиональной помощи, то он заключает договор с медицинским учреждением, куда, при необходимости, отправляют детей на обследование и лечение.

Территория ДОЛ огорожена и на входе осуществляется контроль личности, в целях безопасности. На это имеются или штатные работники, или привлеченные охранные службы [11, 12, 20].

Условия размещения детей в детском лагере могут существенно различаться: от комфортабельных корпусов до деревянных домиков с удобствами на территории или в палатках. Дети живут в многоместных комнатах. Иногда по 2—3 человека, и не более 10 человек в комнате. Стандартное размещение – это по 4 человека в комнате [20, 21].

Такая практика проживания нескольких детей в одной комнате характерна не только для России, но и для зарубежных стран так же.

Жилые комнаты оснащены стандартной мебелью: кровати, стулья, тумбочки, шкаф. Санитарные комнаты для мальчиков и девочек, такие как душевые, туалеты, умывальники, как правило, расположены на этажах, значительно реже – в комнатах. В сезонных лагерях душевые, туалеты и

умывальники могут располагаться на территории лагеря на отдалении от спальных корпусов/домиков, в соответствии с санитарными нормами.

Желание родителей, чтобы дети жили в двухместных комнатах с удобствами в комнатах, не всегда бывает оправдано с точки зрения безопасности и психологического климата.

Дети питаются в столовых, к санитарному состоянию которых предъявляются жесткие требования. Питание может быть организовано как в форме самообслуживания, когда дети на подносах берут еду у раздаточного стола, так и официантами, чаще накрывают столы дежурные отряды. Детям младших отрядов столы полностью накрывают, в целях безопасности. [11, 12, 13, 27, 42].

Питание детей осуществляется 4—5 раз в день по заранее утвержденному меню. Продуктами лагерь обеспечивает поставщик на договорной основе.

Говорить о том, что дети всегда довольны лагерным питанием было бы неправильно. Это зависит как от качества приготовленной еды, так и от субъективных предпочтений и вкусовых привязанностей детей. Чаще детям очень нравится полдник или полуночник, на который всегда подают фрукты, соки и сладости (печенье, вафли, выпечку). Не соблюдение санитарных норм, некачественное водоснабжение, возникающие в некоторых детских лагерях периодически приводят к случаям массовых отравлений. К сожалению, это случается, но не так часто. С каждым годом требования и контроль за приготовлением пищи ужесточается. Питанию по типу «шведский стол» по действующим нормам Роспотребнадзора в детских лагерях не разрешено. Питание остается порционным, но некоторые лагеря практикуют в организации питания детей 2—3 блюда на выбор [20, 27].

В лагерях круглогодичного действия персонал работает на постоянной основе. В сезонных лагерях работают в большинстве своем привлеченные работники на договорной основе. За каждым отрядом закреплен воспитатель и вожатый. Вожатые – это помощники воспитателя и как правило, студенты

педагогических вузов, но также это могут быть и студенты других непрофильных вузов. Для работы с детьми в детском лагере вожатые проходят подготовку на специальных курсах, в «Школах вожатых» [9, 10, 11, 12, 48, 50].

Весь персонал в соответствии со своими должностными обязанностями отвечает за жизнь и безопасность детей во время лагерной смены и несет ответственность за качественный отдых.[12, 27, 48, 50].

Приблизительный распорядок дня в лагере

Подъем	8.00.
Зарядка	8.05 –8.20
Уборка постелей, туалет	8.20 —8.35
Сборы отрядов.	8.35 —8.45
Завтрак	9.00 –9.30
Мероприятия на воздухе (игры, купание, посещение бассейна, тематические кружки). Экскурсии.	9.30–12.00
Свободное время или подготовка к отрядным или лагерным мероприятиям.	12.00 –13.00
Обед	13.00 –14.00
Послеобеденный отдых	14.00 –15.30
Уборка постелей, туалет	15.30 –15.45
Полдник	16.00 –16.15
Мероприятия на воздухе (игры, купание, посещение бассейна, работа по отрядам, репетиции к выступлению, занятия в кружках по интересам) или в помещениях (по погодным условиям)	16.20 –18.30
Свободное время	18.30 –19.00
Ужин	19.00 –19.30
Свободное время	19.30 –20.00
Общелагерные мероприятия (театрализованные выступления, конкурсы, концерты, просмотры фильмов и пр.)	20.00 –21.00
Дискотека	21.00 –22.00
Отбой	22.30

Отдых в детском лагере предусматривает соблюдение правильного режима дня, сбалансированное питание, активный отдых, развлекательные мероприятия, обучающие занятия и спортивные мероприятия различных видов.

Надо отметить, что в России разработано и внедрено в практику работы с детьми много интересных программ. Сейчас не встретишь детский лагерь, где нет тематических смен.

Профильная (тематическая) смена в детском лагере.

Это смена с программой пребывания детей с определенной направленностью: социально—педагогическая; художественно—эстетическая, эколого—биологическая: спортивно—оздоровительная, археологическая, патриотическая и др.

Такие программы, например, как «Город мастеров», «Одаренные дети», «Подросток». «Морское путешествие. По следам пиратов Карибского моря», «Последний герой», «Гости из будущего», «Лесная математическая школа», «Созвездие творчества и фантазий» и др., а также смены для детей из групп риска (детей, попавших в трудную жизненную ситуацию, для опекаемых детей) с психолого—педагогическим сопровождением.

Тематика смены может быть создана по мотивам популярных среди детей приключенческих фильмов или компьютерных игр, ролевых игр на исторические или фантастические сюжеты и др. Вместо отрядов могут быть команды, экипажи, вместо вожатых – лидеры. Особое внимание уделяется обучающим занятиям, на которых дети учатся развивать логику и коммуникативные навыки.

В зависимости от направленности загородные детские лагеря можно разделить по следующим видам:

- 1 оздоровительные;
- 2 профильные.

Отличие профильного лагеря от традиционного стационарного.

Отличие в том, что инфраструктура лагеря и лагерная программа ориентирована на реализацию профиля данного детского лагеря, имеется специальное оборудование и профилирующий персонал по данному направлению.

К профильным относятся детские оздоровительные лагеря:

1. Санаторного типа (наличие условий и медицинской базы для лечения детей).
2. Туристские (туристское снаряжение, наличие тренировочных площадок с оборудованием, проведение многодневных походов).
3. Спортивные (наличие бассейна, стадиона, спортивных площадок, залов, беговых дорожек, тренажеров и т.п. для активного занятия и тренировок спортом).
4. Научные (экологические – на территории национальных парков, компьютерные – с оборудованными компьютерными классами и др.).
5. Военно—патриотические (как курс подготовки молодых людей к службе в рядах Вооруженных сил).
6. Конфессиональные (Православные и др.)

В целом, по своей структуре программа профильного лагеря приближена к традиционной – это активный отдых трекинги, песни под гитару, игры и конкурсы, массовые спортивные игры и соревнования, фестивали, праздники, дискотеки.

В последние годы в обиход вошел термин camp (англ.). Такие лагеря с пребыванием детей продолжительностью 1—2 недели распространены в зарубежных странах. У нас они динамично получают все большее развитие и распространение. Они мобильны (могут быть организованы в различных местах в России и за рубежом), их деятельность базируется на реализации конкретной программы.

1.2 Специфика досуговой деятельности в детском оздоровительном лагере

Досуг – это социологическая категория и часто используется как синоним свободного времени.

В педагогических исследованиях досуг рассматривается как предоставляемая человеку возможность заниматься в свободное время разнообразной деятельностью по своему усмотрению, удовлетворяя свои интересы и потребности. Значительный вклад в уточнение понятия «досуг», его изучение и анализ внесли М. Г. Бушканец, А. Ф. Воловик, И. А. Новикова, Б. А. Титов, С. А. Шмаков и другие.

С.А. Шмаков рассматривает досуг как время духовного развития школьной молодежи, которое предоставляет ей возможность свободного выбора общественно значимых ролей и положений, позволяет заниматься деятельностью, развивающей неограниченные возможности детей, их таланты в наиболее целесообразном применении; как сферу, в которой полнокровно раскрываются потребности в свободе и независимости, активной деятельности и самовыражении; как особую социальную сферу, где дети удовлетворяют свои личностные потребности в самопроверке, самооценке своего «Я»; как зону активного общения, где дети открыты для воздействия и влияния самых разных институтов и организаций.

И. Ю. Исаева считает, что досуг – это единство досугового времени и досуговой деятельности, которые взаимопределяют друг друга и способствуют саморазвитию личности, ее самоорганизации и самореализации.

Можно выделить следующие функции детского досуга:

– самореализационная. Досуг для детей и подростков – это сфера, в которой, выступая в новых ролях, отличных от семейных и школьных, они особенно остро и полнокровно раскрывают свои естественные потребности в свободе и независимости, активной деятельности и самовыражении;

– коммуникативная. Досуг – это зона активного общения, удовлетворяющая потребности подростков в контактах. Такие формы досуга, как самодеятельное объединение по интересам, массовые праздники – благоприятная сфера для осознания себя, своих качеств, достоинств и недостатков в сравнении с другими людьми. Такие формы досуга, как самостоятельные объединения по интересам, игровые программы, массовые праздники и другие, — благоприятная сфера для осознания себя, своих качеств, достоинств и недостатков в сравнении с другими людьми. Дети оценивают себя, ориентируясь на социально принятые критерии и эталоны, ибо самосознание социально по своему содержанию, по своей сути и невозможно вне процесса общения. Именно в условиях досуга формируются общности, дающие детям, подросткам и юношеству возможность выступать в самых разнообразных социальных амплуа;

– профориентационная.

Одна из важных задач детского досуга – помощь в выборе профессии. Большинство детей находят ответ на этот важный вопрос в сфере досуга. Во время досуга дети читают книги, смотрят кинофильмы, спектакли и телепередачи, где открывают для себя мир профессий. А наметив профессиональный путь, преимущественно во время досуга приобретают знания и развивают способности, навыки, специфические для того или иного вида деятельности;

– гедоническая.

Заложенное от природы стремление человека к получению удовольствия также преимущественно реализуется в сфере досуга. Дети, подростки и юноши получают наслаждение от самых разнообразных досуговых занятий: игры и победы в них; узнавание нового и возможность творить на этой основе модель самолета;

– мировоззренческая.

Досуг – это сфера социализации, в которой происходит подготовка подрастающего поколения к жизни;
– просветительская.

Досуговое время оказывает огромное влияние на познавательную деятельность детей, подростков и юношества. В досуге происходит узнавание нового в самых разнообразных областях знания: расширяется художественный кругозор; постигается процесс технического творчества; происходит знакомство с историей спорта и т.д.; наконец, дети осваивают досуговые виды деятельности; рекреативно—оздоровительная.

Жизнедеятельность современных детей, подростков и юношества предельно насыщена и относительно строго регламентирована, а потому требует больших затрат физических, психических и интеллектуальных сил. На этом фоне детский досуг, осуществляющийся преимущественно на основе игровой деятельности, помогает снять создавшееся напряжение. Именно в рамках досугового времени происходит восстановление и воспроизводство утраченных сил; творческая.

Творческие процессы во всей своей силе обнаруживаются в детской игре, в узнавании окружающего мира, присвоении детьми самых разнообразных социальных амплуа. Причем преимущественно эти процессы осуществляются в досуговое время. Через механизм эмоционального восприятия и переживания дети и подростки максимально активно усваивают элементы творческой деятельности, которые закрепляются в их сознании и поведении и откладывают отпечаток на всю последующую жизнь.

А. Ф. Воловик и В. А. Воловик выделяют следующие общие исходные принципы досуговой педагогики.

1. Принцип интереса.

Побуждение человека к любому виду досуговой деятельности, как и включение в нее, должно исходить из учета его интересов, поскольку неучтенный интерес – это неудовлетворенная потребность.

Формирование и развитие интересов зависит от ряда факторов:

- от уровня развития самого человека и окружающих его людей;
- особенностей объекта, вызывающего интерес;
- стремления человека к самоутверждению;
- стремления к получению позитивных эмоций.

2. Принцип единства рекреации и познания.

Познание – это приобщение человека к культуре. Усвоение культуры требует от человека активных усилий, способности к самообразованию и саморазвитию. Но большинство людей предпочитает проводить досуг на уровне пассивного отдыха и потребления развлекательных впечатлений. Досуговая деятельность человека с недостаточно высоким уровнем культуры обычно бывает шаблонна, обладает признаками конформизма, требует минимального духовного напряжения. Досуговая педагогика должна направлять отдых детей в активное русло. Наиболее полно данный принцип реализуется в процессе групповой досуговой деятельности, работы клубных объединений, кружков, проведения экскурсий, походов и т.д.

3. Принцип совместной деятельности.

Досуговая деятельность может осуществляться как индивидуально, так и в групповой форме, совместно с другими людьми. Совместность предполагает взаимодействие, в процессе которого люди находятся в определенных отношениях взаимной зависимости и взаимной ответственности. Подобная зависимость возникает тогда, когда успех или неудача одного из членов досугового объединения определяет успешность или неуспешность досуговой деятельности остальных. Совместная деятельность формирует ценностно—ориентационное единство группы, рождает традиции, ведет к повышению уровня досуговой деятельности, реализуя заложенный в ней воспитательный потенциал.

1.3 Характеристика форм и методов организации досуга и оздоровления детей в условиях летнего лагеря

В учебнике Б. В. Куприянова понятие «форма организации досуговых мероприятий» трактуется как ограниченное по времени и месту структурированное свободное времяпрепровождение нескольких лиц, реализующих собственные потребности в двигательной активности, рекреации, релаксации, развитии [25, 22]. Современные формы организации досуга, необычные по замыслу, организации, методике проведения, вызывают живой интерес у детей, поскольку они не сковывают воспитательный процесс, оживляют атмосферу, активизируя учащихся, приближая к успешной социализации и способствуя формированию гармонично развитой личности. Поэтому педагогу в своей деятельности необходимо практиковать современные формы организации досуга детей. При этом основной задачей педагогов является выбор только тех форм организации досуга, которые принесут максимальную пользу на конкретном этапе воспитательного процесса и для конкретного учащегося.

О. Д. Дашковская в лекциях по организации досуговых мероприятий указывает, что досуговая деятельность на практике реализуется в виде досуговых программ (мероприятий). В числе форм досуговых мероприятий выделяются:

– Игровые, в них преобладают разнообразные игры: подвижные, интеллектуальные, игры—драматизации, аттракционы, аукционы.

– Конкурсно—развлекательные, состоящие из разнообразных конкурсов, позволяющих выделить лидирующих участников или целые группы в какой—либо области знаний или общественно—полезной деятельности.

– Фольклорные, народные игры, песни, танцы, хороводы.

– Шоу—программы, состоящие из зрелища, пластики, танцев, показа мод, концертных номеров, клоунады, музыки, светового оформления.

– Рекреационно—оздоровительные, включающие методы биоэнергетического оздоровления, восточные оздоровительные системы, шейпинги, музыкотерапию, арт—терапию, диалог терапию.

– Информационно—дискуссионные, включающие новую и значимую для аудитории информацию, побуждающую к спору, дискуссии, размышлению.

– Праздничные программы, органически сочетающие в себе многообразие содержания и средств художественного воздействия на разновозрастную аудиторию.

– Профилактико—коррекционные программы, содержание которых имеет педагогическую направленность и способствует регуляции психического состояния людей.

– Спортивно—развлекательные программы – игры, шуточные поединки, веселые старты, комбинированные эстафеты, спортивные конкурсы [19].

Считается, что чем крупнее форма досугового мероприятия, тем больше объем методов и средств, задействованных в нем.

В чем же специфика досуговой деятельности?

Обычно этим понятием обозначают организацию и реализацию различного рода коллективных творческих дел – фестивалей, конкурсов, соревнований, тематических дней и недель, вечеров, экскурсий и т.п. [49].

Классификацию мероприятий, через которые реализуются культурно—досуговые программы, предлагает педагог—психолог загородного центра детско—юношеского творчества «Зеркальный» (Санкт—Петербург) Н. С. Карпова. Ее классификация построена в соответствии с тремя основными этапами развития личности ребенка школьного возраста, на каждом из которых, по мнению автора, должны использоваться преимущественно те или иные формы досуговых мероприятий, максимально подходящие возрасту детей [51].

I этап – *дети от 6 до 10 лет*. Это период научения детей определенным правилам и нормам. В этом возрасте дети ждут четких указаний; определенные ограничения как бы очерчивают для них некую зону

безопасности, в которой маленький ребенок чувствует себя защищенным. Исходя из этого, основным способом осуществления культурно—досуговой деятельности с младшими детьми является действие по образцу, а формами ее реализации — всевозможные игры (игры с правилами, с игрушками, с синхронными действиями), чтение вслух, рисование, коллекционирование, драматизация, праздники.

II этап – *дети 11—13 лет*, им чрезвычайно важно согласовывать свои действия со сверстниками, они хотят участвовать в общем деле и знать, как их деятельность может выражаться в денежном эквиваленте. Детям этого возраста взрослый нужен как организатор, способный направить их бурную энергию в «мирное» русло, помочь сделать самостоятельные шаги к самоутверждению. Здесь ведущий способ проведения досуга — организация коллективной творческой деятельности, а наиболее популярными ее формами являются:

- игры на местности,
- игры на восприятие друг друга,
- спортивные игры, туризм,
- праздники, конкурсы.

III этап – *дети 14—17 лет*. В этом возрасте у подростков формируется чувство идентичности, осознания собственной индивидуальности, стремления выразить себя; происходит определение жизненных целей личности, складывается мировоззрение, осваиваются навыки взаимодействия с противоположным полом. В этом возрасте подросткам интересен взрослый, способный выступить в роли консультанта, советчика, старшего и более опытно товарища. Учитывая эти особенности, старшим подросткам, как и в предыдущем случае, целесообразнее всего предлагать, различные варианты коллективной творческой деятельности, но с учетом запросов и интересов.

Это могут быть:

- вечера современной музыки, авторской песни,

- диско—шоу,
- спортивные игры,
- дискуссии,
- тренинги,
- всевозможные формы общественно—полезной деятельности (благотворительные акции; выезды с концертными программами; трудовые дела с возможностью личного заработка и т.д.) [24].

Таким образом, планируя любое дело, предлагая детям те или иные проекты, следует ориентироваться на объективные процессы в становлении личности.

В детских лагерях активно ведется работа по организации досуга детей. Используются следующие формы:

- КТД (коллективно—творческие дела);
- традиционные праздники;
- воспитательные занятия;
- спортивные праздники;
- экскурсии;
- конкурсы.

Немного истории. В советские времена подавляющее число детей отдыхало в таких лагерях, расположенных на всей территории огромной СССР. В постперестроечное время количество детских оздоровительных сократилось в несколько раз, да и много изменилось в самой системе организации детского отдыха. Но главная задача осталась неизменной — организовать полноценный безопасный, интересный, познавательный и образовательный отдых детей, создать условия для их оздоровления [52].

Можно сделать вывод: организация досуговой деятельности в детском оздоровительном лагере – сложный и многоступенчатый процесс, который включает в себя огромное количество классификаций мероприятий, построенных под три этапа развития личности ребенка

Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГОВОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОЛ

2.1. Цели, задачи и организация досуговой и оздоровительной деятельности детей и подростков

Цель исследования – разработка, обоснование и апробация методики организации досуговой и оздоровительной деятельности в ДОЛ.

Задачи экспериментальной работы:

1. Подобрать тестовые испытания для оценки физического развития и физической подготовленности детей.

2. Провести тестирование и определить исходный уровень физического развития, физической подготовленности детей и эмоционального состояния, самочувствия и настроения детей.

3. Реализовать методику совершенствования физического развития и уровня физической подготовленности детей в условиях ДОЛ.

4. Провести повторное тестирование и определить итоговый уровень физического развития, физической подготовленности и эмоционального состояния, самочувствия и настроения детей.

5. Провести анализ и интерпритацию полученных результатов и сделать вывод об эффективности разработанной методики совершенствования физического развития и развития физической подготовленности детей в условиях ДОЛ.

На первом этапе уточнялось направление данного исследования, проводился анализ научно—методической литературы. Разрабатывалась методика проведения педагогического эксперимента и организация исследования. Проводилось педагогические наблюдения.

На втором этапе был организован и проведен педагогический эксперимент, направленный на выявление уровня физического развития и

динамики физической подготовленности детей 11—14 лет. В ходе педагогического эксперимента тренировочный процесс проходил с использованием разработанной методики. В конце эксперимента проводилось повторное тестирование уровня физического развития и физической подготовленности у испытуемых детей.

На третьем этапе осуществлялись анализ полученных в ходе эксперимента данных, их математическая обработка, написание и оформление выпускной квалификационной работы.

Методы исследования.

В рамках проведения практической части исследования использовались следующие методы:

1. Анализ научной и научно—методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Статистическая обработка данных.

При проведении работы фиксировались и анализировались данные о ходе эксперимента, проводилось комплексное тестирование на различных этапах эксперимента.

Педагогическое тестирование использовалось нами с целью изучения физической подготовленности учащихся.

Для решения поставленных в экспериментальной работе задач использовался комплекс тестов:

Для определения уровня физического развития:

- масса тела;
- кистевая динамометрия правой руки;
- жизненная емкость легких.

Для определения уровня физической подготовленности учащихся мы отобрали ряд контрольных тестов, позволяющих судить об уровне развития двигательных качеств детей. Использовались следующие контрольные упражнения [29]:

- бег 60 м, с (быстрота);
- челночный бег 4х9 м, с (координационные способности);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см (скоростно—силовые способности);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз (девочки) (сила);
- подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз (мальчики) (сила);
- сгибание туловища из положения лежа на спине, количество раз за 1 мин. (силовая выносливость);
- 12—минутный тест Купера, м (выносливость);

В основу методики проведения тестовых упражнений были положены следующие условия:

- соблюдение единых для всех испытуемых условий при выполнении упражнений;
- доступность и понятность контрольных упражнений для всех испытуемых;
- оценка выполнения контрольных упражнений в количественных единицах.

Испытания проводились по разработанной инструкции и результаты заносились в протоколы.

Методика проведения испытаний общей физической подготовленности школьников:

1 Бег 60 м, с. Испытуемый выполняет две попытки, учитывается лучший результат.

Бег проводится на ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.

2 Челночный бег 4х9 м, с. Испытуемый выполняет две попытки, учитывается лучший результат. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с

обувью. На расстоянии 9 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

3 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см. Испытуемый выполняет три попытки, фиксируется лучший результат. Измерение проводится с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее — ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно
- 4 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз (девочки).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки,

вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз (мальчики).

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 3) разновременное сгибание рук.

5 Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз за 1 мин.

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

6. 12—минутный тест Купера.

Суть теста: пробежать как можно большее расстояние за 12 минут

В течение всего эксперимента нами проводилось тестирование мнения детей о летнем отдыхе с целью оптимизации их оздоровления. Анкета включала в себя 10 вопросов. Результаты ответов распределялись по шкале от 0 до 100 и подразделялись на три группы: низкая оценка – до 33 %, средняя оценка – от 34 % до 66 %, и высокая оценка – от 67 % до 100 %. Оценка настроения и самочувствия детей осуществлялась в первые три и последний дни пребывания в лагере.

Посредством метода статистической обработки данных, полученные данные в ходе проведенного исследования, были обработаны при помощи использования критерия статистической вероятности отличий или их отсутствия по t—критерию Стьюдента.

Математическая обработка данных заключалась в вычислении средних арифметических (\bar{X}) значений:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

x – значения величин, для которых необходимо рассчитать среднее значение;

n – общее количество значений X (число единиц в изучаемой совокупности);

Σ – знак суммирования значений от первого до последнего.

Определение достоверности различий выборочных средних проводилось с помощью t –критерия Стьюдента по формуле:

$$T = \frac{|x_1 - x_2|}{\sqrt{m_1 - m_2}}$$

где X_1 – средняя арифметическая первой сравниваемой совокупности;

X_2 – средняя арифметическая второй сравниваемой совокупности;

m_1 – средняя ошибка первой средней арифметической;

m_2 – средняя ошибка второй средней арифметической.

Полученное значение t –критерия Стьюдента необходимо правильно интерпретировать.

Число степеней свободы f рассчитывается по следующей формуле:

$$f = (n_1 + n_2) - 2$$

где n_1 и n_2 – количество испытуемых в соответствующей группе.

После этого определялось критическое значение t –критерия Стьюдента для требуемого уровня значимости ($p < 0.01$) и при данном числе степеней свободы f , которое равняется 3.1.

В результате необходимо провести сравнение критического (в нашем случае при $p < 0.01$, $T_{кр} = 3.1$) и рассчитанного значения t –критерия Стьюдента, после чего сделать соответствующий вывод (если рассчитанное значение t –критерия больше 3.1, то будет установлена достоверность различий, следовательно, разработанная нами методика окажется эффективной).

Представленное нами исследование проводилось на базе Муниципального автономного учреждения детский оздоровительный лагерь «Солнечная поляна» города Челябинска. Нами были отобраны 40 детей 11—14 лет, 26 мальчиков и 14 девочек. На момент эксперимента все дети относились к основной медицинской группе.

Полное наименование организации:

Муниципальное автономное учреждение детский оздоровительный лагерь «Солнечная поляна» города Челябинск.

Сокращенное наименование: МАУ ДОЛ «Солнечная поляна».

Дата создания: 14 февраля 2007 год.

Адрес: 456510, Челябинская область, Сосновский муниципальный район, с. Долгодеревенское, территория ДОЛ Солнечная поляна территория, д. 5.

Директор: Овсянников Артем Николаевич.

Работает на основании Устава.

Режим работы: Пн. – Пт. 9:00 – 17:00, Сб. и Вс. – выходной

Контактные телефоны: 8—351—236—27—58, 8—951—250—81—53 – директор.

8—902—614—85—02 – приемная.

Главный бухгалтер: Крутась Ольга Анатольевна.

8—351—270—52—45.

Заместитель директора: Конышев Егор Кириллович.

8—952—521—28—66.

Электронная почта: s_polyana3@mail.ru.

Детский оздоровительный лагерь «Солнечная поляна» расположен в 11—ти километрах от города Челябинск на географически выгодно расположенной территории Каштакского государственного бора, обладающей всеми достоинствами удивительного природного мира хвойных лесов России.

Здесь исключительно мощное лечебное воздействие на организм человека достигается с помощью природных факторов:

- экологически чистой местности с высоким содержанием кислорода;
- сохранившегося в первозданном виде участка соснового леса;
- целебной артезианской воды.

Организация отдыха в лагере «Солнечная поляна» направлена на оздоровление детей в возрасте от 7 до 18 лет.

В программе лагеря множество культурно—развлекательных мероприятий, спортивных соревнований. Работают кружки детского

творчества (вышивка, лепка, изо, туризм, оригами, шашки—шахматы) спортивные секции. По итогам конкурсных мероприятий лучший отряд награждается специальным призом. Постоянно функционируют спортивные площадки: мини—футбол, волейбол, баскетбол, проводятся подвижные игры на воздухе. По итогам смены самые активные дети из отрядов награждаются памятными подарками, сувенирами. В конце каждой смены прощальный концерт и фейерверк.

На территории лагеря находится 4 современных двухэтажных кирпичных корпуса со всеми удобствами на каждом этаже. Корпуса оснащены просторными холлами и зонами отдыха. Дети проживают по 4—5 человек в комнате.

Дети получают пятиразовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин, сонник). В рационе постоянно присутствуют свежие овощи и фрукты, трижды в день мясные блюда, молочные, рыбные продукты, соки, кондитерские изделия, выпечка собственного производства. Приготовление пищи ежедневно контролируется врачом оздоровительного учреждения.

Территория лагеря по периметру огорожена забором. На въезде установлена проходная с круглосуточным дежурством. С 21:00 до 07:00 лагерь патрулируется штатными охранниками лагеря. В темное время суток территория лагеря очень хорошо освещена. Круглосуточно работает «кнопка тревожной связи» с охранным предприятием.

Медпункт лагеря работает круглосуточно. Медицинское сопровождение осуществляется медицинскими работниками с высшей квалификационной категорией в оборудованном в соответствии с требованиями СанПиН медицинском пункте лагеря. При медпункте постоянно дежурит автомобиль.

2.2 Реализация методики организации досуговой и оздоровительной деятельности в ДОЛ

Летний лагерь является формой организации детей разного возраста, пола, уровня здоровья и физической подготовленности. С возрастом у детей пропадает потребность в занятиях физическими упражнениями в свободное время. Основной целью физкультурно—оздоровительной работы в лагере является создание факторов при которых дети и подростки смогут заниматься физическими упражнениями для укрепления здоровья, повышения двигательной активности, повышения физической подготовленности и функционального состояния основных физиологических систем организма [44].

Планирование предстоящей спортивно—массовой деятельности – довольно сложный процесс, так как необходимо определить наиболее рациональные пути достижения воспитательно—оздоровительных целей, выбрать оптимальные формы, средства и методы физического воспитания.

Технология планирования спортивно—массовой работы ДОЛ сведена к следующим основным этапам:

1 этап – сбор необходимой информации до отъезда в лагерь.

– изучение основных директивных указаний руководящих организаций о летнем отдыхе детей;

– передового опыта планирования;

– анализ физкультурно—спортивных традиций в лагерях.

2 этап – сбор необходимой информации непосредственно в лагере в организационный период (3дня).

– состояние материально—технической базы;

– наличие спортивного инвентаря;

– выяснение физкультурно—спортивных интересов детей;

– формирование спортивного актива и органов самоуправления.

3 этап – реализация и корректировка плана (в зависимости от ситуации или погодных условий), обеспечение учета и контроля за спортивно—массовыми мероприятиями. К основным документам планирования относится план спортивно—массовой работы на лагерные смены, составляемый с учетом

календарного плана реализации комплексной программы лагеря. Спортивно—массовые мероприятия должны:

- соответствовать возрасту детей (7—9; 10—13; 14—15 лет), состоянию их здоровья, физическому развитию и уровню физической подготовленности;
- быть неотъемлемой частью режима лагеря в объеме не менее 3 часов в день и вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере;
- обеспечивать разнообразие занятий;
- сочетаться с общественно—полезным трудом (посильные работы по благоустройству и поддержанию в порядке мест занятий спортом, изготовление и ремонт простейшего спортивного инвентаря) [34].

Составными частями работы инструкторов по спорту ДОЛ являются:

1. Организационная работа:

- изучить конкретные условия для спортивно—массовой работы в лагере;
- составить и утвердить календарный план спортивно—массовой работы на смену, план работы спортивных секций;
- организовать секции, группы по наиболее массовым видам спорта в соответствии с условиями лагеря;
- сформировать спортивный актив лагеря и органы самоуправления.

2. Врачебный контроль и оздоровительная работа:

- собрать сведения о допуске детей к занятиям физической культурой и спортом, скомплектовать медицинские группы;
- проводить ежедневную утреннюю гимнастику;
- совместно с врачом обеспечить оздоровительные процедуры, используя естественные факторы природы;
- организовать беседы врача по теме «личная и общественная гигиена».

3. Спортивно—массовая работа:

- провести общелагерную Спартакиаду; принять участие в межлагерной Спартакиаде и товарищеских встречах;

– организовать в каждой смене массовые соревнования: «Веселые старты», праздник Нептуна, День здоровья, День бегуна, Туристический поход «В гостях у индейцев»

4. Учебно—тренировочная работа:

– организовать тренировочные занятия со сборными командами отрядов лагеря по видам спорта;

– организовать занятия физической подготовкой, а также игры—викторины.

5. Инструктивно—методическая работа:

– организовать учебу спортивного актива;

– периодически проводить организационные сборы с вожатыми и активом по вопросам организации и проведения спортивно—массовых мероприятий;

6. Агитационно—пропагандистская работа:

– оформить лагерный уголок «Спортивный вестник»;

– провести радиобеседы на тему: «Со спортом дружить – здоровым быть»;

– торжественное награждение победителей соревнований;

– организовать конкурсы творческих работ по спортивной тематике (мой любимый вид спорта, эмблема лагерной спартакиады, лучшая кричалка).

7. Хозяйственная работа:

– организовать «трудовой десант» по благоустройству спортивных площадок лагеря;

– приготовить материалы для награждения;

– изготовить вспомогательный инвентарь и спортивную атрибутику;

– выдать спортивный инвентарь согласно базе.

Программные основы занятости и оздоровления детей в лагере

Цель: организация активного, социально полезного, оздоровительного досуга отдыхающих детей.

Задачи:

- обеспечить детям здоровый отдых;
- создание основы для формирования здорового образа жизни;
- развитие коммуникативных навыков детей и подростков.

Мероприятия:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика. Проводится ежедневно вожатыми и физорганами по отрядам.

2. Для оздоровления детей и закаливания организма – использование природных факторов – чистый воздух:

а) прогулки на свежем воздухе;

б) игры на свежем воздухе;

в) прогулки в лес;

г) массовое купание в озере;

д) обливание водой (если природные погодные условия не позволяют проводить массовое купание).

3. Проведение туристических походов.

4. Организация встречи с интересными людьми спорта.

5. Совместно с медработниками проведение профилактики травматизма.

а) Питание и здоровье – представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья. Как происходит пищеварение. Режим питания.

б) Гигиена тела. Уход за кожей, волосами и ногтями. Режим питания, зарядка.

в) Основы личной безопасности на воде, предупреждение травматизма. Перегревание и переохлаждение.

г) Алкоголизм и табакокурение – их последствия.

Положение о проведении Спартакиады ДОЛ

1. Цели и задачи:

– привлечение детей и подростков к регулярным занятиям физкультурой и спортом;

– организация здорового образа жизни;

– организация досуга отдыхающих.

2. Сроки и место проведения:

спартакиада проводится на спортивных площадках ДОЛ

3. Участники соревнований:

– к участию в соревнованиях допускаются команды с 1 по 11 отряды, допущенные по состоянию здоровья медицинскими работниками ДОЛ имеющие основную и подготовительную медицинские группы (спец.группа «А», «Б» к участию в соревнованиях не допускается). В Спартакиаду входит 22 вида спорта.

4. Условия проведения соревнований:

4.1. Пионербол. Соревнования проводятся по круговой системе, среди старшей и средней возрастной группы. В составе команды принимают участие 6 девочек. Игра состоит из 3 партий до 25 очков.

4.2. Футбол. Соревнования проводятся по круговой системе среди старшей, средней и младшей возрастной группы. Старшие и средние играют на большом футбольном поле 2 тайма по 25 и 20 минут, младшие на малом футбольном поле 2 тайма по 15 минут. Игры проходят по круговой системе. В случае ничьей пробиваются по 3 пенальти (далее до первого промаха. Количество замен не ограничено)

4.3. Шашки.

4.4 Шахматы.

4.5. Дартс. Соревнования проводятся в два тура среди всех княжеств (4 группы). Подсчет ведется по сумме пяти бросков.

4.6. Веселые старты. В соревнованиях участвуют 6 мальчиков + 6 девочек.

4.7. Легкая атлетика.

4.8. Перестрелка.

4.9. Настольный теннис.

4.10. Скиппинг.

4.11. Баскетбол.

4.12. Плавание.

4.13. Стрельба.

4.14. Перекидбол.

Соревнования проводятся по круговой системе, среди старшей и средней возрастной группы. Состав команды: 6 человек. Игры из 3 партий до 25 очков. Третья партия до 15 с переходом. Количество замен не ограничено.

4.15. Туризм. Состав команды 5 девочек + 5 мальчиков. Каждая команда на время проходит станции: подъем по склону, мышеловка, паутина, кочки, переноска пострадавшего, маятник, подвесная переправа, костер.

4.16. Городки.

4.17. Лапта.

4.18. Кросс.

4.19. Встречная эстафета.

4.20. Муравейник.

4.21. Президентское многоборье.

4. 22. Велосипедная эстафета

4. 23. Стрельба. Соревнования проводятся из положения, сидя с упора на дистанции 10 метров в мишень. 3 пробных и 5 зачетных выстрела.

5. Определение победителей.

Места команд определяются: в видах спорта, согласно правилам соревнований; в комплексном зачете по наименьшей сумме мест – очков в видах спорта.

6. Награждение.

Отряды, занявшие первые места в видах спорта, награждаются призами и грамотами. Участники, занявшие призовые места в видах спорта, награждаются грамотами.

Основной целью физкультурно—оздоровительной работы в ДОЛ является создание условий, при которых дети смогут заниматься физическими упражнениями для повышения двигательной активности, укрепления

здоровья, а также улучшения показателей физической подготовленности и функционального состояния всех физиологических систем организма [43].

В ДОЛ использовались разные формы занятий физическими упражнениями: туристические походы, подвижные игры, урочные и неурочные (физкультминутка, физкульт пауза, закаливающие процедуры), а также соревновательные (спортивные праздники, соревнования по видам спорта) формы занятий.

В течение смен все дети занимались по программе летнего лагеря. В дополнение к мероприятиям применялся разработанный нами комплекс физкультурно—оздоровительных средств. Комплекс включал в себя оздоровительный бег по пересеченной местности, закаливающие процедуры в сочетании с общеразвивающими упражнениями, применяемыми в процессе утренней гигиенической гимнастики, а также включались прыжковые, силовые и беговые упражнения.

Разработанная нами экспериментальная методика состояла из следующих разделов: теоретической подготовки, общей физической подготовки (общеразвивающие упражнения, направленные на формирование различных физических качеств и тесты). Структура занятия в секции выглядела следующим образом.

Вводная часть занятия состояла из медленного бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, с предметами или партнерами.

Основная часть занятия посвящалась развитию физических качеств.

Заключительная часть включала медленный бег, упражнения на расслабление, подвижные и спортивные игры.

Теоретическая подготовка входила в каждую часть занятия и осуществлялась в процессе выполнения упражнений и в перерыве в форме бесед и инструкций.

В течение лагерной смены содержание утренней гигиенической гимнастики варьировалось. Утром дети пробежали расстояние от лагеря до озера, на берегу выполняли комплекс общеразвивающих и дыхательных

упражнений продолжительностью 10 минут. Бег по пересеченной местности чередовался с ходьбой. В первую неделю бег проводился в течение 6—7 минут при частоте сердечных сокращений (ЧСС) – 120 ударов в минуту (средняя интенсивность). Ходьбе низкой интенсивности отводилось 10 минут при ЧСС – 100 уд/мин. Во вторую неделю бег проводился в течение 7—10 минут при ЧСС – 120—140 уд/мин (средняя интенсивность). Время ходьбы уменьшалось до 8 минут при ЧСС – 110 уд/мин. На третьей неделе бег проводился в течение 10—12 минут при ЧСС – 130—150 уд/мин (средняя и высокая интенсивность). Время ходьбы уменьшалось до 5 минут при ЧСС – 120 уд/мин. Увеличение отрезков бега и уменьшение отрезков ходьбы происходило по мере роста тренированности детей и подростков. После обеденного сна проводился комплекс общеразвивающих упражнений применялся разработанный нами экспериментальный комплекс физкультурно—оздоровительных средств спортивные игры.

С целью развития силы и быстроты и ловкости в занятия включались прыжки, прыжковые упражнения и беговые упражнения. При использовании прыжковых упражнений применялись следующие основные прыжковые упражнения:

- прыжки на двух ногах;
- прыжки с места;
- упражнения со скакалкой;
- прыжки в длину и в высоту с разбега;
- высоко — далекие прыжки.

Более сложными и эффективными упражнениями являются прыжки в глубину, т. е. спрыгивания с высоты, использование которых следует после овладения техникой обычных прыжковых упражнений. Спрыгивание с высоты предлагалось нами выполнять в следующих вариантах:

1. Спрыгивания с гимнастических скамеек;
2. Спрыгивания с гимнастических скамеек, но с последующим прыжком вперед—вверх (в длину или выпрыгивание вверх);

Известно, что прыжки с места имеют прикладное значение и способствуют развитию силовых качеств, особенно если они выполняются с отягощениями. Их следует использовать также для овладения координационными функциями в полетной фазе прыжковых движений.

Большую роль в совершенствовании силовых способностей играют упражнения с отягощением. Сюда относят:

- упражнения с отягощениями (гантели, гири, диски от штанги, мешки с песком, а также заменяющие их подручные предметы);
- упражнения с весом собственного тела;
- упражнения с отягощениями рекомендовалось выполнять с весами, приблизительно составляющими 50% от возможных максимальных силовых способностей детей. При этом каждое силовое упражнение предлагалось повторять соответственно 8—10 раз в первом случае и 20—30 повторений — во втором. Кроме того, силовые упражнения с собственным весом целесообразно выполнять стационарным методом, т. е. поочередным выполнением упражнений в нескольких местах.

Круговой метод (тренировка) подразумевает под собой следующее: «это организационно — методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования физических способностей и в особенности их комплексных форм — силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг» [23].

Для проведения кругового метода заранее: определяется несколько мест занятий (станций) в зависимости от имеющихся снарядов и инвентаря, а также задач занятия. «Количество станций и групп детей должно быть одинаковым. После проведения общей разминки, если в этом есть необходимость, учащиеся

распределяются по станциям. Сам воспитатель должен находиться на той станции, где в данный момент наиболее сложное задание и где необходима его помощь. По указанию учащиеся выполняют известное количество упражнений и переходят на следующее место занятий против часовой стрелки, и так до завершения полного круга. В целях усиления эффекта тренер постепенно увеличивает от занятия к занятию нагрузку, вес отягощений, количество станций в круге, количество кругов, число повторений на каждом месте занятий и скорость выполнения заданий» [23].

Примерный комплекс упражнений для этого вариант может выглядеть следующим образом:

Упражнение для мышц рук и плечевого пояса.

1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа максимальное количество раз за 10 с.

2. сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с отягощением (набивной мяч, гантели, гиря, т. п.), позволяющим выполнить это упражнение 2—3 раза.

3. сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях до отказа; если учащиеся выполняют это упражнение без отягощений больше 10—12 раз, то необходимо добавить отягощение, чтобы возможность выполнения была не более 10—12 раз (метод повторных усилий).

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.

1. поднимание ног из положения лежа на наклонно поставленной скамейке (выполнить максимальное количество за 10 с).

2. из виса спиной к гимнастической стенке поднимание ног с набивным мячом (вес должен быть таким, чтобы выполнить упражнение можно было максимум 5—6 раз).

3. из положения лежа на наклонно поставленной скамейке поднимание ног до отказа. Отягощением может служить набивной мяч, зажатый между ступнями. Нагрузку можно регулировать, меняя угол наклона скамейки или мячи с разным весом.

Упражнения для мышц спины.

1. из положения лежа на животе на коне продольно, ногами зацепившись за рейку гимнастической стенки, поднимание и опускание туловища максимальное количество раз за 10 с.

2. и. п. то же, выполнить упражнение с отягощением (набивной мяч за головой, гантели), нагрузка увеличивается, руки с отягощением поднять вверх. Упражнение выполнить методом максимальных усилий.

3. выполнить поднимание и опускание туловища с двумя остановками и удержанием 5—6 с. в каждом из статических положений (удержание можно выполнить в верхней точке и в горизонтальном положении).

4. и.п. то же, поднимание и опускание туловища до отказа. Отягощение должно быть таким, чтобы возможность выполнения была не более 10—12 раз.

Упражнения для мышц ног.

1. приседание с набивным мячом за головой. Выполнить максимальное количество раз за 10 с, скорость выполнения к концу не должна снижаться.

2. приседания с грифом на плечах, количество возможных повторений должно быть не более 5—6 раз.

3. специальные беговые упражнения.

2.3. Анализ результатов экспериментальной работы по организации досуговой и оздоровительной деятельности ДОЛ

Для оценки эффективности оздоровления детей были использованы показатели (масса тела, кистевая динамометрия и жизненная емкость легких (ЖЕЛ)). Выбор показателей обусловлен их потенциальной изменчивостью за период летнего оздоровления под воздействием (благоприятной или неблагоприятной) среды обитания и возможностью их оценки за оздоровительную смену. Динамика показателей зависит не только от воздействия факторов среды, но в том числе от питания, двигательного

режима, режима дня, проводимых в ДОЛ оздоровительных процедур и физкультурно—массовых мероприятий.

Данные показатели реагируют на повышение и снижение резистентности организма, перенесенные в ходе оздоровительной смены заболевания, стрессовые ситуации, благоприятный микроклимат и т.д. Они просты в измерении и оценке.

Функциональные показатели дыхания оценивались посредством измерения ЖЕЛ (жизненная емкость легких). На момент приезда показатель ЖЕЛ составлял $2026,6 \pm 35,4$ мл ($p < 0,05$), в конце – $2283,3 \pm 34,5$ мл ($p < 0,05$). Также статистически значимые показатели различий выявленные по уровню прибавки массы детей с $41,5$ кг ($p < 0,05$) на момент приезда в лагерь и до $44,3$ кг при отъезде ($p < 0,05$). Исследования силы мышц проводилось при помощи кистевой динамометрии. На начало смены у детей были следующие значения показателя динамометрии: Использование подтвердило статистически значимую разницу показателей правой руки в начале смены $16,8 \pm 0,59$ кг ($p < 0,05$), и в конце – $17,8 \pm 0,61$ кг ($p < 0,05$); левой руки в начале смены $15,3 \pm 0,54$ кг ($p < 0,05$), и в конце – $15,9 \pm 0,58$ кг ($p < 0,05$) (таблица 1).

Таблица – 1 Оценка динамики антропометрических и физиометрических показателей детей

Показатели, единицы измерения	Начало эксперимента ($X \pm \sigma$)	Конец эксперимента ($X \pm \sigma$)	p
ЖЕЛ (мл)	$2026,6 \pm 35,4$	$2283,3 \pm 34,5$	$< 0,05$
Динамометрия левой руки (кг)	$15,3 \pm 0,54$	$15,9 \pm 0,58$	$< 0,05$
Динамометрия правой руки (кг)	$16,8 \pm 0,59$	$17,8 \pm 0,61$	$< 0,05$
Масса тела (кг)	$41,5 \pm 1,25$	$44,3 \pm 1,19$	$< 0,05$

В результате работы детского оздоровительного лагеря «Солнечная поляна» за две смены установлено, что антропометрические и

физиометрические показатели детей улучшились. Прирост массы тела испытуемых составил 7 %, Прирост показателей динамометрии левой и правой руки составил 4 % и 6 % соответственно и показатели жизненной емкости легких выросли на 12 % (рисунок 1).

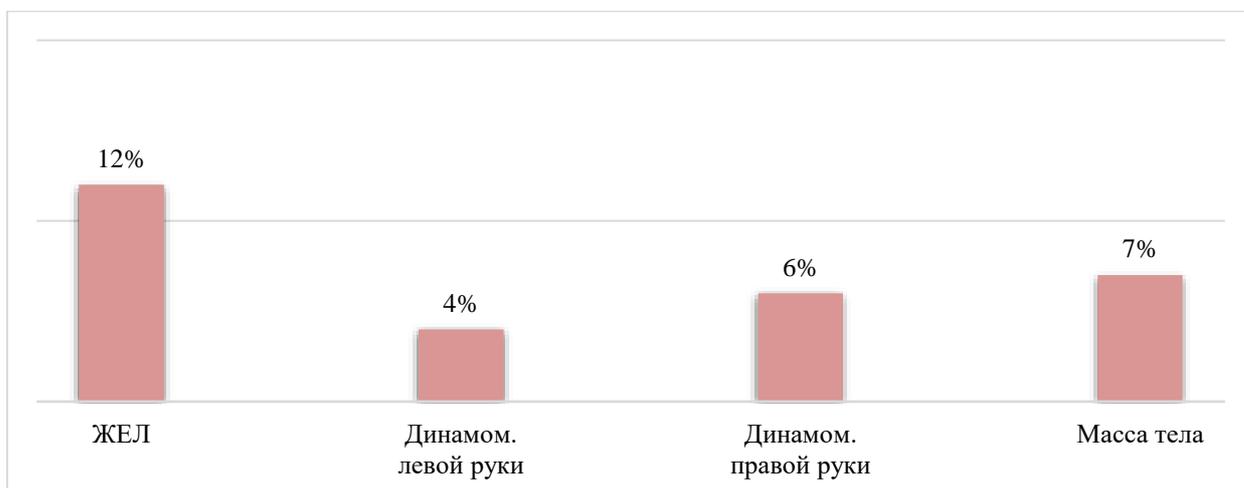


Рисунок 1 – Динамика антропометрических и физиометрических показателей испытуемых в процессе эксперимента (%)

Оценка динамики уровня развития физических качеств испытуемых (рисунок 2, таблица 2) подтверждает эффективность экспериментальной методики применения комплекса физкультурно—оздоровительных средств, расширяющей границы двигательной активности детей и подростков.

Оценка уровня физической подготовленности испытуемых позволила зафиксировать достоверные различия ($p < 0,05$) во всех контрольных упражнениях в конце эксперимента. Во всех тестовых упражнениях и мальчики, и девочки повысили исходные показатели уровня развития физических качеств, убедительно доказав результативность и высокую эффективность экспериментальной методики комплекса физкультурно—оздоровительных средств [49].

Таблица 2 – Сравнение показателей физической подготовленности испытуемых

Показатели,	до	после	p
-------------	----	-------	---

единицы измерения	эксперимента ($\bar{X} \pm \sigma$)	эксперимента ($\bar{X} \pm \sigma$)	
Девочки			
Бег 60 м, с	10,48±0,51	9,81±0,16	< 0,05
Челночный бег 4×9 м, с	11,12±0,29	10,06±0,29	< 0,05
Прыжок в длину с места, см	184,83±3,79	199,69±3,12	< 0,05
Отжимания, раз	16,10±2,61	24,90±2,70	< 0,05
Сгибание туловища, раз	46,21±2,50	53,95±2,41	< 0,05
12—минутный тест Купера	1625±23,0	1705±22,3	< 0,05
Мальчики			
Бег 60 м, с	9,89±1,12	8,96±1,02	< 0,05
Челночный бег 4×9 м, с	10,54±0,34	9,87±0,31	< 0,05
Прыжок в длину с места, см	195,87±3,31	230,35±3,29	< 0,05
Подтягивания, раз	5,22±1,71	9,75±1,84	< 0,05
Сгибание туловища, раз	46,93±2,67	59,11±2,34	< 0,05
12—минутный тест Купера	2098±192	2340±129	< 0,05

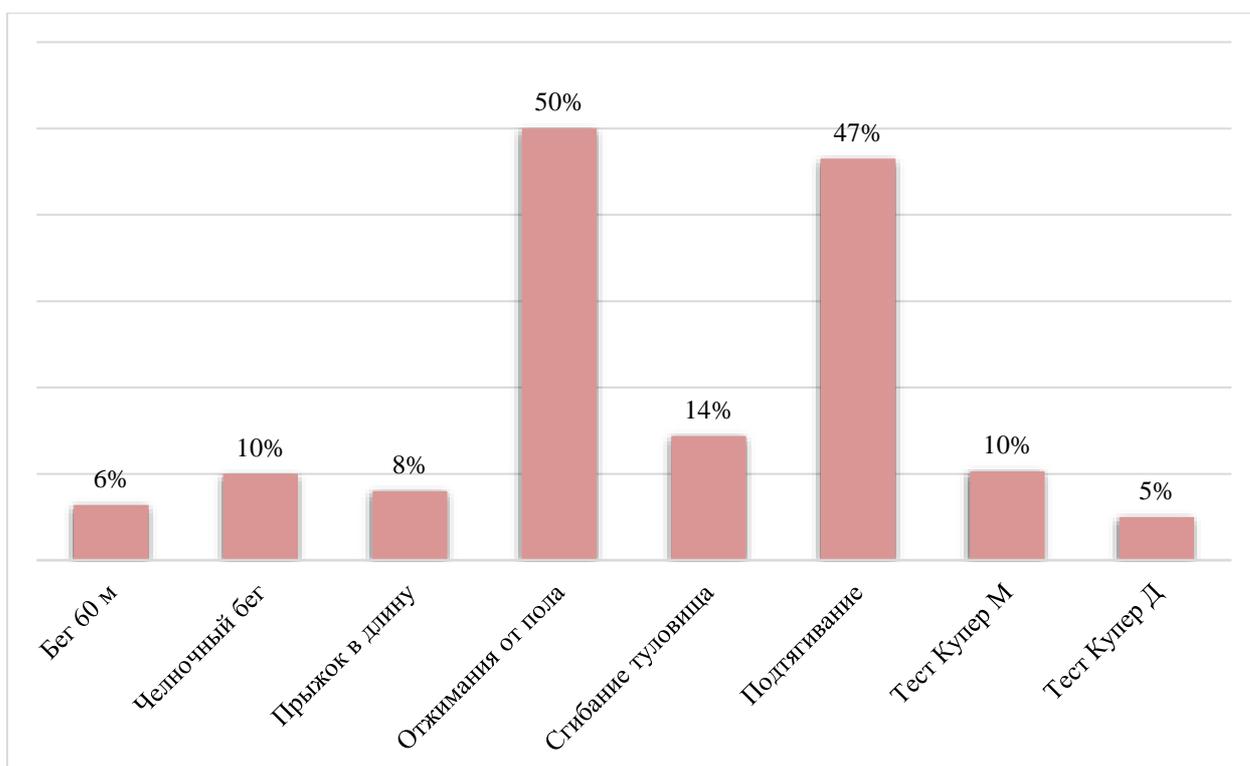


Рисунок 2 – Динамика показателей физической подготовленности испытуемых в процессе эксперимента (%)

Для изучения мнения детей о лагере нами использовалась опросная методика. Анкета включала в себя 10 вопросов. Оценка настроения и самочувствия детей осуществлялась в первые три и последний дни пребывания в лагере. Большинству детей понравился отдых в лагере – 96,1 % детей оценили вопрос максимально на 100 баллов. Лишь 3,9 % детей выразили индифферентное отношение к отдыху в лагере. Настроение отдыхающих в течение первых трех дней динамично улучшалось (Таблица 3). В первый день пребывания в лагере 68,9 % детей имели хорошее настроение, при этом 29,1 % детей отметили индифферентное настроение. Только у 2,0 % детей наблюдалось плохое настроение в этот день. На второй день ситуация изменилась. Улучшение настроения в течение дня отметили 82,4 % детей, снизилась доля детей, имеющих индифферентное настроение до 17,0 %. Нами отмечено, что с каждым днем в лагере настроение школьников улучшалось, что обусловлено адаптацией детского организма к условиям загородного

лагеря, их знакомством с другими ребятами в отряде и лагере, а также получением новых впечатлений. В последний день пребывания в лагере настроение детей оставалось на высоком уровне – 92,3 %.

Таблица – 3 Динамика настроения детей в начале и на конец смены (в %)

Дни отдыха в лагере	Отношение к лагерю		
	хорошее	индифферентное	плохое
1 день	68,9	29,1	2,0
2 день	82,4	17,0	0,6
3 день	86,1	13,7	0,2
последний день	92,3	6,8	0,1

Активное участие в спортивных играх и соревнованиях принимали участие 68,4 % детей. Из командных видов спорта дети предпочитали играть в пионербол. Именно так ответили 45,1 % детей, из них 41,2 % – девочки. На втором месте футбол, в него играли 23,4 % мальчиков. Однако 12,3 % детей нравилось играть в пионербол и футбол в равной степени. В меньшей степени ребятам детей интересовали веселые старты, теннис – 1,8 %. Выяснилось, что 91,1 % детей желают еще раз провести свой отдых в загородном лагере, при этом 7,4 % детей выразили индифферентное мнение, и только 1,5 % не желают возвращаться в лагерь.

Выводы по второй главе

За период исследования нами была разработана методика досуговой и оздоровительной деятельности детей и подростков в ДОЛ. Содержание методики представлено теоретическими и практическими занятиями. Совершенствование показателей физической подготовленности и функционального состояния всех физиологических систем организма детей и подростков осуществлялось посредством тренировочных занятий на развитие выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей. Для изучения мнения детей о лагере нами использовалась опросная методика.

В содержание занятий включались упражнения на развитие выносливости, упражнения с отягощениями для развития силовых качеств, а также прыжковые и беговые упражнения для развития быстроты и ловкости, а также подвижные и спортивные игры.

Сравнительный анализ данных тестов показал достоверно более высокий уровень показателей после у испытуемых детей и подростков после эксперимента. Сформулированы следующие выводы:

1. После проведения эксперимента произошли достоверные изменения уровня антропометрических и физиометрических показателей, а именно жизненной емкости легких, динамометрии правой и левой руки, а также массы тела. Прирост массы тела испытуемых составил 7 %, Прирост показателей динамометрии левой и правой руки составил 4 % и 6 % соответственно и показатели жизненной емкости легких выросли на 12 %.

2. По итогам применения комплекса физкультурно—оздоровительных средств нами были выявлены положительные сдвиги во всех контрольных упражнениях, что свидетельствует об эффективности теоретических и практических занятий в рамках представленной методики в рамках досуговой оздоровительной деятельности в ДОЛ. Оценка уровня физической подготовленности испытуемых позволила зафиксировать достоверные различия ($p < 0,05$) во всех контрольных упражнениях в конце эксперимента.

Во всех тестовых упражнениях и мальчики, и девочки повысили исходные показатели уровня развития физических качеств.

3. На этапе контрольного эксперимента можно отметить повышение у детей и подростков интереса к отдыху в детском оздоровительном лагере. Количество детей и подростков желающих провести еще одно лето в ДОЛ в конце эксперимента составляло 91,1 %.

Таким образом, нами были выявлены педагогические условия эффективной реализации методики досуговой и оздоровительной деятельности в условиях летнего лагеря:

1. Организован системный подход к организации деятельности и разработано ее содержание.

2. Взаимосвязаны теоретические и практические формы занятий, а также спортивные и физкультурно—массовые мероприятия.

3. В комплексной работе с подрастающим поколением большое значение имеет организация отдыха, оздоровление и досуг детей и подростков.

4. Положительная динамика в физиологических показателях, показателях физической подготовленности, а также интерес детей и подростков к отдыху в ДОЛ свидетельствует о том, что включение оздоровительного бега по пересеченной местности, закаливающих процедур в сочетании с общеразвивающими упражнениями, применяемыми в процессе утренней гигиенической гимнастики, а также прыжковые, силовые и беговые упражнения необходимы для гармоничного развития детей и подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Летний лагерь является формой организации детей разного возраста, пола, уровня здоровья и физической подготовленности. С возрастом у детей пропадает потребность в занятиях физическими упражнениями в свободное время. Основной целью физкультурно—оздоровительной работы в лагере является создание факторов, при которых дети и подростки смогут заниматься физическими упражнениями для укрепления здоровья, повышения двигательной активности, повышения физической подготовленности и функционального состояния основных физиологических систем организма.

Планирование предстоящей спортивно—массовой деятельности — довольно сложный процесс, так как необходимо определить наиболее рациональные пути достижения воспитательно—оздоровительных целей, выбрать оптимальные формы, средства и методы физического воспитания.

Целью данной работы является разработка, обоснование и апробация методики организации досуговой и оздоровительной деятельности в условиях детского оздоровительного лагеря.

В ходе педагогического эксперимента была разработана методика организации досуговой и оздоровительной деятельности. Разработанный нами комплекс физкультурно—оздоровительных средств включал в себя оздоровительный бег по пересеченной местности, закаливающие процедуры в сочетании с общеразвивающими упражнениями, применяемыми в процессе утренней гигиенической гимнастики, а также включались прыжковые, силовые и беговые упражнения.

Разработанная нами экспериментальная методика состояла из следующих разделов: теоретической подготовки, общей физической подготовки (общеразвивающие упражнения, направленные на формирование различных физических качеств и тесты). Структура занятия в секции выглядела следующим образом.

Вводная часть занятия состояла из медленного бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, с предметами или партнерами.

Основная часть занятия посвящалась развитию физических качеств.

Заключительная часть включала медленный бег, упражнения на расслабление, подвижные и спортивные игры.

Теоретическая подготовка входила в каждую часть занятия и осуществлялась в процессе выполнения упражнений и в перерыве в форме бесед и инструкций.

Сравнительный анализ результатов исследования на этапе контрольного эксперимента свидетельствует о выраженной положительной динамике показателей у детей и подростков, занимающихся по экспериментальной методике: это проявилось в показателях исследуемых тестов.

Реализация экспериментальной методики показала успешные результаты. Полученные данные педагогического исследования подтвердили нашу гипотезу о том, что комплексный подход в решении организационных, воспитательных и оздоровительных задач, является залогом успешной работы педагогического коллектива если: разработана методика организации досуга и оздоровления детей и подростков в условиях летнего лагеря.

Таким образом, задачи исследования решены, цель достигнута. Мы убедились, что в комплексной работе большое значение имеет организация отдыха, оздоровление и досуг детей. Проведенные физкультурно—оздоровительные мероприятия выявили положительную динамику в физиологических показателях, показателях физической подготовленности, а также интерес к отдыху в ДОЛ у большинства детей и подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айзман, Р. И. Проблемы и задачи здоровьесберегающей деятельности в системе образования на современном этапе / Р. И. Айзман, Э. М. Казин, А. И. Федоров и др. // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2014. – №1(17). – С. 9–17.

2. Арансон, М. В. Методы тренировок и тренировочные средства скоростно—силовой направленности в детско—юношеском спорте / М. В. Арансон, Э. С. Озолин, О. В. Тупоногова, Б. Н. Шустин // Национальная ассоциация ученых (НАУ). Ежемесячный научный журнал. – 2015. – №8. – ч.2. – С. 6–9.

3. Бартош, О.В. Сила и основы методики её воспитания: методические рекомендации / О.В Бартош. – Владивосток: Мор. гос. ун—т; 2009. – 47 с.

4. Байбородова, Л. Коллективный анализ жизни в лагере / Л. Байбородова, М. Рожак // Воспитательная работа в школе. – 2015. – №2. С. 67—71.

5. Безруких М.М. Здоровье школьников, проблемы, пути решения / М.М. Безруких // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – №9. – С. 11—16.

6. Белов, А. А., Кейс вожатого детского оздоровительного лагеря [учебно—методическое пособие] / А. А. Белов, Р. Н. Грошева, Ю. В. Зиборова // Москва: УЦ «Перспектива», 2012. – 152 с.

7. Богданова, Е. В., Лайфхаки для вожатого: учебно—методическое пособие для студентов, осуществляющих подготовку по модулю «Основы вожатской деятельности» / Е. В. Богданова, О. М. Давыденко. Новосибирск: ФГБОУ ВО «НГПУ», 2018. – 119 с.

8. Борисова, Е.В. Подвижные игры для развития двигательных качеств школьников: Учебное пособие / Е.В. Борисова, Г.П. Коняхина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2014. – 163 с.

9. Вожатский максимум: учебно—методическое пособие для педагогических отрядов Свердловской области. Екатеринбург, 2014. – 69 с.
10. Гринченко, И. С. Игровая радуга: методическое пособие для педагогов—организаторов, классных руководителей, воспитателей, вожатых оздоровительных лагерей. / И. С. Гринченко. Москва: Центр гуманной литературы, 2014. – 115 с.
11. Гузенко, А. П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником. Материал авторских смен. / А. П. Гузенко. Москва: Генезис, 2017. – 282 с.
12. Гурбина, Е.А. Летний оздоровительный лагерь. Нормативно—правовая база (планирование, программа работы, должностные инструкции, обеспечение безопасности) / Е. А. Гурбина. Волгоград: Учитель, 2017. – 160 с.
13. Гусева, С. В. Влияние отдыха в детском оздоровительном лагере на организм ребенка / С. В. Гусева, Н. И. Аверьянова // Вопросы современной педиатрии. – 2005. – Т. 4. – № 1. – С. 136.
14. Гусева, Ю. Л. Летний отдых как проект / Ю. Л. Гусева // Научно—методический электронный журнал «Концепт». 2016. № S18. Режим доступа: <http://ekoncept.ru/2016/76203.htm>.
15. Ефремова, Н.Г. Значимость возрождения современного комплекса ГТО для укрепления здоровья нации / Н.Г. Ефремова, А.Цуркан, О. Скоморохова // Молодой ученый. – 2016. – С. 723—726.
16. Зелова, Т. Ф. Возрастные особенности проявления двигательных и умственных способностей и динамика их развития у школьников / Т. Ф. Зелова, Н. В. Никитина, Е. М. Ревенко, В. А. Сальников // Индивидуальные и возрастные особенности развития двигательных и умственных способностей: сборник научных трудов. – Омск: СибАДИ, 2016. – С. 93—103.
17. Кабачков, В.А. Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса "Готов к труду и защите отечества" в 2008—2010гг. / В. А. Кабачков

[и др.]. // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 2. – С. 47—50.

18. Куприянов, Б. В. Организация и методика проведения игр с подростками. Взрослые игры для детей [учебно—методическое пособие] / Б. В. Куприянов, М. И. Рожков, И. И. Фришман. Москва: ВЛАДОС, 2014. – 215 с.

19. Куприянов Б. В. Как придумать лето? Программно—методический конструктор / Б. В. Куприянов // Народное образование. 2012. – № 3. – С. 49—57.

20. Куприянов, Б. В. Очерки общественной педагогики: авторские лагеря Костромской области. / Б. В. Куприянов. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2014. – 68 с.

21. Куприянов, Б. В. Позитивные мифы социальной педагогики «Орленка» / Б. В. Куприянов // Народное образование. 2009. – № 3. – С. 187—194.

22. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 128 с.

23. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 374 с.

24. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

25. Левина, Л.И. Подростковая медицина: Руководство / Л.И. Левина, Ф.М. Куликова // Производственно—практические издания. – СПб, 2006. – С. 235—260.

26. Литвинов, Е.Н. Как стать сильным и выносливым: кн. для учащихся / Е. Н. Литвинов, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 1984. – 63 с.

27. Левитская, А. А. Государственная политика в сфере отдыха и оздоровления учащихся / А. А. Левитская // Народное образование. – 2012. –

№ 3. – С. 11–14.

28. Лях, В. И. Силовые способности в школе. Основы тестирования и методика развития/ В. И. Лях // Физическая культура в школе. – № 1 – 1997. – С. 46—50.

29. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся I—XI классов / В. И. Лях, А. А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2006. – 296.

30. Масальгина, Н.А. Физиологические особенности спортивных упражнений скоростно—силового характера / Н.А. Масальгина. – М.: Высшая школа, 2005. – 256 с.

31. Маленкова, Л. И. Как вести за собой. Большая книга водителя [учебное пособие] / Л. И. Маленкова. Москва: Педагогическое общество России, 2014. – 608 с.

32. Мануйлов, Ю. С. Воспитание средой. / Ю. С. Мануйлов // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: «Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика». 2008. – № 1. – С 23—26.

33. Можейко, О. В., Школа водителя и воспитателя: материалы для занятий с отрядными педагогами / О. В. Можейко, О. А. Юрова, И. В. Иванченко. Волгоград: Учитель, 2015. – 140 с.

34. Нечаев, М. П. Настольная книга водителя детского коллектива [учебно—методическое пособие] / М. П. Нечаев. Москва: УЦ "Перспектива", 2015. – 136 с.

35. Позывные лета: Калейдоскоп летнего отдыха детей. / под ред. И. В. Макаренко. Москва: Илекса, Ставрополь: Сервисшкола, 2015. – 424 с.

36. Савельев, Д. А. Мастер—класс для водителей: пособие для педагогов дополнительного образования / Д. А. Савельев. Москва: ВЛАДОС, 2015. – 127 с.

37. Сальцева, С. В. Активизация социального воспитания школьников: учебное пособие / С. В. Сальцева. Оренбург: Принт—Сервис, 2016. – 110 с.

38. Соболева, Т. В. Оценка эффективности оздоровления школьников в загородном оздоровительном лагере // Лечебная физкультура и спортивная

медицина. – 2011. – № 7. – С. 51–55.

39. Солдатова Г. У., Жить в мире с собой и другими / Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова, О. Д. Шарова. Москва: Генезис, 2011. – 112 с.

40. Степанов, Е. Н. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания. / Е. Н. Степанов, Л. М. Лузина. Москва: ТЦ Сфера. 2013. – 160 с.

41. Смирнова, В.З. Подвижные игры и игровые упражнения, как средство развития двигательных способностей в учебном процессе: Учебное пособие / В. З. Смирнова, Г. П. Коняхина. –Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013.–160 с.

42. Сысоева, М. Н. Организация летнего отдыха детей [учебно—методическое пособие] / М. Н. Сысоева. Москва: Центр гуманитарной литературы «РОН», 2013. – 102 с.

43. Сысоева, М.Е., Основы вожатского мастерства. Курс лекций. Рабочая тетрадь. / М. Е. Сысоева, С. С. Хапаева // Москва: Центр гуманитарной литературы «РОН», 2012. – 128 с.

44. Тетерский, С. В., Детский оздоровительный лагерь: воспитание, обучение, развитие [научно—методическое пособие] / С. В. Тетерский, И.И. Фришман. Москва: Генезис, 2016. – 146 с.

45. Трухачева, Т.В., Социокинетика: книга о социальном движении в детской среде / Т.В. Трухачева, А.Г. Кирпичник. Москва: Комитет общественных и межрегиональных связей Правительства Москвы, 2010. – 136 с.

46. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М.: «ФиС», 2010. – 238 с.

47. Фетискин, Н.П. Социально—психологическая диагностика личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М.Мануйлов. –М.: Издательство Института Психотерапии, 2015. – 490 с.

48. Фришман, И. Организация летнего отдыха детей и подростков: идеи и концепции / И. Фришман // Народное образование. 2013. №3. С.33—41.

49. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта:

учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

50. Шамсутдинова, Д. В. Организация досуга детей и подростков в процессе летнего оздоровительного отдыха / Д. В. Шамсутдинова // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2010. – № 4. – С. 21–24.

51. Шмаков, С. А. Летний лагерь: вчера и сегодня: методическое пособие / С. А. Шмаков. Липецк: Инфол, 2012. – 83 с.

52. Яманова, Г.А. Гигиеническая оценка эффективности физического воспитания школьников / Г.А. Яманова, Д.В. Давыденко, А.А. Антонова // В сборнике: Неделя науки – 2016. Материалы Всероссийского молодежного форума с международным участием. – 2016. – С. 460—463.

53. Ярков, Д. И. К проблеме силовой подготовки юношей старших классов / Д. И. Ярков // Физическое воспитание и спорт: проблемы и решения. – Майкоп, 2006. – С. 223—235.

Входящая анкета участника лагерной смены.

Мы благодарим тебя за то, что ты согласился принять участие в нашем опросе. Нам очень важно знать твоё мнение!

Вначале давай познакомимся с тобой:

1. Ты:

1. Мальчик

2. Девочка

2. Сколько тебе лет?

1. 9—11

2. 12—13

3. 14—15

4. 16 и старше

3. Состоишь ли ты в детском общественном объединении, организации?

1. да (*перейди к вопросу 4*)

2. нет (*перейди к вопросу 5*)

4. Укажи название своего объединения

5. Бывал (а) ли ты в выездном центре, лагере ранее?

1. да

2. нет

6. Бывал (а) ли ты в лагере раньше?

1. да, был (а) на смене. Напиши где и когда _____

2. нет, я в первый раз

7. Как ты узнал(а), что едешь в лагерь?

1. сказали учителя в школе

2. рассказали родители

3. сообщили в детском объединении, руководитель, вожатые

4. сказали в кружке, клубе, где ты занимаешься после уроков
5. сообщили знакомые
6. позвали друзья, друг, подруга
8. О чем бы тебе хотелось бы узнать на смене? (выбери не более 3—х

вариантов ответа)

1. о жизни людей в нашей стране
2. о политике
3. о детских организациях
4. об истории
5. об экологии
6. о дружбе, любви, отношениях между мальчиками и девочками
7. о современной технике
8. о здоровье
9. о достижениях в науке
10. о спорте
11. о чем ещё, напиши _____

9. Чему тебе хотелось бы научиться на смене? (выбери не более 3—х

вариантов ответа)

1. обращаться с техникой
2. общаться со сверстниками, взрослыми
3. играть на музыкальных инструментах
4. повысить свои спортивные навыки
5. научиться обращаться с оружием
6. рукоделию, узнать о домашнем хозяйстве
7. рисовать, танцевать, петь и т.д.
8. чему еще, напиши _____

10. Ты едешь в лагерь, чтобы (выбери не более 3—х вариантов):

1. отдохнуть от учебы
2. получить новые знания, навыки, умения
3. побыть без родителей

4. познакомиться с новыми ребятами
5. узнать о детских общественных организациях
6. заняться спортом
7. показать себя, свои умения
8. делать совместные полезные для других людей дела
11. Каким, по твоему мнению, должен быть вожатый? (выбери не более

3—х вариантов)

1. замена родителей
2. друг, подруга
3. красивый
4. справедливый
5. отзывчивый
6. строгий
7. общительный
8. творческий
9. много знающий и умеющий рассказывать
10. советчик, помощник в решении проблем
11. молодой, чуть постарше меня по возрасту
12. более старший по возрасту

Спасибо за участие в опросе!

Приложение 2. Пример анкеты

Опрос среди детей и подростков:

Уважаемый респондент! Просим Вас принять участие в опросе и ответить на вопросы анкеты. Внимательно прочтите каждый вопрос и возможные варианты ответов к нему. Ваши ответы помогут в исследовании востребованности и эффективности досуга в летнем оздоровительном лагере. Выберите или напишите ответ, наиболее отвечающий вашему мнению. Просим отвечать искренне и работать самостоятельно. Ответы будут использованы в обобщенном виде. Заранее спасибо за участие!

Сколько вам лет?

1. До 10
2. 10—14
3. 14—18

Ваш пол

1. Ж
2. М

Сколько смен вы провели в детском оздоровительном лагере?

1. 1 смену
2. 2—4 смены
3. 5—8 смен
4. 9 и больше смен

Какой вид отдыха в каникулы вы предпочитаете больше?

1. Детский лагерь
2. Дома с друзьями
3. Свой вариант _____

Как вы считаете, лагерь помогает развитию ваших навыков, талантов, интересов?

1. Да
2. Нет

Какие виды досуга в лагере вам нравятся больше всего? Выберите несколько вариантов ответа.

1. Участие в творческих конкурсах и мероприятиях
2. Участие в спортивных конкурсах и мероприятиях
3. Посещение кружков
4. Развлекательные мероприятия, игры, дискотеки, свечки
5. Сон и отдых
6. Занятия на кружках

Что вы цените в лагере больше всего?

1. Общение с людьми, новые знакомства и друзья
2. Развитие способностей и талантов
3. Смена обстановки, новые эмоции и впечатления
4. Отдых

Как вы считаете, какие есть минусы в отдыхе в детском лагере?

Чего не хватает в лагере, для того чтобы смена прошла идеально?

Желаете ли вы поехать в детский лагерь в этом году?

1. Да
2. Нет